

ENTRETIEN

“LE VRAI OPTIMISME A BESOIN DE LUCIDITÉ”

Nous traversons une crise sanitaire et économique, mais pas uniquement ! Ce que nous vivons est aussi l'occasion de réviser notre façon de penser l'avenir, assure le psychologue **Jacques Lecomte**. Avec confiance et sans illusions.

Propos recueillis par **Hélène Fresnel**

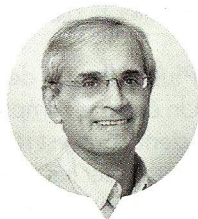
Psychologies : Pourriez-vous donner votre définition de l'optimisme ?

J.L. : C'est une attitude ou une émotion exprimant une vision positive du monde, et en particulier du futur. Mais une fois qu'on a dit ça, on n'a rien dit. De quel futur s'agit-il ? À quelle échéance ? Pour quoi ou qui ?

Tout cela est très flou, c'est pourquoi je relie l'optimisme à la psychologie positive : il permet de lui donner des contours précis. La psychologie positive, c'est l'étude scientifique des conditions et des processus qui permettent le développement optimal des individus, des groupes et des institutions. À ma connaissance, elle est la seule sous-discipline de la psychologie qui mette en avant ces trois dimensions. Quand, à propos de l'optimisme, je parle de vision positive du futur, qu'est-ce que cela recouvre ? Soi-même (« que puis-je être demain ? ») ; les autres (« quelles relations puis-je avoir avec eux ? ») ; les institutions (« dans quelle société vais-je vivre demain ? »). Chacun de ces plans peut être envisagé différemment : on peut être optimiste à propos de soi-même et pessimiste sur la société, ou inversement.

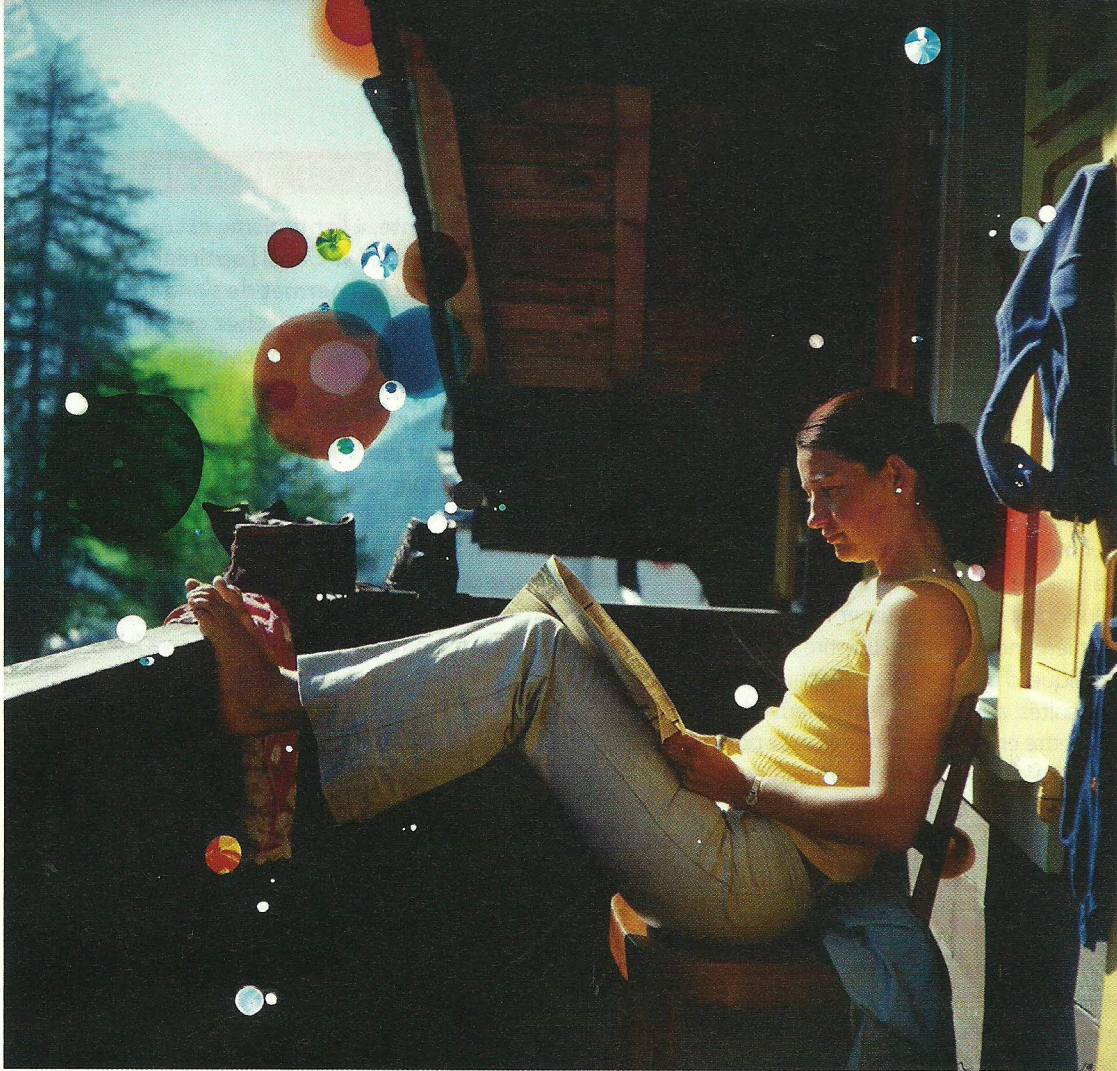
Existe-t-il des natures pessimistes et des natures optimistes ?

J.L. : Tout dépend du sens que l'on donne au mot « nature ». Certes, il y a des personnes qui, aujourd'hui, voient la vie plus positivement que d'autres. Mais je ne crois pas qu'il y ait de déterminisme en la matière. Nous sommes des êtres changeants. Nous évoluons en fonction des milieux que nous traversons, des rencontres que nous faisons. Par exemple, une situation difficile peut conduire une personne dans une position dépressive ou agressive, mais des rencontres peuvent renverser la mécanique et la conduire à la résilience, la bonté, l'optimisme, l'empathie. Un passé peut amener à toute sorte d'avenir. Et n'importe quel présent peut être issu de tout type de passé. Beaucoup d'événements peuvent intervenir entre-temps. Par ailleurs, la majeure partie d'entre nous a spontanément tendance à être optimiste pour soi-même, c'est-à-dire à imaginer son cas et son avenir meilleurs que la moyenne des autres êtres humains. C'est ce qu'on appelle l'« optimisme comparatif ».



**JACQUES
LECOMTE**

Docteur en psychologie, il est l'un des principaux défenseurs en France de la psychologie positive. Il a publié de nombreux ouvrages, dont *Le monde va beaucoup mieux que vous ne le croyez !* (Les Arènes). Il écrit aussi des « chroniques optimistes » (sur sites.google.com/view/chroniquesoptimistes).



CHANGEMENTS
CHANGEMENTS

Qu'est-ce que cet « optimisme comparatif » ?

J.L. : Par exemple, dans une étude très connue sur ce sujet, intitulée « It could be worse » (« Ça pourrait être pire »), la psychologue américaine Shelley Taylor a enquêté auprès de quatre-vingts femmes malades d'un cancer du sein. Pratiquement toutes pensaient qu'elles allaient aussi bien ou mieux que les autres patientes. Seules deux femmes ont dit aller moins bien. Cette manière de nous percevoir nous-mêmes et de percevoir notre avenir a été constatée dans des domaines aussi divers que la vie amoureuse (qui sera plus heureuse que pour la moyenne des gens) et professionnelle (plus réussie), la conduite routière (meilleure), etc. En bref, les recherches en psychologie sociale aboutissent à cette conclusion : nous sommes spontanément enclins à penser que nous raisonnons mieux, que nous nous conduisons mieux et que nous sommes plus chanceux que les autres. C'est un trait caractéristique de l'humanité. Seuls ceux qui souffrent de troubles dépressifs – et ils ne constituent pas la majorité – échappent à cette règle. Cette attitude positive est fréquente et bénéfique pour l'équilibre psychologique.

Mais elle peut être dangereuse quand elle va trop loin, non ? La position du président américain Donald Trump n'a-t-elle pas accentué la catastrophe sanitaire aux États-Unis ?

J.L. : Effectivement, l'optimisme comparatif a sa face sombre, il peut pousser à prendre des risques inconsidérés. Gabriele Oettingen, une psychologue allemande et professeure de psychologie à l'université de New York, montre par exemple clairement, dans ses travaux, que si nos projections positives de l'avenir ne s'accompagnent pas d'un regard réaliste, elles aboutissent à des résultats négatifs. C'est ce qui se passe avec le président américain. L'attitude de Donald Trump, qui ne tient absolument pas compte des analyses des scientifiques, aboutit à des conséquences tragiques. Cet homme a commencé par hériter d'un empire financier, et je suppose qu'il pense que tout lui réussit, que tout doit lui réussir. Quand vous ne connaissez pas l'échec, quand vous n'avez pas rencontré d'obstacles majeurs, votre rapport à la réalité peut être faussé.

>>

>> **Comment éviter de se mettre, soi et les autres, en danger ?**

J.L. : En modulant son optimisme avec une vision concrète de chaque situation dans laquelle nous sommes plongés. C'est ce que j'appelle l'« optiréalisme ». C'est un terme que j'ai inventé, car le vrai optimisme a besoin de lucidité pour ne pas tomber dans l'illusion et ne pas pousser à agir de manière inconsidérée. L'optiréalisme implique d'une part de réfléchir aux difficultés, aux obstacles qui peuvent

se mettre en travers de notre route pour ne pas aboutir à des échecs massifs, d'autre part de s'appuyer sur le sentiment que nous pourrions arriver à réaliser ce que nous visons. C'est ce que le psychologue canadien Alfred Bandura appelle « le sentiment d'efficacité personnelle » et c'est un déterminant majeur de la réussite. Il permet de combler le fossé qui existe entre les compétences et les performances au travail ou dans la vie. Combien d'enfants ont lu sur leur carnet : « Peut mieux faire » ? Beaucoup d'individus ne réussissent pas ce qu'ils tentent d'entreprendre alors qu'ils savent très bien ce qu'ils doivent faire pour y parvenir et qu'ils possèdent les compétences requises ou peuvent les acquérir. De nombreuses études ont montré que le sentiment d'efficacité a plus d'impact sur les réussites futures que le niveau de compétence actuel ; que ce soit à l'école, au travail, en sport, etc. Si vous avez des capacités, mais un faible sentiment d'efficacité personnelle, vous allez certes pouvoir accomplir vos tâches quotidiennes, mais si vous cherchez ou êtes amené malgré vous à sortir de votre zone de confort, vous risquez d'être paralysé à cause de ce sentiment. À l'inverse, un fort sentiment d'efficacité personnelle permet de se lancer dans l'action, il incite à se donner les moyens d'accomplir ce dont on rêve, à apprendre,

“Avoir sur nous-mêmes cette vision à la fois optimiste et réaliste est prédictif de réussite future”

LES DANGERS DE L'OPTIMISME BÉAT

Selon Jacques Lecomte, « l'optimisme est un mot-valise qu'il convient de préciser ». Car si l'optiréalisme est un optimisme « résolu qui permet de s'engager sans se bercer d'illusions », il existe aussi chez certains, un optimisme béat qui pousse à « foncer tête baissée sans prendre en compte les difficultés et les embûches qui peuvent se présenter. Si nous ne réfléchissons pas aux risques que nous encourons, si nous prenons des décisions sans en tenir compte, il y a le risque d'aboutir à des échecs », assure-t-il. L'autre danger de cet optimisme irréfléchi, c'est, à l'opposé, l'inaction, la tentation d'adopter une position passive d'« attente paresseuse », qui consiste à se dire : « Il suffit de laisser faire, de ne pas bouger. Tout finira par s'arranger. Ça va bien aller. »

à se former. Ce processus interne, ce n'est pas ce qu'on appelle la confiance en soi, car il est spécifique à chaque situation : on peut avoir un fort sentiment d'efficacité à être gardien de but et un faible sentiment d'efficacité à être attaquant ou milieu de terrain. Bandura a démontré que plus l'ambition est spécifique, pointue, plus elle est susceptible d'être réalisée.

Comment développer ce sentiment d'efficacité personnelle ?

J.L. : Il existe de multiples façons d'y parvenir. On peut par exemple le développer en se fixant un objectif à long terme qui corresponde au projet final, avec une série de sous-objectifs pour jalonner le chemin vers la réussite. Ces sous-objectifs permettent de réduire le risque de découragement lié à une ambition élevée en augmentant le sentiment de maîtriser de mieux en mieux son sujet. Se focaliser sur ses progrès plutôt que sur des objectifs lointains est particulièrement important. Selon Bandura, nous manifestons un intérêt durable pour des activités où nous nous sentons efficaces et qui nous procurent de l'autosatisfaction. Le fait que l'environnement manifeste sa confiance en nous, reconnaisse notre valeur et nos progrès, nourrit aussi le sentiment d'efficacité personnelle, le rend concret. Avoir sur nous-mêmes cette vision à la fois optimiste et réaliste est prédictif de réussite future. C'est une spirale vertueuse.

Mais si, à la suite de coups durs, le pessimisme est devenu notre mode de fonctionnement, comment changer de regard sur soi et sur le monde ?

J.L. : Tout est effectivement une question de regard. C'est ce que Martin Seligman, psychologue, appelle le style explicatif, c'est-à-dire « la manière dont vous vous

expliquez habituellement pourquoi les événements se produisent ». Pour déterminer si on est vraiment pessimiste, je recommande d'abord de faire un état des lieux en répondant par exemple au questionnaire établi par Seligman [disponible gratuitement sur Internet, ndlr]. Il est bien fait parce qu'il n'est pas facile de deviner quelles sont les réponses qui permettraient d'être qualifié d'optimiste. Le résultat est éclairant. Je me souviens d'une jeune femme à qui je l'ai fait passer et dont les résultats ont montré qu'elle était effectivement pessimiste. Je lui ai donné quelques conseils, issus des recherches en psychologie positive : « Ayez toujours sur vous un petit carnet, et quand, dans la journée, des événements agréables surgissent, gardez-les en tête et notez-les précisément. À la fin de la journée, ouvrez votre carnet, reprenez vos notes et replongez-vous dans trois situations qui vous ont été agréables. » Nous nous sommes revus une semaine plus tard. Elle m'a raconté que, quelques jours après avoir démarré ce petit exercice, elle avait recommencé à dormir correctement alors qu'elle souffrait d'insomnies depuis des années. On sait que les pessimistes ont tendance à moins repérer, constater et mémoriser les choses positives au cours de leur journée. Ces choses positives, ça peut être vraiment tout bête : une remarque agréable du boulanger quand vous allez chercher votre pain le matin, quelqu'un qui vous tient la porte avec un sourire... et vous verrez que cela fonctionne. Mais ce n'est pas la politique de l'autruche que je préconise là.

Un peu, non ? Quelles sont objectivement les raisons d'être optimiste dans le contexte actuel ?

J.L. : Au début de notre entretien, je vous disais qu'on peut être optimiste ou pessimiste sur soi, sur les autres et sur la société. Jusqu'à présent, nous avons surtout parlé de l'optimisme sur soi. La question que vous me posez maintenant m'invite à parler des deux autres aspects. Quand l'épidémie de coronavirus a démarré, les médias ont commencé à nous montrer les rayonnages dévalisés de pâtes, riz, farine et papier hygiénique. Et je me suis dit que nous étions très mal partis si c'était surtout ces réactions égoïstes qui étaient mises sur le devant de la scène. Mais au fil du temps, ces comportements désespérants ont progressivement disparu des médias pour céder la place à des sujets sur l'engagement et la solidarité de tous. Cette terrible crise que nous traversons a certes provoqué

des attitudes individualistes et régressives, mais elle a surtout révélé un potentiel impressionnant d'altruisme et de générosité chez nos concitoyens : des milliers d'enseignants ont proposé de donner des cours aux enfants des soignants, des milliers d'entre nous fabriquent bénévolement des masques... Le meilleur s'exprime. Est-ce le fruit de cette situation exceptionnelle ? Cet élan va-t-il se poursuivre ou pas ? Certes, cela dépendra beaucoup du pouvoir en place, mais ce qui me donne de l'espoir, c'est cette capacité de fraternité qui s'est manifestée. L'être humain a des potentialités de violence et d'altruisme. Le pire et le meilleur se côtoient en lui, mais je suis arrivé dans mes recherches à la conclusion que la bonté et l'empathie sont plus profondément ancrées, enracinées en lui, que ses tendances à la barbarie et à l'égoïsme. Mon espoir, c'est qu'après ce que nous avons traversé, et traversons encore aujourd'hui, émergent des modes de fonctionnement, des décisions de nos dirigeants politiques, sociaux, syndicaux qui permettent aux potentialités empathiques et altruistes humaines de se déployer. L'optimisme, c'est donc une vision de la société et de l'être humain que l'on envisage comme ayant des potentialités à la bonté plus profondément enracinées que ses tendances à la violence et à l'égoïsme. Il serait temps de mettre en avant et de soutenir la fraternité portée actuellement par la société civile. ■

LES DANGERS DU PESSIMISME RADICAL

Tout comme l'optimisme, le pessimisme est un terme à nuancer, d'après Jacques Lecomte. Un certain type de pessimisme, le pessimisme dit « défensif », est bénéfique. Plus qu'un trait de personnalité, c'est une stratégie momentanée de gestion de l'anxiété qui consiste à mobiliser toutes ses forces en prévision d'obstacles à franchir – examens, entretiens... – en ayant la perspective de parvenir à ses fins. Ce pessimisme-là est un facteur de réussite, contrairement au pessimisme radical qui, selon la psychologue, paralyse toute action, car il consiste à envisager l'avenir sous forme d'une menace perpétuelle, assure-t-il : « Quand vous voyez le futur essentiellement sous l'angle du danger, le risque est de baisser les bras, de ne plus être capable de bouger, d'être tenté de se tourner vers les régimes autoritaires et les politiques sécuritaires. »