

# TABLE

<b>INTRODUCTION</b> .....	7
---------------------------	---

## PREMIÈRE PARTIE

### POURQUOI CHERCHER L'OPTIMISME ?

<i>Chapitre 1. HALTE AU BLUES</i> .....	19
Chacun face à ses soucis .....	20
Pessimisme momentané, pessimisme durable (22) – Optimisme et pessimisme pour soi ou pour les autres ? (23)	
« Tout va très mal, madame la marquise » ? .....	24
Un devoir de mémoire (24) – Une échelle de gravité (25)	
La plainte fascine .....	27
Les médias sont-ils responsables ? (27) – Le phénomène de « contagion groupale » (28)	
Le « French paradox » .....	30
Un sondage qui a fait du bruit (30) – Les Français champions du pessimisme ? (32)	
Quel monde pour demain ? .....	33
L'impossible d'hier est-il le réalisable de demain ? (33) – Le droit à l'utopie (35)	

<b>Chapitre 2. LES BIENFAITS DE L'OPTIMISME</b> .....	37
L'influence de l'optimisme sur le comportement humain .....	38
Trois comportements représentatifs (39) – Une position offensive (42)	
Les bienfaits sur le couple .....	43
L'optimisme et l'amour (43) – Les différences de caractè- re (43)	
Les bienfaits sur les enfants, l'éducation et leur scolarité	45
Être un parent optimiste (46) – Apprendre à l'enfant à devenir optimiste (47) – Et les étudiants ? (51)	
Les bienfaits dans la vie professionnelle .....	52
La vie professionnelle sera plus facile (52) – Tout le monde est concerné (53)	
Les bienfaits sur la santé psychique .....	54
Optimisme et dépression (54) – Au-delà de la dépression (55)	
Les bienfaits sur la santé physique .....	57
De nombreux domaines concernés (57) – Pourquoi et comment (60)	
 <b>Chapitre 3. OÙ TROUVER LA SOURCE</b>	
<b>DE CES BIENFAITS ?</b> .....	63
« [...] en moi un invincible été » .....	63
Un nouveau chemin vers l'optimisme .....	64

## DEUXIÈME PARTIE

### CROYANCE, ILLUSION, ATTITUDES

<b>Chapitre 4. LE PRINCIPE DE POLLYANNA</b> .....	69
Un roman, un film et un principe .....	69
L'étonnante illusion positive humaine, ses raisons, ses conséquences .....	73
Vaut-il mieux être réaliste ou optimiste ? .....	74

<b>Chapitre 5. CE QUE L'OPTIMISME N'EST PAS :</b>	
<b>LES FAUSSES CROYANCES .....</b>	<b>77</b>
La méthode Coué.....	77
L'optimisme de façade .....	79
Un seul problème de volonté ? .....	80
Toujours plus .....	82
La « maladie d'idéalité » .....	86
Le bonheur .....	87
 <b>Chapitre 6. VIVRE OU SUBIR, IL FAUT CHOISIR .....</b>	 <b>91</b>
Les grands optimistes et les grands pessimistes .....	92
Tous les domaines concernés, philosophiques, historiques, économiques .....	94
Du côté des philosophes, le débat reste ouvert (94) – L'optimisme, moteur de l'histoire (100) – L'optimisme en économie (101)	
À chacun son optimisme .....	103
Un incroyable besoin humain de croire et d'espérer .....	104
Une illusion positive .....	105
Quand la science explique les croyances des optimistes ...	110
Naît-on optimiste ? (112) – Des stratégies mentales spéci- fiques (116) – « Une disposition spécifique à penser le futur » (117) – Un mode explicatif des événements (118) – Un sentiment personnel d'efficacité (122) – Des diffé- rences selon les cultures ? (126)	
 <b>Chapitre 7. ÊTES-VOUS ASSEZ FOU</b>	
<b>POUR ÊTRE OPTIMISTE ? .....</b>	<b>129</b>
Il y a du positif dans chaque situation .....	131
Derrière chaque problème, il y a une opportunité cachée .....	132
Vous valez mieux que vous ne le pensez... et que ne le pensent les autres .....	133
Vivre des frissons : croire à la passion, à l'engagement et à la prise de risque .....	136
Rien n'est jamais fixé une fois pour toutes .....	138
On peut changer ses petites névroses .....	140

<b>Chapitre 8. LES PETITS SECRETS PSYCHOLOGIQUES</b>	
<b>DES OPTIMISTES</b> .....	145
Le plaisir d'avancer .....	145
Savoir rêver .....	147
Faire remonter ses bons souvenirs .....	150
La mise à l'écart des regrets .....	152
Accepter les problèmes impossibles à résoudre .....	153
La liberté intérieure rend optimiste .....	155

### TROISIÈME PARTIE

#### LES SOURCES PROFONDES DE L'OPTIMISME

<b>Chapitre 9. LA VIE « RÉENFANTÉE »</b> .....	159
L'incroyable optimisme du bébé et du petit enfant .....	161
La capacité de séduire des optimistes (161) – L'optimisme permet de soulever des montagnes (164) – Se sentir assez fort pour affronter les difficultés (165)	
Lorsque l'enfant grandit .....	171
L'adolescent : un optimiste paradoxal ! .....	172
Combattre et s'adapter .....	174
La « pulsion de vie » et la « pulsion de mort » .....	178
<b>Chapitre 10. RETROUVER L'ENFANT QU'ON A ÉTÉ</b> .....	181
Vous avez dit régression ? .....	181
Un appui sur les ressources du petit enfant .....	184
Un appui sur les ressources de l'enfant qui grandit .....	191
Rechercher la beauté du monde .....	194
La construction des cercles vertueux .....	196

**QUATRIÈME PARTIE**  
**LE PESSIMISME EST-IL**  
**TOUJOURS À REJETER ?**

<b>Chapitre 11. L'OPTIMISME EST-IL TOUJOURS MEILLEUR QUE LE PESSIMISME ?</b> .....	201
« Dans la vie faut pas s'en faire... »	
Quand l'optimisme a des limites .....	201
« Noir c'est noir, il n'y a plus d'espoir » ?	
Un pessimisme adapté au contexte .....	206
Le pessimisme : une ressource interne créative .....	207
Un « pessimisme défensif » .....	208
<b>Chapitre 12. CE QUE LE PESSIMISME N'EST PAS</b> .....	213
Un défaut .....	213
Une maladie .....	214
<b>Chapitre 13. OPTIMISTE OU PESSIMISTE : UN POINT DE VUE TROP MANICHÉEN</b> .....	217
Une sensibilité humaine .....	218
Une balance personnelle .....	220
Une illustration : le débat à propos d'Internet .....	222

**CINQUIÈME PARTIE**  
**LES PESSIMISTES PEUVENT-ILS**  
**DEVENIR OPTIMISTES ?**

<b>Chapitre 14. NE PAS CRAINDRE DE S'ÉVALUER</b> .....	229
Évaluer son niveau personnel d'optimisme... et de pessimisme .....	229
Un équilibre « suffisamment bon » .....	232

<b>Chapitre 15. COMMENT LES PESSIMISTES PEUVENT DEVENIR OPTIMISTES</b> .....	235
Chacun vit des moments d'optimisme .....	236
Se changer soi-même .....	237
L'aide d'un thérapeute .....	240
À quel moment choisir l'aide d'un professionnel ? (240) –	
À quelles conditions le professionnel peut-il s'engager ?	
(241) – Le professionnel se doit-il d'être optimiste ? (242)	
– Les points importants de toute thérapie du pessimisme	
(244)	
Quelles psychothérapies choisir pour devenir plus optimiste ? .....	246
La « psychologie positive » et ses applications .....	248
Comprendre les schémas de pensée pessimistes et en changer (250)	
L'approche psychanalytique .....	255
Donner du sens à sa vie rend plus optimiste (256)	
Deux psychothérapies « antiméthode Coué » .....	258
<b>CONCLUSION</b> .....	261

## ANNEXES

<b>Annexe I. LE TEST D'ORIENTATION DE VIE RÉVISÉ (LOT)</b> <i>(Life orientation test revised – 10 items)</i> .....	267
<b>Annexe II. LE QUESTIONNAIRE DU STYLE EXPLICATIF</b> <i>(Attributional style questionnaire)</i> .....	269
<b>Annexe III. TEST PERSONNEL</b> .....	273
<b>NOTES</b> .....	277
<b>REMERCIEMENTS</b> .....	291