

Êtes-vous un optimiste ?  
Découvrez cet atout caché

## Description

# Saisissez toute la puissance d'une perspective ensoleillée

Par **Angela Civitella**

Précédemment publié le 14 février 2018

Parmi les sujets d'étude des jeunes avant leur entrée sur le marché du travail, on trouve le calcul différentiel et intégral qui impliquent les mathématiques du changement continu et du mouvement. Quoique cette formation soit sans doute très utile, je crois qu'une formation visant à développer l'optimisme est tout aussi importante.

Tout comme il est pertinent de pouvoir résoudre des problèmes tels que de calculer la vitesse d'un véhicule à un certain moment dans le temps, il est également crucial de bien comprendre ce qui pousse les gens à donner le meilleur d'eux-mêmes. Ironie du sort, Leibniz, un des inventeurs du calcul différentiel, est également connu pour sa philosophie de l'optimisme. Il a été considéré comme un optimiste invétéré, affirmant que nous vivons « dans le meilleur des mondes possibles ». L'optimisme est une compétence émotionnelle qui peut aider à stimuler la productivité, améliorer le moral des employés, surmonter les conflits et avoir un impact positif sur le bénéfice net d'une société.

En écrivant sur l'optimisme, vous faire face au danger d'être perçus comme prônant une pensée chimérique ou utopique. La vérité est cependant que l'optimisme s'avère être un outil puissant qui peut verser des dividendes pour votre vie personnelle et vous donner un avantage concurrentiel dans votre carrière professionnelle. En effet, il y a beaucoup à gagner en cultivant une perspective optimiste.

... l'optimisme s'avère être un outil puissant qui peut verser des dividendes pour votre vie personnelle et vous donner un avantage concurrentiel dans votre carrière professionnelle.

Prenez le leadership comme exemple. Nulle part l'optimisme n'est plus important que dans les grandes organisations. Les leaders très efficaces ont un effet transformateur sur leurs collaborateurs: ils ont le don de convaincre les autres qu'ils ont la capacité d'atteindre des niveaux de performance supérieurs à ceux qu'ils croyaient possibles. Ils sont capables de peindre une vision optimiste et réalisable du futur pour leurs adhérents ; ils aident les autres à s'éloigner de la façon traditionnelle de faire les choses en leurs montrant



comment les choses pourraient être mieux faites.

Dans *Leadership Advantage*, un essai du guide *Leader to Leader* de la Fondation Drucker, Warren Bennis nous dit que l'optimisme est l'une des choses essentielles dont les gens ont besoin de la part de leurs leaders pour obtenir des résultats positifs. « Chaque leader exemplaire que j'ai rencontré », écrit Bennis, « a ce qui semble être un degré d'optimisme injustifié qui aide à générer l'énergie et l'engagement nécessaires pour obtenir des résultats. »

Considérons également l'inverse, l'effet que les individus pessimistes peuvent avoir sur la créativité et l'innovation d'une organisation. Pour être innovant, vous devez être ouvert à de nouvelles idées, ouvert aux possibilités, prêt à prendre des risques et encourager les autres à prendre des risques – prêt à défier le processus afin de créer de nouvelles solutions ou de nouveaux produits ou améliorer les processus. En bref, vous devez avoir un sens de l'aventure et une expectative de succès. Ceux qui ont une vision pessimiste abordent habituellement les changements au statu quo avec le familier : « Nous avons déjà essayé cela, ça ne marchera pas » ou « Ça ne passera jamais ». Ces personnes se font souvent l'avocat du diable. Comment quelqu'un qui a une vision pessimiste des choses peut-il adopter le risque du changement face à la sécurité du familier ?

Il y a d'autres domaines qui sont influencés positivement par l'optimisme. Prenons les ventes, par exemple: Une étude démontre que le personnel de vente d'une compagnie d'assurance nationale ayant une dose élevée d'optimisme a vendu 37% plus d'assurance-vie au cours des deux premières années que les pessimistes. Dans une autre étude impliquant des collecteurs de dettes dans une grande agence de recouvrement, les percepteurs les plus performants avaient des scores significativement plus élevés d'épanouissement personnel, d'indépendance et d'optimisme.

'... les personnes optimistes ont des relations plus saines, jouissent d'une meilleure santé mentale et physique et vivent plus longtemps.'

Peut-être plus important encore, d'innombrables études ont montré que les personnes optimistes ont des relations plus saines, jouissent d'une meilleure santé mentale et physique et vivent plus longtemps. Dans *The Wisdom of the Ego* (La sagesse de l'ego), le Dr George Eman Vaillant décrit ces individus comme ayant à la fois la capacité de s'incliner et de se redresser promptement. Vaillant mentionne que, en plus des sources externes de résilience telles que la santé ou les soutiens sociaux, ces individus ont d'importantes ressources internes, dont une bonne estime de soi et de l'optimisme.

Nous découvrons que l'un des indicateurs les plus efficaces d'un vieillissement réussi utilise est habituellement la capacité d'utiliser des mécanismes matures d'adaptation ou de défense, ce que Vaillant appelle la capacité de « faire de la limonade à partir des citrons de la vie ». L'étude de Vaillant a découvert cinq de ces mécanismes d'adaptation : l'altruisme (faire pour les autres ce dont ils ont besoin, pas ce que nous voulons faire pour eux); la sublimation (détourner notre énergie vers des activités plus constructives telles que la créativité, l'art, le sport); la prorogation (le report des facteurs de stress, et non pas leur répression); l'humour et l'anticipation (une planification réaliste et pleine d'espoir pour l'avenir). Cela dans le but de ne pas opérer dans un mode de crise pessimiste mais de se préparer et s'adapter à tout ce que la vie apporte.

Alors, comment reconnaître un optimiste ? Les optimistes cherchent des solutions partielles : libérés de la tyrannie du perfectionnisme et de la paralysie analytique, ils sont ouvertes à petits pas vers la réussite.



Une autre caractéristique de ceux qui ont une nature optimiste est qu'ils utilisent leur imagination pour répéter leurs succès. En d'autres termes, ils utilisent des visualisations mentales positives visant à obtenir les résultats anticipés. Un autre trait est que les optimistes pensent qu'ils ont une grande capacité à se surfaire – ils croient que le meilleur d'eux-mêmes reste encore à venir.

'Face aux revers, défis ou tâches difficiles, les pessimistes sont plus susceptibles de faire pire que prévu et même d'abandonner, tandis que les optimistes persévéreront.'

Le Dr Martin Seligman, ancien président de l'American Psychological Association, a consacré des décennies à étudier les personnes optimistes et rapporte trois traits communs: Ils considèrent l'adversité dans leur vie comme temporaire, spécifique et externe, c'est-à-dire pas entièrement due à leur manquement, par opposition aux pessimistes qui considèrent l'adversité comme immuable, omniprésente et plus personnelle. Face aux revers, défis ou tâches difficiles, les pessimistes sont plus susceptibles de faire pire que prévu et même d'abandonner, tandis que les optimistes persévéreront.

L'optimisme est donc un élément important de la réussite, et s'avère particulièrement important en période de chaos, de changement et de turbulence. Ceux qui ont une vision optimiste seront capables d'encaisser les coups, seront plus proactifs et persistants et n'abandonneront pas facilement l'espoir.

Alors, d'où vient l'optimisme? Sommes-nous nés avec ou est-ce une capacité apprise? Pour certains individus chanceux, être optimiste vient naturellement. Les bonnes nouvelles sont que, pour ceux qui ne l'ont pas naturellement, l'optimisme est une attitude qui peut être apprise et pratiquée. Voici quelques stratégies que vous pouvez considérer dans votre parcours pour devenir plus optimiste ou pour aider quelqu'un d'autre qui souffre de pessimisme :

### **1. Évitez les situations négatives**

Si ce n'est pas réaliste, efforcez-vous de rechercher la compagnie de personnes positives dans votre organisation. Cela peut parfois signifier fraterniser avec des collègues dans d'autres départements. Restez à l'écart des râleurs professionnels.

### **2. Célébrez vos points forts**

La clé de la réussite et du bonheur est de jouer sur vos points forts, pas de corriger vos faiblesses. Concentrez-vous sur ce que vous faites bien.

**3. Prenez soin de votre bien-être spirituel et émotionnel** en lisant des documents inspirants sur une base quotidienne. Cela peut être différent pour chaque personne. Certains peuvent être inspirés par des citations quotidiennes, d'autres en lisant des biographies de personnes qui ont réussi dans leur domaine et d'autres encore peuvent s'inspirer de la lecture de toutes les innovations dont nous sommes entourés.

### **4. Gérez ou ignorez ce que vous ne pouvez pas changer**

Face aux revers, identifier ce que vous pouvez changer et activement essayer de trouver des moyens de faire quelque chose. Nous avons souvent entendu parler de ce Conseil, il convient de répéter. Laissez-vous tenter par les mots de Benjamin Franklin : « Bien que nous ne soyons pas en mesure de contrôler tout ce qui nous arrive, nous pouvons contrôler la façon dont cela nous affecte. »

### **5. Apprenez à reformuler le contexte**

Cela implique de changer délibérément de perspective et de chercher le côté positif caché dans une situation négative, la lueur d'espoir proverbiale. Cherchez l'occasion offerte dans l'adversité.

### **6. Adaptez votre langage et votre attitude**

Réfléchissez à la façon dont un simple changement dans le langage que vous utilisez peut faire une différence



dans vos perspectives: Vous dites souvent: « oui, mais ... » en réponse aux suggestions de vos collègues? Le “mais” invalide automatiquement tout ce que vous avez dit au début de la phrase. Un simple passage à « oui, et ... » pourrait faire une différence positive. Vérifiez les courriels que vous avez envoyés récemment. Comptez la proportion de mots négatifs à positifs. Cela pourrait être éclairant.

‘Êtes-vous connu comme étant l’avocat du diable... ? Intervenir trop vite pour annuler une idée peut faire dérailler le processus créatif.’

Prenez conscience de votre position dans les réunions d'affaires. Êtes-vous connu comme étant l’avocat du diable, celui qui est prompt à rabattre les idées des autres? Intervenir trop vite pour annuler une idée peut faire dérailler le processus créatif. Souvent, les idées précieuses sont le résultat d’une première idée saugrenue. Lors de réunions, même lorsque nous n’avons pas la parole, nous sommes observés. Entraînez-vous à être plus optimiste, pratiquez-vous à parler en dernier et voyez ce qui se passe.

**7. Concentrez-vous au dehors de vous-même** sur les personnes importantes dans votre vie, sur les activités et les projets qui vous passionnent

**8. Encouragez une culture d’optimisme** d’optimisme lorsque vous êtes en charge d’autres personnes au travail. Attendez-vous à ce que les gens réussissent. Même lorsqu’ils n’arrivent parfois pas à réaliser ce qu’ils ont prévu de faire, encouragez-les afin qu’ils puissent relever le prochain défi. Un simple: « Je sais que vous ferez mieux la prochaine fois » peut avoir des effets très positifs.

### **9. Cultivez la spontanéité**

Pensez à mettre de côté tous vos plans de temps en temps pour faire une promenade avec vos enfants, jouer à un jeu ou assister à un spectacle. Sortir de votre zone de confort en étant spontané vous aidera à développer votre réflexe d’optimisme, car la spontanéité consiste essentiellement à s’attendre d’avoir une expérience agréable.

### **10. Considérez les avantages pour la santé**

Si vous avez besoin d’une motivation supplémentaire pour pratiquer l’optimisme, considérez les statistiques reliant l’optimisme à une meilleure santé. Il existe des preuves pour croire que les systèmes immunitaires chez les personnes optimistes sont plus forts que chez les pessimistes.

‘... les effets positifs de l’optimisme – la lutte contre la dépression, l’aide à la réussite professionnelle, scolaire et sportive et la stimulation de la santé mentale et physique – l’emportent sur les avantages d’être un pessimiste de carrière.’

Cet article ne serait pas équilibré si nous n’abordions pas les avantages du pessimisme. Les pessimistes, comme l’explique Seligman, peuvent être plus réalistes et précis sur les dangers et les risques. Parfois, lorsqu’il y a un risque de conséquences négatives graves, une évaluation prudente, évitant les risques, est plus appropriée et souhaitable. Mais les effets positifs de l’optimisme – la lutte contre la dépression, l’aide à la réussite professionnelle, scolaire et sportive et la stimulation de la santé mentale et physique – l’emportent sur les avantages d’être un pessimiste de carrière. La réponse est donc, comme l’explique Seligman, un « optimisme flexible », c’est-à-dire d’avoir la sagesse d’évaluer les situations et d’identifier celles qui requièrent une attitude pessimiste, et celles qui appellent à l’optimisme. Winston Churchill avait une raison de dire: « Un pessimiste voit la difficulté dans chaque opportunité; un optimiste voit l’opportunité dans chaque difficulté. » Entraînez-vous à percevoir les opportunités.

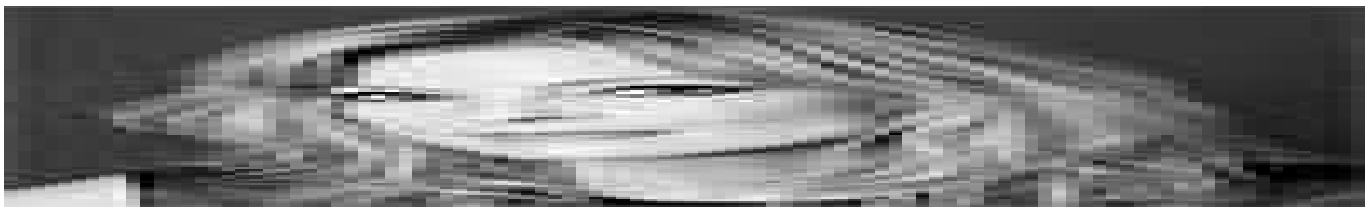
Image : [Susanne Nilsson](#) via [StockPholio.net](#)



Abonnez-vous à notre  
infolettre pour être informé  
de nos plus récents articles

S'inscrire

[Autres articles par Angela Civitella](#)



**Angela Civitella**, coach certifiée en gestion en gestion des affaires, avec plus de 20 ans d'expérience en tant que négociatrice, stratège et solutionneuse de problèmes, crée des synergies solides et durables avec ceux et celles qui cherchent à améliorer leurs compétences en leadership et en consolidation d'équipe. Vous pouvez rejoindre Angela au 514-254-2400 • [linkedin.com/in/angelacivitella/](https://www.linkedin.com/in/angelacivitella/) • [intinde.com](https://www.intinde.com) • [@intinde](https://www.instagram.com/intinde)

Lunettes à partir de 9 \$.  
Ce n'est pas une illusion.

clearly

MAGASINEZ  
LES LUNETTES



Image not found or type unknown

**Categorie**

1. Article | Style de vie

**Tags**

1. Angela Civitella
2. optimisme

**date créée**

avril 2020