

GRAND ENTRETIEN. Jacques Lecomte, spécialiste français de psychologie positive, vient de publier un livre intitulé *Le monde va beaucoup*

« L'optimisme est un engagement »

Pourquoi avoir écrit un livre sur ce qui va bien ?

Début 2016, mes amis et les médias disaient que 2015 avait été une année « pourrie », avec les deux vagues d'attentats de *Charlie Hebdo* et du Bataclan. À l'été, j'avais lu le rapport de l'ONU sur les objectifs du millénaire pour le développement (OMD). En 2000, l'ONU avait lancé un vaste programme pour diminuer la faim et les maladies dans le monde. Le bilan publié à l'été 2015 montrait des progrès absolument considérables pour l'humanité. Pour moi, 2015 avait été une bonne année. Quand j'en parlais autour de moi, j'avais des réactions au mieux de scepticisme, alors, j'ai eu envie de creuser les choses.

Et qu'avez-vous trouvé ?

L'élément massif concerne la pauvreté et la faim dans le monde. En 25 ans, plus d'un milliard de personnes sont sorties de la grande pauvreté et deux milliards ont échappé à la famine. Sur le plan des maladies, la mortalité infantile et maternelle a été divisée par deux en 25 ans. Au niveau environnemental, l'élément majeur a été la résolution du problème de la couche d'ozone. Il y a quelques années, on nous disait qu'on allait tous mourir grillés, et aujourd'hui, on n'entend plus parler de ce problème. En effet, à l'heure actuelle, on ne détruit plus la couche d'ozone. Les industriels produisent aujourd'hui 2 % de ce qu'ils rejetaient dans l'atmosphère il y a 30 ans. Ainsi, la couche d'ozone se reconstitue. Le trou devrait être entièrement refermé d'ici à 2050.

Une autre idée erronée consiste à penser que le monde est de plus en plus violent à cause des homicides et des meurtres. Mais la seule chose qui augmente est la part des faits divers et des crimes dans les médias. Or, en réalité, en Occident, la violence chute de façon massive. Prenons les chiffres tout à fait officiels de l'Institut médico-légal de Paris : il y a eu une diminution de 65 % des homicides en Ile-de-France au cours des 20 dernières années. C'est une chute considérable. La vie en France, de façon globale, est bien plus sûre qu'avant.

Quand on adhère à votre philosophie, comment fait-on pour s'informer de façon « positive » ?

Ce n'est pas seulement une philosophie : il y a la réalité des faits ! Vous pouvez consulter des sites Internet comme « Reporters d'espoir¹ », « Sparknews² » (Nouvelles étincelantes) ou encore « L'optimisme³ ». Vous pouvez aussi vous abonner à des « alertes » sur Google, et recevoir tous les jours un courriel d'informations contenant



Affiche du film *Demain* qui montre que « partout dans le monde des solutions existent »

les mots clés souhaités, comme, par exemple, « altruisme », « empathie », « optimisme », « courage », « justice restauratrice »...

« Votre prochain livre portera sur la « psychologie positive de Jésus »... »

Pendant plus d'un siècle d'existence, la psychologie s'est intéressée à tout ce qui allait mal chez les humains. On peut le comprendre, les gens souffrent de troubles psychiques, il faut les soulager, c'est essentiel. Mais, résultat, on se focalise uniquement sur ce qui ne va pas. Et la psychologie a oublié pendant un siècle d'étudier ce qui va bien : l'endurance, l'optimisme, le bonheur, la résilience, etc. Ces aspects positifs s'étudient sur trois niveaux : l'individu, le groupe et les institutions. Ce n'est pas juste une psychologie du petit bonheur individuel.

On peut aussi étudier le groupe : l'amour, l'amitié, l'empathie, la gratuité, le pardon... et l'implication de ces éléments-là au niveau de la santé publique, de l'éducation, de la justice, dans le monde du travail. L'interaction entre ces différents niveaux me semble intéressante à étudier, car c'est une manière de changer le monde. En ce sens, Jésus est le grand maître par excellence de la psychologie positive, quand on considère sa

vision, sa manière d'être en relation avec les autres, son enseignement, sa façon de regarder et de considérer les personnes.

« Vous dites que les bonnes nouvelles se vendent bien. Vraiment ? »

Bien sûr, tout dépend de la manière dont on les présente ! Prenez l'exemple du film *Demain* [que *Réforme* offre en cadeau pour tout abonnement, *ndlr*]. Ce documentaire a fait plus d'un million d'entrées en moins d'un an. Dans

« Inspirons-nous du positif existant pour améliorer le monde demain »

le domaine de la fiction, les films qui rencontrent le plus de succès ne sont pas violents, mais parlent d'amour et d'humour. Quand on met ces deux ingrédients ensemble, ça donne *Intouchables* et ça fait un carton absolu.

Il y a quelques années, des journalistes du quotidien *Libération* ont voulu faire un « Libé des bonnes nouvelles ». Au début, on ne les a pas pris au sérieux, mais ce « Libé des solutions », publié pour Noël, est celui qui s'est le mieux vendu de toute l'année (12 % de plus). Du coup, ils le refont tous les ans.

« Est-ce l'éternelle opposition entre les optimistes et les pessimistes ? »

J'ai inventé un mot qui s'appelle « l'optiréalisme ». De façon générale, on considère que les gens pessimistes sont réalistes et que les optimistes sont des doux rêveurs. Or, pour moi, les pessimistes ne sont pas réalistes du tout. Des études scientifiques montrent que ceux qui adhèrent à une vision pessimiste du monde baissent les bras. Ça les pousse à l'immobilisme. Forcément : si le monde va mal

et que je ne peux rien faire, car je ne suis qu'un tout petit citoyen sans force face à des dirigeants politiques et économiques qui mènent le monde vers la catastrophe,

alors, je suis paralysé. Or cet immobilisme n'est pas réaliste ! Ce qu'il faut, c'est agir, au contraire.

L'« optiréalisme » n'est pas une attente béate qui considère que tout va bien et que tout ira encore mieux demain. Pas du tout. C'est un optimisme de l'engagement actif. Le monde peut aller mieux, à condition qu'on se retrouve chacun les manches.

Comment ? Tirons profit de toutes les améliorations qui ont eu lieu, inspirons-nous des processus qui ont bien marché pour améliorer le monde demain.

À LIRE

Le monde va beaucoup mieux que vous ne le croyez !

Jacques Lecomte
éd. Les Arènes, 2017
220 p., 17 €.