

Dîner Happy Culture
28 mai 2013

Philippe Gabilliet

« Tout a démarré au Fouquet's, mais pas le jour auquel vous pensez. J'enseignais, à l'époque, la psychologie et j'avais réalisé une vidéo sur la chance. En janvier 2010, je suis dans mon bureau à l'ESCP, quand un monsieur m'appelle de Bruxelles, un avocat, qui se dit fondateur de la Ligue des optimistes de Belgique et d'Optimistes sans frontières, président de la République d'Optimista. Il s'agit de Luc Simonet, que je rencontre peu de temps après autour d'un déjeuner auquel je l'avais invité, accompagné de deux de ses amis. Il insiste en me disant qu'il faut créer la ligue des optimistes de France et me demande ce que je fais le soir même. Lui dit être avec une petite bande au Fouquet's et je l'y rejoins. En fait je les retrouve tous les trois avec une dame. Luc Simonet me présente alors madame France Roque, future présidente de la Ligue des optimistes de France et me désigne vice-président sur le champ. Il a ensuite fallu que nous trouvions des optimistes... Nous sommes parvenus à convaincre entre autres Jean d'Ormesson, Erik Orsenna, Eric-Emmanuel Schmitt, Mathieu Ricard, Jean-Michel Guenassia Prix Goncourt des lycéens 2010, Yann Arthus-Bertrand, ou encore Jacques Salomé. A l'époque cela manquait encore de présence féminine et nous devions faire face à un accueil « compatissant » de certains quand les autres nous rétorquaient que cela n'intéressait personne et déconseillaient de s'y impliquer.

Aujourd'hui, quand on compare le nombre de résultats sur Google, pour « pessimisme » il est d'1 850 000 pages Web contre 8 950 000, soit plus de quatre fois plus dans la totalité des langues européennes !

A l'époque, nous étions face à une idée « intéressante », aujourd'hui, un site comme tousoptimistes.com fédère près de dix mille personnes autour d'économistes qui refusent le pessimisme et il existe de nombreux mouvements comme Génération Optimisme ou la Ligue des optimismes de France, que je vous invite d'ailleurs à rejoindre, c'est gratuit et en s'abonnant on reçoit tous les matins la lettre optimiste. Les grandes entreprises s'y mettent, ainsi, pas plus tard que ce matin, j'étais reçu à La Poste pour un colloque universitaire. Il faut également savoir qu'entre 2010 et 2013 sont sortis plus de livres sur l'optimisme que lors des 30 dernières années ! Tout cela forge le concept d'Happy Culture et je trouve aussi formidable celui de la Fabrique Spinoza sur le bien-être.

Pour commencer posons-nous la question suivante : « **Est-ce que l'optimisme a nécessairement une bonne réputation ?** »

Dans un pays comme le nôtre, l'intelligence se porte un peu sombre. Le véritable intellectuel est celui à qui on ne le fait pas. Au vu des inégalités du chômage, etc., l'optimiste refuse-t-il d'ouvrir les yeux ?

En France, en Belgique, en Suisse romande, il est certain qu'il existe une tradition intellectuelle héritée des Lumières. Au XVIIIe siècle, l'optimisme est l'apanage des curés, C'est que Voltaire reproche à Leibnitz. « Candide » raconte l'histoire d'un jeune garçon qui traverse l'Europe avec ses massacres, ses atrocités, en compagnie d'un vieux professeur de philosophie qui lui enseigne qu'il s'agit de la volonté divine, ce qui fait dire à Candide que l'optimiste est dans le déni.

Le cliché de l'optimisme béat et naïf perdure, or depuis 1850, les psychologues cliniciens ont un point de vue différent. La définition d'optimiste, est inscrite dans le mot : il s'agit de quelqu'un qui optimise ce qui lui arrive. Il aborde les difficultés de la manière la plus positive possible. Quelque soit la difficulté des temps, un optimiste est habité par une hypothèse non négociable selon laquelle la vie, la paix, la démocratie, la santé, retrouvera son chemin.

En imaginant une échelle de 0 à 100 qui mesure votre niveau d'optimisme, où vous estimez-vous ?

(Tour de table) Les réponses sont les suivantes : 80 à 90, 80, 90, 85, 75, 80, 60 et 80, 100 à 300, 75, 60, 70, 80, 80, 75, 80.

Nous nous trouvons dans un univers d'entreprise. Ce soir c'est supportable. Vous vous trouvez à des postes avec des responsabilités économiques. Quand j'ai fait ce test A l'Adapt, Association pour l'insertion sociale et professionnelle des personnes handicapées, les réponses se situaient entre 50 et 70. Il est en effet très rare de se situer en dessous de 50.

Comment cela peut-il s'expliquer ? A quoi reconnaît-on vraiment que quelqu'un est optimiste ? Il existe pour cela des tests de psychologie clinique validés.

On peut relever **trois caractéristiques des optimistes** :

L'optimiste va saisir ce qui est le plus intéressant dans une situation ambiguë. C'est l'idée du verre à moitié vide ou à moitié plein, ou encore « Quand mes amis sont borgnes, je les regarde de profil » (Joseph Joubert). Dans la même veine il y a aussi « Un pessimiste est un homme qui pense que toutes les femmes sont des garces. Un optimiste est un homme qui espère qu'elles le sont. »

L'optimiste anticipe de manière positive : si les choses doivent bien tourner, elles tourneront bien. Oscar Wilde disait « Le pessimiste est celui qui, entre deux maux, choisit les deux ! » Ainsi un optimiste peut être de mauvaise foi et dire que fin mai 2013, nous n'avons jamais été aussi prêt de la fin de la crise. C'est ce qui nous amène à la troisième caractéristique de l'optimiste :

L'optimiste fait preuve d'une croyance inattaquable dans la possibilité de s'en sortir, de mettre en œuvre des actions qui vont tout chambouler. Au contraire, le pessimiste anticipe le pire, doute du pouvoir de la volonté et de l'action : « tous pourris », « vous y croyez encore... », etc. Ce qui est dangereux est de tomber amoureux de son pessimisme. On devient alors un cynique, quelqu'un à qui on ne la fait pas. Dans cet état d'esprit, il est mécaniquement impossible de mobiliser un collectif. Un cynique ne peut pas déclencher collectivement un mouvement d'adhésion.

Christophe André, grand psychiatre, donne une définition qui résume ces trois points. Pour lui, *l'optimiste est quelqu'un qui affirme sa confiance en toutes circonstances et croit en sa propre capacité à comprendre et agir.*

Il y a l'optimiste, le pessimiste et le contrôleur de gestion : le premier voit le verre à moitié plein, le second le voit à moitié vide, le troisième deux fois trop grand. Le contrôleur de gestion a raison, il est réaliste. La situation purement technique est la seule où le réalisme a une bonne raison d'être.

On peut aussi citer Milan Kundera, qui dans *l'Insoutenable légèreté de l'être* fait dire à son personnage : « *Je préfère vivre en optimiste et me tromper, que vivre en pessimiste et avoir toujours raison* ».

Participant : C'est bien d'être optimiste, mais cela ne bloque-t-il pas l'envie de progresser, de changer les choses ?

Philippe Gabilliet : Pour vous répondre je vais faire une remarque de médecin : l'optimisme c'est un peu comme le cholestérol, il y a du bon et du mauvais. La posture optimiste peut être inadaptée, voire dysfonctionnelle. Il existe une situation où l'optimisme n'a pas de sens : en cas de crise aiguë, par exemple s'il s'agit de soutenir un ami qui a perdu ses parents. C'est vrai pour certaines situations de la vie qui présentent un risque majeur, pour la santé, pour le travail. Parfois quand on n'a pas de contrôle sur ce qu'il se passe, il vaut mieux jouer le pessimisme. Donc je résumerais qu'en cas de risque majeur et en l'absence de contrôle, il vaut mieux ne pas être trop optimiste.

Le paléoanthropologue Pascal Picq dit que le pessimisme est darwinien, que les optimistes n'ont pas survécu. Imaginez une famille de Cro-Magnon débarquant à un endroit et se disant « Elle est sympa cette grotte, on pourrait s'y installer, il fait chaud ». Ils se seraient fait massacrer. Bref, dans un environnement dangereux, les pessimistes s'en sont mieux sorti. Aujourd'hui, en 2013, nous ne sommes plus à l'âge des cavernes et l'attitude optimiste est plus fonctionnelle et adaptée que le pessimisme.

Si dans dans une situation très critique, il faut se maintenir en tension, en revanche il existe un pessimisme presque rituel : le fameux pessimisme français. Pascal Perrineau du Cevipof a écrit un article de référence sur le sujet (cf. annexe). Il dresse le constat que tous les marqueurs sociaux du pays sont au vert. La France est le pays européen qui fait le plus d'enfants, a le plus d'associations, créé plus d'emplois, est en tête des résultats des études sur l'optimisme mais pourtant nous sommes les plus pessimistes d'Europe. C'est le paradoxe français. Mettez des Français autour d'une bonne table et au bout d'une heure vous n'aurez aucun mal à le constater. La France est le pays du malheur public et du bonheur privé. D'ailleurs les autres Européens ne comprennent pas, pas plus que les Chinois, les Russes ou encore les Brésiliens ne comprennent pourquoi les Français dépriment. Les Brésiliens se disent que sur les 10 millions de chômeurs, 8 millions sont indemnisés. On est soigné gratuitement, l'école est gratuite quand les Américains font un emprunt pour offrir des études secondaires à leurs enfants... Nous sommes dans un pays où pour contourner le pessimisme il faut aller regarder où l'on est bon. Mais pour des raisons de formation intellectuelle nous ne sommes pas comme ça.

Participant : En ce qui concerne la crise et la gestion de crise, l'optimisme permet de croire qu'il y a une sortie et donc de trouver une sortie. Entre ceux qui entrevoient une solution et les autres, les optimistes peuvent s'en sortir. Quand on se dit qu'il y a une solution et qu'on peut la trouver, c'est un facteur positif.

Philippe Gabilliet : Quand on est seul on n'a des comptes à rendre qu'à soi-même. Le pessimisme devient dysfonctionnel à plusieurs. En entreprise, le pessimisme ne tient pas la route. Beaucoup de pessimistes de caractère disent l'être mais le gardent pour eux. Souvenez-vous du film « La vie est belle ». Le héros se dit que s'il y a une micro-chance que le petit s'en tire, au prix d'une illusion positive, cela en vaut la peine. Je suis père de famille. Je ne me vois pas dire à mes filles « Je vais vous parler vrai, j'ai vu les statistiques de l'OCDE, le futur est sombre, etc. ». Mon rôle de parent est de dire que ceux qui bossent

s'en sortiront mieux que ceux qui lézardent. A un moment donné, c'est presque obligation.

Marie Curie disait en substance « *Il n'y a qu'en regardant le monde en étant obsédée par les forces de ce monde que je peux donner envie aux autres de réagir* ». Sachant qu'on peut toujours « voir les choses comme elles sont », « peser le pour et le contre »... Philosophiquement cela pose question. Une vie de 85 ans, c'est 745 000 heures. Est-ce qu'il faut vivre pour avoir raison ou avoir donné envie aux autres de faire ? Je préfère vivre de manière romanesque.

Participant : Et vous, à combien estimez-vous votre indice de bonheur ?

Philippe Gabilliet : De 80 à 90. Quand on habite à Paris, qu'on est enseignant à l'ESCP, il faut savoir relativiser, notamment niveau stress ! C'est l'histoire d'un novice qui entre dans un temple zen. Au bout du premier jour on va voir le père supérieur en lui disant que le novice est à cran. Il l'accueille, lui demande ce qu'il se passe, le novice lui dit que cela va mal, que tout fout le camp. Qu'est-ce qu'il s'est passé ? Lui demande le père supérieur. Le thé de ce matin était tiède, se plaint le novice, en ouvrant ma fenêtre, un papillon s'est posé sur mon épaule, dans le lointain j'ai entendu le carillon. Le maître zen lui répond alors « Après une vingtaine d'années, nous t'aurons appris à surmonter ces situations de stress majeures. » Bref, je serais prof à Kaboul, ça serait différent.

Je vais vous raconter une histoire dont la philosophie est d'optimiste. Il y a très longtemps, dans la nuit des temps, se balade un jardinier miraculeux, qui arrive un jour aux confins du monde. Il tombe sur une étendue désolée à perte de vue, une terre morte. Il se rend au village à côté et demande à qui appartient cette terre. C'est à personne, lui répond-on. Dommage, je l'aurais bien achetée. Les vieux s'isolent pour se concerter et reviennent, lui disant qu'ils lui donnent, mais définitivement. C'est à toi, lui expliquent-ils, ne vient pas te plaindre si tu ne peux rien dessus. Dix ans plus tard, l'étendue est devenue vergers, fleurs, potager et tout le monde en parle alentours. Dans la montagne, un saint homme, qui ne voudrait pas que le jardinier tombe dans le péché d'orgueil décide d'aller à sa rencontre. Tu sais jardinier, lui dit-il, je tiens à te féliciter, c'est impressionnant. Le jardinier se dit honoré. Le saint-homme lui demande s'il remercie Celui à qui il doit tout cela. Vous savez, répond l'homme aux mains vertes, vous ne pouvez pas imaginer : tous les matins je remercie Dieu pour le soleil, la pluie, la puissance dans la graine et le miracle de la vie. Cela dit, vous auriez dû voir cette terre il y a dix ans quand Dieu était seul pour s'en occuper !

Participant : L'optimisme est-il un critère de recrutement ?

Philippe Gabilliet : Oui, si l'on peut le valider. Il existe trois indices, dont un en vente, le questionnaire d'optimisme de Martin Seligman, grand chercheur en psychologie positive. Il ne mesure pas que l'optimisme, mais fait remplir deux questionnaires, un sur l'optimisme et un autre sur le pessimisme, ce qui donne le taux d'optimisme fonctionnel. Il faut lire son livre « La force de l'optimisme » (cf. annexe).

Martin Seligman avait fait passer des tests pour des commerciaux pour une entreprise, la Métropolitain Life. Certains candidats avec de forts taux d'optimisme fonctionnel avaient été rejetés. Il avait insisté. Au total 200 sur 6000 avait un fort taux d'optimisme, mais étaient nuls. La direction accepte de se prêter au jeu mais ne leur octroie qu'un CDD de 1 an, et impose à cette « special task force » de suivre une formation à part. Le patron du centre de formation incrédule face à ces candidats sélectionnés l'appelait tous les jours. 15 à 20 sont partis pendant la formation. Au bout d'un an, le taux de production de nouveaux

contrats chez eux était de 20 % supérieur aux pessimistes, 44% la deuxième année, 19% de plus que la moyenne de la compagnie ! Cela montre que l'optimisme est un marqueur de la persévérance. A l'époque, ces employés travaillaient sur coupons réponse. Un prospect était considéré comme perdu à la sixième relance. Ces types plus optimistes que la moyenne étaient allés jusqu'à la 18ième relance !

En France, il existe le test IPV (inventaire de personnalité du vendeur), de l'ECPA (Editions du Centre de Psychologie Appliquée) qui permet de mesurer l'aptitude de gens n'ayant jamais fait de vente, cela donne un avis de prédictibilité, intéressant notamment pour un reclassement. Cela peut constituer une certaine mesure de l'optimisme.

Question d'un participant : Comment peut-on être pessimiste ? Quel est l'intérêt ?

Philippe Gabilliet : Il y a un intérêt à être réaliste, comme dans le cas de la caverne où se rendent les Cro-Magnon. Le tout est de trouver la limite entre pessimisme et réalisme.

Intervention d'un participant : Il n'y a aucun intérêt à être pessimiste, à part l'exercice de l'intelligence.

Philippe Gabilliet : Le pessimisme a une fonction d'alerte, une fonction de précaution.

Participant : le type qui perd son copain, ce n'est pas le moment de lui dire que c'est fini pour lui. Le réalisme serait de dire qu'il sera malheureux quelque temps. Le pessimisme, je ne vois pas l'intérêt.

Philippe Gabilliet : Cela ne se maîtrise pas comme cela. Le pessimisme est aussi un apprentissage social, une manière de voir le monde.

Participant : est-ce un comportement volontaire ?

Philippe Gabilliet : Au départ non. Chacun a modelé des scénarios plutôt optimistes ou pessimistes, par l'observation, et des modèles « dispositionnels ». Personnellement, venant d'une famille aisée, en bonne santé, etc., je n'ai pas de raison d'être pessimiste, je suis donc plutôt optimiste, mais je constate que mon frère et ma sœur sont pessimistes. En apparence, il n'y a pas d'intérêt à part la précaution. Sur la très longue durée, il est clair que le pessimisme n'a pas d'intérêt.

Participant : On peut vouloir être pessimiste pour avoir de bonnes surprises...

Philippe Gabilliet : Oui, il y a cela à notre époque.

Participant : Je travaille avec des juristes, ils sont obligés d'être pessimistes.

Philippe Gabilliet : Cela m'évoque le film « Proposition indécente ». Quand l'avocat envisage tous les cas, et se pose la question de savoir que ferait-on du million de dollars si le personnage joué par Robert Redford mourrait durant l'acte !

Participant : Plutôt que du pessimisme n'est-ce pas envisager toutes les situations ?

Participant (avocat) : C'est envisager les situations telles qu'elles peuvent se produire, ce n'est pas être persuadé qu'elles vont se produire. Un pessimiste est inhibé par la conviction de ce qui va arriver. Un avocat anticipe.

Participant : Il y a les informaticiens pour lesquels tout est possible et le juriste qui dit que ce n'est pas possible. Les informaticiens sont toujours optimistes mais c'est dangereux, sur le temps et les moyens.

Participant (avocat) : Je ne suis pas d'accord. J'ai été avocat, puis j'ai créé une entreprise. En sortant de l'école, on n'a que les règles en tête, on ne cherche pas les solutions. C'est le chef d'entreprise qui décide en fonction de toutes les solutions que je lui ai proposé. Personnellement je me considère très pessimiste. Cela vient de mon éducation, mon père me disait que j'allais me faire enlever par les clochards. Il m'a fallu beaucoup d'années avant de pouvoir sortir. C'est une forme de paranoïa. Mais aujourd'hui je discute avec les personnes qui sont à la rue. Il y a un pessimisme inhibiteur, un pessimisme qui montre les risques. Je ne comprends pas le discours qui dit « Il faut être optimiste pour s'en sortir ». J'ai eu l'exemple récemment avec ma fille de 16 ans qui est rentrée en pleurs du lycée, un prof lui avait dit qu'ils étaient une génération sacrifiée. Le discours en tant que père n'est pas non plus de faire croire que tout va être rose. Je n'arrive pas à comprendre.

Philippe Gabilliet : Là on se trouve face à l'image du « tout est rose ». Ce n'est pas aussi marqué, l'optimiste dit qu'il y a tellement plus de choses possibles. C'est un apprentissage social. Par nature, je suis optimiste. J'aurai 55 ans la semaine prochaine. Depuis 30 ans j'ai des jeunes femmes de 25 à 30-35 ans parmi mes étudiantes. A Paris, cela ne me pose aucun problème, je dis bonjour, je discute avec elles. A Cornell University, à Columbia University, je ne monte jamais seul avec une jeune femme dans un ascenseur. Aux USA, les déclarations de comportements déplacés présentent un réel risque. L'aspect américain fait qu'il existe un contexte. Dans ce cas je serai pessimiste.

Participant (avocat) : C'est du réalisme.

Philippe Gabilliet : Le réalisme serait de dire que statistiquement il y a peu de risque. « Je préfère craindre sans raison que m'exposer sans précaution » disait Beaumarchais. *[NOTE du rédacteur : je ne comprends pas la partie qui suit en italique]*
Quand je suis dans une posture de responsabilité vis-à-vis d'autrui, l'optimisme est mon point de départ, sinon je ne peux pas mobiliser un collectif. La posture pessimiste est délétère collectivement. Pour autant n'y a pas d'injonction optimiste d'un point de vue personnel. Je considère que quand on est responsable d'un collectif, la posture optimiste fait partie des non négociables, mais j'admets qu'il puisse y avoir débat.

Participant : Un chef d'entreprise, même pessimiste doit-il adopter cette posture, dans un but de motivation?

Philippe Gabilliet : Cela ne s'apprend pas mais on peut faire semblant, avec les risques que cela comporte. Prenez les slogans des politiques : « nous allons réduire la fracture sociale », « travailler plus pour gagner plus », j'ai même mieux : « le changement c'est maintenant ». Nous ne sommes pas idiots quand même !

Participant : « Le pire n'est jamais certain ! »

Participant : « On n'est jamais à l'abri d'un coup de pot ! »

Philippe Gabilliet : Pour moi, tout cela fait partie de l'optimisme. Dans nos propres vies, on a des buts. Pour les atteindre, il faut avancer sur des chemins. L'optimiste et le

pessimistes sont concernés. Il y a des optimistes de lutte qui disent « on va gagner » alors que les pessimistes disent « On va se planter ». Il y a la manière de considérer le processus aussi, « on va en baver ». L'optimiste radical dira « on va s'en sortir et ça sera facile ». Il y a également l'optimisme de lutte avec un pessimisme de chemin : c'est une posture qui a du sens.

Quand je dis « faites semblant », l'idée n'est pas de jouer le rôle de l'optimiste, mais de revenir à des comportements de base. Quels sont les comportements qui sont producteurs d'optimisme ? A priori, il y a quatre attitudes de la vie quotidienne qui peuvent être génératrices d'optimisme :

- Tout d'abord la focalisation sur les forces. Il faut regarder là où l'on est bon, ce qui va bien, où l'on a du potentiel. La caractéristique des gens formidables est qu'ils ont capitalisé à mort sur leurs points forts. Les gens qui les connaissent savent qu'ils sont bourrés de défauts, mais que ce n'est pas important. Je ne veux pas avoir passé mes 745 000 heures de vie à corriger à mes défauts. Par contre, je peux neutraliser mes faiblesses, en m'entourant, en évitant. La notion de point fort est fondamentale, en particulier ceux que l'on ne connaît pas encore. Autre notion intéressante : les faux points faibles. C'est la différence entre désordonné et bohème. Ce n'est pas qu'il faille changer d'environnement, il faut créer un maximum de valeur humaine pour les gens que l'on a croisé. Il faut aller vers le plus génial avec ce que l'on sait bien faire
- Deuxièmement, il faut arrêter de mettre son intelligence sur des sujets sur lesquels on ne peut rien. Personnellement le réchauffement climatique, les grands problèmes de civilisation comme ça, je n'y peux rien. Par contre, le bonheur de mon épouse, de mes amis, étudiants, je peux y contribuer. Je m'investis dans Optimiste sans frontières, je vais là où je peux faire bouger des choses. Il faut donner un sens à sa vie. Woody Allen dit : « Dieu est mort, Marx est mort et moi-même je ne me sens pas très bien. » Dans la vie conjugale, le comportement le plus délétère, qui tue, pourrie, infiltre une relation, c'est vouloir « changer l'autre », c'est à dire changer le logiciel de l'autre en face, la manière dont il réagit. On peut changer de relation, changer les règles du jeu, les projets communs, mais vouloir changer l'autre est délétère. Il faut se focaliser sur là où l'on peut faire levier : plutôt que se contenter de dire que le client est un abruti, revoir la façon dont on le perçoit.
- Ensuite les vrais optimistes sont des obsédés de la solution, mais pas n'importe laquelle. C'est parfois à force de chercher *la* solution, parfaite, définitive que certains sont déprimés. En revanche, les petites solutions temporaires existent. Ainsi cela devient intéressant car on se rend compte que l'on avance. J'avais une discussion avec Michel Godet (la pente de la connaissance est abrupte) nous nous disions qu'il fallait arrêter de chercher *la* solution au chômage et plutôt regarder *les* solutions que des gens inventent. Ces gens-là, si on lâchait la bride, ce seraient mille et une solutions qui permettraient de régler les problèmes. Le monde est tellement complexe, avec mille forces, mille leviers...
- Le quatrième principe est simple : croire à la chance. Comme celle, quand on pense, que nous soyons tous ici. Posez-vous la question : toute votre vie a été rythmée par des bifurcation remarquables, positives, comme des rencontres par exemple. Pensez à tous les gens géniaux que vous avez rencontré dans des circonstances inattendues. Si vous listez sur une feuille vos bifurcations extraordinaires, remarquables, où tout a été changé, vous constaterez que 9 sur 10 étaient imprévisibles. Je vous l'affirme : votre avenir va être surprenant, en particulier pour vous !

Participant : Ma question porte sur le comportement de masse. Aujourd'hui face à la crise

économique, les chefs d'entreprise soulignent le peu de consommation des acheteurs, compte-tenu de l'épargne... Quelle est votre analyse et quel vaccin prescririez-vous ?

Philippe Gabilliet : Il ne faut pas se laisser intoxiquer par les médias. Il y a une anxiété sociale, mais nous sommes dans un pays riche. C'est Lionel Jospin qui avait dit « La France est un pays riche avec trop de pauvres ». Nous sommes un pays d'épargne. On ne peut que regretter qu'il y ait tant d'inégalités. Dès que quelque chose coince, on reporte sur l'épargne. Des univers comme l'automobile sont sacrifiés. Quand le ménage se retrouve à arbitrer entre la tablette et les vacances...

Participant : Il n'y a que l'alimentaire qui n'est pas touché. Dans le domaine des services à la personne le raisonnement est simple, les gens ne vont plus chez le coiffeur tous les 8-15 jours, mais toutes les 3 semaines.

Philippe Gabilliet : Nous faisons face à une anxiété. J'habite dans un quartier populaire, Ménilmontant. On avait un petit boulanger qui tirait la langue, il a vendu, deux jeunes ont repris le commerce. Ils vendent leur pain très cher, ont des produits sophistiqués et cela ne désemplit pas. A un moment donné, il se passe des choses étonnantes. Il y a des difficultés, mais quand on du pays, on se rend compte que tout cela est très conjoncturel. Une majorité de la population entretient une relation de défiance avec ses élus et les administrations. Nous sommes assis sur un tas d'or, le risque serait que l'on crève dessus ! Il faut raisonner par exception positive. Certains se disent que pour les jeunes de moins de 25 ans, sans qualification et en plus beurs, habitant au nord de Paris, ça va être très compliqué. Pourtant des jeunes trouvent des emplois, comment ? Pourtant des patrons trouvent les moyens d'embaucher, certains exportent... Comment font-ils ? Ce n'est pas que tout le monde puisse le faire, mais cela prouve que l'on continue à avancer. Nous devons faire face à des inconnues pour les mois qui viennent. Est-ce que l'accord de flexisécurité aura de l'impact ? L'effet du crédit d'impôt va être amoindri cette année par l'augmentation des prélèvements. Comment cela sera-t-il l'année prochaine ? Regardez les épisodes récents au Moyen Orient. Il suffirait d'un mouvement d'humeur, d'une bombe balancée en Syrie et toutes les prévisions seraient à revoir. Cela chamboulerait tout pour nous. Chaque fin d'année, les chaînes télévisées proposent des rétrospectives. Allez voir sur le site de l'Ina, c'est très instructif, on se rend compte que 95% des événements étaient imprévisibles quand ils sont arrivés. Le monde n'est plus prévisible. Les éléments clés vont disparaître. En 2011 qui aurait prévu Fukushima, le printemps arabe, le Sofitel, DSK, la Grèce... Les experts les ont vus après coup.

Je vais vous raconter une histoire.

Un très vieil homme a deux fils jumeaux dont l'un est un pessimiste pur jus, l'autre est optimiste. Pour leurs 20 ans, il part à la recherche de quelque chose dans le bazar. Entre chez un antiquaire. Il pense d'abord au pessimiste. L'antiquaire lui sort une montre antique. Le prix demandé est tout l'argent qu'il a. Sortant de chez l'antiquaire, il a un moment de doute et demande un signe au ciel. Un cheval passe alors à côté de lui et lâche un paquet de crottin à ses pieds. Il demande alors un papier cadeau à l'antiquaire. Le soir venu, il dîne avec ses fils et leur offre les deux cadeaux. Le pessimiste trouve que c'est trop, remercie. L'autre tombe sur le crottin, et le remercie pour le merveilleux cadeau. Le lendemain, les garçons sont sur le marché, leurs amis demandent comment cela s'est passé. L'optimiste montre sa montre formidable et dit qu'il gardera toujours sur lui cet objet qui lui dit que la fin du monde approche. L'optimiste dit que c'est incroyable, son père lui a offert un cheval, qui est parti !

Denis Adjedje : Je vous recommande les ouvrages de Philippe Gabilliet, dont « Éloge de

l'optimisme » aux éditions Saint-Simon.

Philippe Gabilliet : Le prochain dîner de la Ligue des optimistes aura lieu le 3 juillet. Allez sur liguedesoptimistes.fr, c'est gratuit, vous n'êtes pas obligé d'adhérer. Ce qui nous intéresse c'est d'avoir un maximum d'optimistes friendly. Et abonnez-vous à la newsletter Lettr'Optimiste, vous recevrez chaque lundi des nouvelles qui mettent en forme pour la semaine.

Denis Adjedje : Il faut aussi voir les cours de Tal Ben-Shahar, professeur de bonheur à Harvard, c'est fabuleux !

Philippe Gabilliet : Oui, il s'agit d'une série de cours de psychologie positive autour de thèmes passionnants comme le pardon, la résilience, etc. Certains ont été publiés en français, il y a « L'apprentissage du bonheur », chez Belfond, préfacé par Christophe André auteur de « Imparfait, libre et heureux » (Odile Jacob). Tal Ben-Shahar a aussi publié « L'apprentissage de l'imperfection », un livre également très intéressant.

Participant : On peut citer le mantra qu'il répète souvent : « *Learn to fail or fail to learn* » (« Apprenez à échouer ou vous échouerez à apprendre »). Il différencie les optimistes des pessimistes.

Philippe Gabilliet : Tout à fait, cela donne des idées pour se positionner. C'est ce qui est intéressant dans la pensée positive, qui n'est pas simpliste et ni futile. Elle permet d'observer comme on fonctionne. Florence Servan Schreiber, qui interviendra d'ailleurs au prochain dîner Happy Culture, explique une méthode dans « Trois kifs par jours » qui est tout sauf un gadget. Cet « exercice des trois gratitudes » a été validé pour traiter les symptômes pré-dépressifs. C'est un acte psychomoteur à faire par écrit tous les soirs. Il consiste à consigner les trois événements positifs les plus marquants de la journée que vous venez de vivre. On constate que les 2 ou 3 premiers jours il est peu aisé de les trouver. A partir du 4^{ième} jour, il se passe quelque chose. On se retrouve avec 6 ou 7 événements parmi lesquels il faut faire une sélection. Plus on avance dans l'exercice, plus on voit des moments sympas de la journée passée, on en vient à les guetter, voire à les provoquer. Sur 3 semaines, c'est un bloqueur de la perte de morale qui a une efficacité redoutable. « *L'intention organise sa propre réalisation* » dit Deepak Chopra, médecin spécialiste de l'ayurvéda.

Participant : C'est bizarre que cela ne soit pas plus répandu

Denis Adjedje : J'ai eu l'occasion de la rencontrer, c'est formidable. Elle dit « écrivez les 100 choses que vous aimeriez faire avant de mourir ». Sur les 20 personnes présentes on se rend compte qu'on a tous les mêmes réactions. On part sur les chapeaux de roue puis ensuite on rame pour atteindre les cent. Florence Servan Schreiber demande ensuite parmi les souhaits notés, les actions que l'on pourrait réaliser dès aujourd'hui? En fait c'est la majorité !

Philippe Gabilliet : Cela m'évoque « La liste de mes envies » de Grégoire Delacourt, l'histoire d'une dame qui vit du côté d'Arras et gagne au loto, mais elle vit avec un homme qui n'est pas futé. Elle décide de ne pas l'encaisser tout de suite, mais elle vit avec un homme qui n'est pas futé et avec qui cela ne se passe pas bien. C'est un livre à lire.

Denis Adjedje : De la même manière quand on se demande ce que l'on aimerait faire si on était riche et que l'on dresse une liste, on se rend compte qu'en fait il y a au moins la

moitié des choses qui peuvent être réalisées sans être riche !

Philippe Gabilliet : Il faut prendre conscience du potentiel que l'on a. Dans la vie, il y a quatre questions à se poser face à quelque chose dont on a envie :

- Pourquoi ?
- Pourquoi pas ?
- Pourquoi pas moi ?
- Pourquoi pas maintenant ?

Après il existe de nombreuses autres questions intéressantes, je vous propose de les emporter avec vous et d'y réfléchir :

- Si vous étiez sûr que cela allait réussir qu'essayeriez-vous de faire aujourd'hui ?
- Sous un autre angle cela peut être : si vous viviez vraiment comme vous aviez envie de vivre, à qui feriez-vous de la peine ?
- Enfin un peu difficile en terme d'estime de soi : Que pensez-vous de l'homme ou de la femme que vous êtes en train de devenir ?

Remerciements et au-revoir.

ANNEXE

Citations

« Quand mes amis sont borgnes, je les regarde de profil. » (Joseph Joubert)

« Un pessimiste est un homme qui pense que toutes les femmes sont des garces. Un optimiste est un homme qui espère qu'elles le sont. » (« *A pessimist is a man who thinks all women are bad. An optimist is a man who hopes they are.* ») (Chauncey Depew).

« Le pessimiste est celui qui, entre deux maux, choisit les deux ! »
(« *One who, when he has the choice of two evils, chooses both.* ») (Oscar Wilde)

« Je préfère vivre en optimiste et me tromper, que vivre en pessimiste et avoir toujours raison. » (Milan Kundera, *l'Insoutenable légèreté de l'être*)

« Je préfère craindre sans raison que m'exposer sans précaution. » (Beaumarchais)

« Dieu est mort, Marx est mort et moi-même, je ne me sens pas très bien... » (« *God is dead, Marx is dead, and I'm not feeling too great myself...* ») (Woody Allen, en référence à Groucho Marx)

« La France est un pays riche avec trop de pauvres » (Lionel Jospin)

« *Learn to fail or fail to learn* » (« Apprenez à échouer ou vous échouerez à apprendre »)
(Tal Ben-Shahar)

« L'intention organise sa propre réalisation » (Deepak Chopra)

Article

PERRINEAU (Pascal), « Le pessimisme français : nature et racines », *Le Débat*, « Entrée

en campagne », n° 166, septembre-octobre 2011, pp. 79-90. [ISSNe 2111-4587]
<http://dx.doi.org/10.3917/deba.166.0079>

Questionnaires et tests

Questionnaires de Seligman

<http://www.positivepsychology.org/ppquestionnaires.htm>

Test IPV (inventaire de personnalité du vendeur), de l'ECPA (Editions du Centre de Psychologie Appliquée)

<http://www.ecpa.fr>

Ouvrages

Philippe Gabilliet, « Éloge de l'optimisme : Quand les enthousiastes font bouger le monde », éditions Saint-Simon, 2010 - 146 pages.

www.edsaintsimon.com/livre-detail.php?id=73

Martin Seligman, « La force de l'optimisme : Apprendre à faire confiance à la vie », collection : Grandes références, InterEditions, 2008 - 288 pages.

Tal Ben-Shahar, « L'apprentissage du bonheur », Belfond, 2008 - 246 pages, Pocket, 2011 – 250 pages.

Tal Ben-Shahar, « l'apprentissage de l'imperfection », Belfond, 2010 - 311 pages, Pocket, 2011 – 315 pages.

Christophe André, « Imparfait, libre et heureux », Odile Jacob, 2009 - 470 pages.

Grégoire Delacourt, « La liste de mes envies », Jean-Claude Lattès, 2012 - 186 pages.

Sites Internet

Ligue des optimistes de France : liguedesoptimistes.fr

Tous optimistes : tousoptimistes.com

Génération optimisme : generation-optimiste.com