

MARTIN
SELIGMAN

Le père de la psychologie positive

APPRENDRE L'OPTIMISME

Le pouvoir de la confiance
en soi et en la vie



Apprendre l'optimisme

DU MÊME AUTEUR
AUX ÉDITIONS J'AI LU

Changer, oui, c'est possible
La fabrique du bonheur

MARTIN SELIGMAN

Apprendre l'optimisme

Le pouvoir de la confiance en soi
et en la vie

Traduit de l'anglais (États-Unis)
par Larry Cohen

Préface de Jacques Lecomte



Titre original
LEARNED OPTIMISM

L'édition originale de cet ouvrage a été publiée aux États-Unis
par Alfred A. Knopf, Inc.

© 1990 by Martin E.P. Seligman, Ph.D.
© InterÉditions, 1994
© InterÉditions-Dunod, Paris, 2008

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

SOMMAIRE

Préface	13
Partie I. En route vers une vision de la vie ; qui frappe à votre porte ? Ami ou ennemi ? Une prise de conscience	21
1. Tout va bien ! Rien ne va plus ! Une question de regard sur la vie ?	23
<i>Un territoire à explorer, notre manière de faire face aux événements.....</i>	27
2. Se sentir impuissant, un sentiment qui n'est pas rare	43
3. Comment affrontez-vous la vie et ses vicissitudes ? Comment expliquez-vous ce qui vous arrive ?	47
<i>Qu'en est-il pour vous ? Voici un test pour évaluer votre degré d'optimisme.....</i>	49
<i>Retour à Oxford : comment expliquons-nous ce qui nous arrive ?.....</i>	58
<i>Tâchons ensemble d'y voir plus clair ; à quoi tient notre confiance en la vie ? notre croyance au bonheur ou au malheur ?.....</i>	59

4. Degré de pessimisme, mélancolie et dépression	79
<i>Qu'en est-il pour vous en ce moment ? évaluez votre degré de pessimisme.....</i>	86
5. Ce que je pense, je le ressens.....	95
<i>Comment nous générons des sentiments d'impuissance par nos visions du monde et ce qui en résulte pour notre moral.....</i>	96
<i>Le pessimisme cause-t-il la dépression ?.....</i>	98
<i>Tanya.....</i>	101
<i>Ressasser ses échecs génère un état dépressif.....</i>	106
<i>Pourquoi les femmes souffrent-elles plus de dépression que les hommes ?.....</i>	108
<i>D'où vient l'efficacité d'une thérapie cognitive ?.....</i>	114

**Partie II. Une force agissante
dans tous les secteurs de notre vie.....** 117

6. Degré d'optimisme et réussite professionnelle	119
<i>Manhattan, Metropolitan Life, une expérience révélatrice.....</i>	122
<i>La solution : mettre un optimisme bien pensé, pondéré, souple, lucide au poste de commande.....</i>	148
7. En famille comment l'optimisme, ou le pessimisme, vient-il aux enfants ?.....	153
<i>Testez l'optimisme de votre enfant ; que pense-t-il ? que pense-t-elle ?.....</i>	153
<i>Optimisme et logique enfantine.....</i>	164
8. À l'école	181
<i>Que se passe-t-il dans la salle de classe ?.....</i>	183

<i>Comment savoir si votre enfant est déprimé ?</i>	
<i>un test pour vous aider.....</i>	184
<i>Princeton, un test édifiant sur le terrain.....</i>	189
9. <i>Ce que nous révèle le sport.....</i>	205
<i>Un exemple que je connais bien, le base-ball.....</i>	206
<i>Prenons un autre sport, le basket-ball.....</i>	214
<i>Et maintenant, la natation.....</i>	215
<i>Conclusion : quelques conseils à l'intention</i>	
<i>des entraîneurs.....</i>	219
10. <i>Du côté de notre santé.....</i>	221
<i>La dualité corps-esprit ; de la ténacité</i>	
<i>de certaines idées.....</i>	228
<i>Optimisme et santé : quatre effets bénéfiques.....</i>	230
<i>Pessimisme, maladie et cancer.....</i>	233
<i>Notre système immunitaire est-il indépendant</i>	
<i>du psychisme?.....</i>	236
<i>L'optimisme serait-il donc synonyme de santé</i>	
<i>et de longévité?.....</i>	239
<i>Une étude pour répondre à la question</i>	
<i>précédente : l'étude Grant.....</i>	241
<i>La dualité corps-esprit revisitée.....</i>	244
<i>Prévention et thérapie : une vision salutaire.....</i>	245
11. <i>Politique, religion et culture :</i>	
<i>vers une nouvelle psychologie historique.....</i>	249
<i>Un petit tour en politique, les primaires de 1988....</i>	251
<i>La campagne présidentielle.....</i>	253
<i>S'agit-il de phénomènes spécifiques</i>	
<i>aux sociétés occidentales?.....</i>	258
<i>Religion et optimisme : certaines donnent-elles</i>	
<i>plus d'espoir que d'autres?.....</i>	267
<i>Retour à la psychohistoire.....</i>	269

Partie III. En pratique : la transformation

Apprendre l'optimisme	271
12. La vie optimiste ou développer sa capacité à rebondir.....	273
<i>Trop d'optimisme peut-il nuire ?</i>	274
<i>De l'adversité, de son interprétation et des conséquences de celles-ci</i>	277
<i>Comment fonctionnez-vous ?</i>	
<i>Sept cas d'adversité et un journal de bord pour vous y retrouver</i>	279
<i>Maintenant, vous avez deux possibilités d'action : la distraction et la réfutation</i>	285
<i>Devenez maître dans l'art du débat intérieur</i>	290
<i>Testez votre aptitude à la réfutation</i>	294
13. Votre enfant face au pessimisme.....	307
<i>Apprendre à un enfant à faire face avec bonheur à l'adversité</i>	309
<i>Deuxième étape, lui apprendre la technique de la réfutation</i>	313
<i>Troisième étape, lui enseigner la technique d'extériorisation des voix</i>	319
14. L'optimisme au bureau.....	329
<i>Les trois atouts de l'optimisme</i>	332
<i>Cet optimisme qui s'apprend</i>	336
<i>La transformation du débat intérieur</i>	337
<i>Neuf cas pour vous entraîner au modèle adversité-interprétation-conséquences</i>	337
<i>Je suis vraiment nul(le) !... apprendre à tordre le cou à certaines idées dès leur naissance et franchir la barrière que l'on croit infranchissable</i>	342

<i>Deuxième manche : la réfutation.....</i>	349
<i>L'extériorisation des voix.....</i>	356
15. Une force salutaire à utiliser les yeux ouverts sur le monde.....	365

PRÉFACE

Martin Seligman nous propose ici un livre rare, car il est exceptionnel de trouver ensemble dans un même livre :

- des connaissances scientifiques éprouvées ;
- une utilité pratique incontestable ;
- un langage très accessible.

Autorité mondiale parmi les chercheurs en psychologie, Martin Seligman est l'auteur d'une trentaine de livres et de 200 articles scientifiques et a été président de la prestigieuse Association américaine de psychologie. Il sait cependant rester accessible lorsqu'il nous parle de ses travaux, en nous dévoilant notamment comment des événements personnels qu'il a vécus sont à l'origine de ses deux orientations de recherche les plus significatives : l'impuissance acquise, puis l'optimisme et la psychologie positive.

En effet, son intérêt pour la psychologie trouve son origine dans un drame personnel : au cours de sa jeunesse, son père, âgé de 49 ans, est victime d'attaques cérébrales et se retrouve réduit physiquement et affectivement à l'impuissance. Il mourra quelques années plus

tard. « Ce fut, écrit Seligman, ma première rencontre avec la souffrance qui naît de l'impuissance. [...] J'allais puiser ma vigueur dans son désespoir. »

Cette expérience l'incitera à étudier le thème de l'impuissance (ou résignation) acquise, réaction d'abandon, où l'on jette l'éponge parce que l'on a la conviction que rien de ce que l'on fait n'aura un quelconque résultat. Fondée sur de très nombreuses recherches scientifiques, c'est aujourd'hui l'une des plus fécondes théories explicatives de la dépression.

Des années plus tard, Seligman fait une rencontre inattendue qui le conduit à réorienter radicalement ses recherches. Au cours d'un voyage en avion, son voisin lui explique qu'il dirige une entreprise dont les employés sont particulièrement créatifs et optimistes. Puis il demande à Seligman ce que celui-ci fait dans la vie. Ce dernier répond qu'il est chercheur en psychologie et qu'il étudie depuis quinze ans le rôle du sentiment d'impuissance comme facteur majeur de dépression. Son voisin lui demande alors : « Est-ce que vous vous intéressez à l'autre face de la médaille ? Pouvez-vous prévoir quels sujets ne renoncent jamais ? » Seligman lui avoue ne pas avoir vraiment réfléchi à cela.

Dès lors, Seligman va réaliser des enquêtes à large échelle qui l'amèneront à la conclusion que nous avons tendance à interpréter les événements de la vie sur un mode optimiste ou pessimiste, en fonction de trois perspectives : la permanence, la généralisation et la personnalisation. Ainsi, un individu optimiste a tendance à croire que les événements positifs dureront longtemps voire toujours (permanence) ; qu'ils concernent de multiples aspects de son existence (généralisation) ; et il estime en être le seul ou le principal responsable

(personnalisation). Il pense l'inverse à propos des événements négatifs de l'existence. Quant aux personnes pessimistes, elles ont tendance à raisonner à l'inverse de tout cela.

L'optimisme a un impact positif dans divers domaines de l'existence. Par exemple, l'optimiste réussit mieux à l'école, dans la vie professionnelle et dans les activités sportives. Il est généralement en bonne santé et vieillit bien. L'optimisme facilite la persévérance lorsque des difficultés surviennent. Car, comme le fait remarquer Seligman, les revers et les tragédies de la vie épargnent aussi peu l'optimiste que le pessimiste. La seule différence entre les deux est que le premier, au lieu de baisser les bras et de sombrer dans la dépression, se relève et part à l'attaque. L'une des découvertes les plus surprenantes à ce propos est le fait que les hommes politiques optimistes ont plus de chances de se faire élire que les pessimistes.

Selon Seligman, le mode d'explication – optimiste ou pessimiste – se développe et commence à se cristalliser à partir de l'âge de sept ans. Les parents et enseignants jouent un rôle essentiel à cet égard. Trois sortes d'influences s'exercent sur le mode d'explication de l'enfant :

- les interprétations qu'il entend régulièrement dans la bouche de ses parents, surtout de sa mère ;
- la forme des critiques formulées par les adultes en cas d'échec de sa part ;
- la réalité de ses premiers traumatismes : s'ils finissent par disparaître, il en conclura que l'on peut vaincre l'adversité ; s'ils s'avèrent durables, les graines du désespoir seront plantées.

Mais, selon Seligman, notre personnalité n'est pas définitivement déterminée ; en particulier, les pessimistes peuvent changer leur interprétation du monde, s'ils le souhaitent. Seligman nous présente ainsi des tests nous permettant d'évaluer notre niveau d'optimisme ainsi que celui de nos enfants et affirme qu'« on peut convertir en optimiste quelqu'un qui vit depuis 30 ou même 50 ans dans un pessimisme profond. » Il s'appuie essentiellement pour cela sur la thérapie cognitive élaborée par Albert Ellis.

Depuis une dizaine d'années, l'intérêt de Martin Seligman s'est sensiblement élargi, au point qu'il est aujourd'hui le chef de file incontesté d'un courant de recherches universitaires intitulé « Psychologie positive ». Dès sa nomination comme président de l'Association américaine de psychologie en 1998, il a déclaré que la psychologie du xx^e siècle n'avait pas joué un rôle suffisamment important pour améliorer la vie des gens dans deux domaines : la prévention des conflits et la psychologie positive¹. Concernant le premier aspect, il a créé une *task force* avec l'association canadienne de psychologie et a consacré des fonds à des recherches et colloques dans ce domaine. Concernant la psychologie positive, il a engagé de multiples initiatives, en particulier la rédaction de nombreux articles et ouvrages scientifiques, ainsi que la création d'un centre de recherches, avec le plus important site Internet consacré à la psychologie positive².

1. Seligman, M. (1999) The president address, *American psychologist*, 54 (8), 559-562

2. Voir le site <http://www.ppc.sas.upenn.edu/>

La psychologie positive est « l'étude des conditions et processus qui contribuent à l'épanouissement ou au fonctionnement optimal des gens, des groupes et des institutions »¹. Comme cette définition l'indique, il ne s'agit pas d'une conception égocentrique, caractérisée par la quête quasi exclusive de l'épanouissement et du développement personnel. Elle concerne également les relations interpersonnelles et les questions sociales, voire politiques. Les différents thèmes abordés par la psychologie positive correspondent à ces trois niveaux de l'être humain, comme le montrent les quelques exemples suivants.

- au niveau individuel : bien-être et bonheur, créativité, sentiment d'efficacité personnelle, estime de soi, humour, sens de la vie, optimisme, etc. ;
- au niveau interpersonnel : altruisme, amitié et amour, coopération, empathie, pardon, etc. ;
- au niveau social : courage, engagement militant, médiation internationale, etc.

Ainsi, la psychologie positive peut tout aussi bien concerner l'épanouissement des élèves d'un collègue, les bonnes relations au sein d'une équipe de travail ou encore le mode de communication entre diplomates élaborant un traité de paix.

Ainsi, grâce à Martin Seligman et ses collègues, le monde de la psychologie et de la psychothérapie est peut-être en train d'amorcer une évolution radicale : le passage d'une forte centration sur le manque et la pathologie vers la prise en compte des aptitudes et de l'accomplissement personnel.

1. Gable, S. L. & Haidt, J. (2005) What (and why) is positive psychology? *Review of General Psychology*, 9 (2), 104

Selon Seligman, « Nous connaissons peu ce qui donne de la valeur à la vie. [...] Ceci vient de ce que, depuis la Seconde Guerre mondiale, la psychologie est devenue en grande partie une science de la guérison. Elle se concentre sur la réparation des dommages au sein d'un modèle du fonctionnement humain axé sur la maladie. Cette attention presque exclusive sur la pathologie néglige l'individu épanoui et la communauté prospère. » Cet auteur reconnaît certes les victoires thérapeutiques de la psychologie, mais estime que celles-ci ont été obtenues au détriment d'autres considérations tout aussi essentielles : « Quand nous sommes devenus seulement une profession de guérison, nous avons oublié notre mission plus large : celle d'améliorer la vie de tous les gens¹. »

Certes, l'intérêt pour les facettes positives de l'être humain n'est pas nouveau. Le courant de la psychologie humaniste, représenté entre autres par Carl Rogers et Abraham Maslow, a mis ces thèmes en exergue. Mais ce mouvement est petit à petit tombé en désuétude, et ce n'est que depuis le début des années 2000 que le flambeau est clairement repris par le courant de la psychologie positive, qui vise à donner un crédit scientifique à cette approche.

En quelques années, ce courant a pris un essor considérable, particulièrement aux États-Unis, mais pas uniquement². Plus de cinquante groupes de recherche impliquant plus de 150 universitaires dans diverses régions du monde s'intéressent à ces thématiques.

1. Seligman, M. (1999) *Op. cit.*

2. Seligman, M., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005) Positive psychology progress ; Empirical validation of interventions, *American Psychologist*, 60 (5), 410-421

Plusieurs dizaines d'universités américaines et européennes dispensent des cours sur la psychologie positive.

Lire *Apprendre l'optimisme*, c'est pénétrer de plain-pied dans ce vaste univers de la psychologie positive, sous la conduite d'un de ses représentants les plus compétents. Nul doute que le lecteur sortira intellectuellement enrichi et existentiellement transformé par cette lecture.

Jacques LECOMTE
Docteur en psychologie
Chargé de cours à l'université Paris 10
et à la faculté de sciences sociales de l'Institut
catholique de Paris.

Partie I

**En route vers une vision de la vie ;
qui frappe à votre porte ?
Ami ou ennemi ?
Une prise de conscience**

I

Tout va bien ! Rien ne va plus ! Une question de regard sur la vie ?

Le père regarde le berceau où dort sa fille tout juste arrivée de la maternité. Son cœur déborde d'émerveillement et de gratitude devant la beauté, la perfection de l'enfant. Le bébé ouvre les yeux et les dirige droit au-dessus de lui. Le père l'appelle par son nom, sûr que sa fille tournera la tête. Or ses yeux ne bougent pas. Il saisit une peluche attachée au berceau et la secoue, faisant tinter la cloche à l'intérieur. Les yeux du bébé restent immobiles. Le père sent que son cœur se met à battre la chamade. Il va chercher sa femme dans leur chambre et lui raconte ce qui vient de se passer.

« Elle ne semble pas du tout réagir au bruit, dit-il, c'est comme si elle n'entendait pas.

— Je suis sûre qu'elle va bien », répond sa femme tout en enfilant son peignoir. Ils se rendent ensemble dans la chambre du bébé.

Elle prononce le nom de sa fille, fait sonner la cloche, bat des mains. Puis elle prend dans ses bras le bébé qui s'anime aussitôt, remuant et gazouillant.

« Mon Dieu, s'exclame le père, elle est sourde !

— Mais non, fait la mère, il est beaucoup trop tôt pour dire une chose pareille. Elle est là depuis si peu de temps. Elle n'arrive même pas encore à fixer les yeux sur quelque chose.

— Mais il n'y a pas eu le moindre mouvement, même quand tu as tapé dans tes mains le plus fort possible. »

La mère prend un livre sur une étagère.

« Voyons ce que dit le manuel de puériculture », propose-t-elle. Elle cherche le paragraphe *ouïe* et commence à lire à haute voix :

« “Ne vous alarmez pas si les bruits forts ne font pas sursauter votre nouveau-né ou si les sons en général ne suscitent pas de réaction particulière chez lui. Le réflexe du sursaut et l'attention aux sons mettent parfois du temps à se développer. Votre pédiatre peut tester neurologiquement l'ouïe de votre enfant.” Voilà, dit la mère. Cela ne te rassure pas ?

— Pas beaucoup. Il n'y a pas un seul mot sur l'autre éventualité, la surdité. Et tout ce que je sais, c'est que ma fille n'entend rien. Je suis franchement inquiet, peut-être parce que mon grand-père était sourd. Si c'est le cas de ce beau bébé et s'il s'avère que c'est de ma faute, je ne me le pardonnerai jamais.

— Eh ! doucement ! Nous téléphonerons dès lundi matin au pédiatre. En attendant, ne t'en fais pas, d'accord ? Tiens, prends-la dans tes bras pendant que je remets la couverture en place ; elle est toute de travers. »

Le père accepte mais tout au long du week-end, il ne peut plus s'adonner à ses activités habituelles ; il remâche sans arrêt l'idée de la surdité et de l'effet catastrophique qu'elle aurait sur la vie de l'enfant. Il n' imagine que le pire : absence totale du sens de l'ouïe, pas de développement du langage, isolement social de sa belle enfant, enfermée à tout jamais dans une solitude

silencieuse. Le dimanche soir, il a sombré dans le désespoir le plus complet.

La mère, pendant ce temps, laisse un message sur le répondeur téléphonique du pédiatre pour solliciter un rendez-vous le lundi matin. Elle passe le week-end à faire sa gymnastique, à lire et à chercher à calmer son mari. Les tests du pédiatre ont beau être rassurants, le père n'a toujours pas le moral. Il faudra encore une semaine, lorsque le bébé sursautera pour la première fois en réaction aux pétarades d'un camion, pour qu'il commence à se remettre et à profiter de sa petite fille.

Dans cette histoire, le père et la mère ont **deux façons différentes de voir l'existence**. Quand lui se trouve face à un problème – un contrôle fiscal, une dispute du couple, voire un froncement de sourcils de la part de son chef –, il imagine tout de suite les pires conséquences : la ruine et l'emprisonnement, le divorce, le renvoi. Il est sujet à la dépression, passe par de longues périodes d'apathie, sa santé en souffre. Quant à elle, elle voit les contretemps de la vie sous leur jour le moins menaçant. Pour elle, il s'agit de difficultés éphémères et surmontables, d'obstacles que l'on peut vaincre. Après un revers, elle rebondit rapidement et recouvre son dynamisme. Elle respire la santé.

Optimistes et pessimistes : je les étudie depuis vingt-cinq ans. Le trait qui définit le pessimiste est sa tendance à croire que les malheurs durent longtemps, qu'ils sape-ront tout ce qu'il entreprendra et qu'il en porte l'entière responsabilité. L'optimiste en revanche, qui doit faire face aux mêmes coups durs que réserve la vie, y réagit de manière parfaitement contraire. Il prend une défaite pour un revers provisoire dont les causes ne dépassent

pas la situation précise. Il ne se la reproche point : ce sont les circonstances, la malchance ou les autres qui en sont responsables. Il ne se laisse pas démonter par l'échec. Il considère toute situation difficile comme un défi à relever, une incitation à se surpasser.

Ces deux modes de pensée ne sont pas sans conséquences. On peut affirmer sans exagération que des centaines d'études montrent la prédisposition du pessimiste à renoncer facilement et à se désespérer. Elles révèlent par ailleurs que l'optimiste réussit mieux à l'école, dans la vie professionnelle et dans les activités sportives. Il dépasse souvent les prévisions des tests d'aptitude. Candidat à des élections, il a plus de chances de se faire élire que le pessimiste. Il bénéficie d'une santé enviable et vieillit bien, les maladies qui viennent normalement avec l'âge l'épargnant dans une large mesure. Il y a même lieu de croire dans ce cas à une longévité accrue.

J'ai pu constater que, sur des centaines de milliers d'individus testés, il y a invariablement un pourcentage étonnamment élevé de pessimistes invétérés et une proportion à peine moins importante de personnes qui souffrent d'une propension sérieuse au pessimisme. J'ai appris qu'il n'est pas toujours chose aisée que de déterminer si l'on a soi-même ce tempérament, si bien que, sans forcément le savoir, un très grand nombre de personnes vivent sous son emprise. Des tests décèlent en effet des traces de pessimisme dans les propos d'individus qui ne se voyaient pas du tout dans ce rôle, traces que d'autres perçoivent pourtant et qui provoquent bel et bien des réactions négatives de leur part.

Une attitude pessimiste paraît quelquefois tellement ancrée qu'on juge impossible de l'infléchir. Or j'ai établi

que l'on peut s'en débarrasser. L'optimisme s'apprend, non pas au moyen d'astuces dérisoires comme le fait de siffler un air gai ou de répéter des banalités (en somme, la méthode Coué), mais grâce à l'acquisition de nouvelles compétences cognitives. Celles-ci ont vu le jour dans les laboratoires et les cliniques de psychologues et de psychiatres, et non des moindres, avant d'être rigoureusement confirmées dans la pratique.

Le présent ouvrage vous aidera à découvrir vos propres inclinations pessimistes, si vous en avez, ainsi que celles des êtres qui vous sont chers. Il vous fera aussi connaître les techniques qui ont permis à des milliers de personnes de s'affranchir d'un pessimisme en apparence indéradicable et de son prolongement, la dépression. Il vous donnera l'occasion de voir les revers de votre vie sous un jour nouveau.

Un territoire à explorer, notre manière de faire face aux événements

Au cœur du phénomène du pessimisme s'en trouve un autre : celui de l'impuissance. C'est l'état dans lequel on se trouve lorsqu'aucun choix que l'on fait n'a d'incidence sur les événements que l'on vit. Imaginons que je promette de vous donner mille dollars si vous passez à la page 150 : vous déciderez probablement de le faire et vous réussirez. Mais si je m'engageais à payer la même somme à condition que vous contractiez, par la seule force de votre volonté, la pupille d'un œil ? Vous aurez beau essayer, vous n'y parviendrez pas pour autant, car cette contraction dépasse tout simplement vos capacités. Contrairement au geste qui permet de tourner la page

d'un livre, les réactions des muscles qui déterminent la taille de la pupille ne relèvent pas de la volonté.

La vie commence dans l'impuissance totale. Le nouveau-né manque entièrement d'autonomie ; tout est réflexe chez lui. Lorsqu'il pleure, sa mère accourt, mais cela ne signifie pas qu'il lui dicte ce comportement. Ses pleurs ne constituent qu'une réaction réflexe à la douleur et à la gêne ; il n'a guère de choix en la matière. Un seul groupe de muscles semble un tant soit peu dirigé : ceux qui président à la succion. Quant aux dernières années d'une vie normale, elles voient parfois l'individu retomber dans l'impuissance. Il peut perdre la locomotion et, ce qui est encore plus triste, la maîtrise de sa vessie et de ses intestins qu'il avait acquise dans la deuxième année de sa vie. Il lui arrive de ne plus trouver les mots qu'il cherche, puis de perdre la faculté de la parole et même celle d'orienter ses pensées.

La longue période qui sépare la petite enfance de la fin de la vieillesse est celle du passage de l'impuissance à la maîtrise personnelle, la capacité d'influencer les événements par des actes volontaires : c'est le contraire de l'impuissance. Au cours des trois ou quatre premiers mois de la vie du nourrisson, la volonté commence à s'exercer sur certains mouvements rudimentaires des jambes et des bras, ceux-ci s'étendant au lieu de battre l'air comme avant. Ensuite et au grand désarroi des parents, les pleurs deviennent volontaires : le bébé sait désormais brailler dès qu'il a besoin de sa mère. Il abuse tant qu'il peut de sa toute nouvelle autorité jusqu'au jour où elle se révèle inefficace. La première année de la vie se termine sur deux miracles de la maîtrise volontaire : les premiers pas et les premiers mots. Si tout se

passer pour le mieux et que les besoins psychiques et physiques de l'enfant sont satisfaits, on assiste dans les années qui suivent à une diminution de l'impuissance et à une augmentation de la maîtrise personnelle.

Bien des dimensions de la vie échappent à la volonté de l'individu : la couleur de ses yeux, ses origines ethniques, les aléas du climat. Mais il existe un vaste territoire à explorer, un domaine d'actions que l'on peut dominer – à moins de s'en remettre aux autres ou au destin. Il s'agit de la manière dont on vit, du type de relations que l'on entretient avec les autres, de la nature de son activité professionnelle, autant d'aspects de l'existence qui permettent normalement un certain choix.

La façon même dont on considère ce domaine de la vie peut d'ailleurs affaiblir ou renforcer la maîtrise que l'on a sur lui. Car la pensée ne se réduit pas à une simple réaction aux événements : elle les modifie. Ainsi, celui qui se juge incapable d'avoir une quelconque influence sur l'avenir de ses enfants se trouvera comme paralysé dès lors qu'il lui faudra affronter cette question. L'idée selon laquelle « rien de ce que je fais ne compte » fait obstacle à l'action. C'est ainsi que l'on cède son pouvoir aux amis de ses enfants, à leurs enseignants, aux circonstances. À partir du moment où l'on surestime sa propre impuissance, ce sont nécessairement d'autres forces qui occupent le terrain délaissé et qui, en l'occurrence, modèlent la vie des enfants.

Nous verrons par la suite que de faibles doses d'un pessimisme bien compris ont une certaine utilité. Toutefois, vingt-cinq ans de recherches m'ont convaincu que l'individu qui s'attribue *habituellement* – c'est le cas du pessimiste – la responsabilité de ses malheurs, qui y

voit des phénomènes durables et voués à compromettre toutes ses entreprises, en connaîtra davantage que celui qui croit le contraire. Je suis aussi persuadé que ce même individu vit sous l'emprise de cette conception, qu'il va au-devant de la dépression, qu'il ne mettra pas à profit tout son potentiel et qu'il risque même de tomber souvent malade. La prophétie du pessimiste se réalise fatalement.

On en trouve un exemple saisissant dans l'expérience d'**Élizabeth**, une étudiante que j'ai connue dans une université où j'ai enseigné. Pendant trois ans, son directeur de thèse, professeur d'anglais, s'était montré d'un grand secours et même d'une sympathie ouverte à son égard. Son soutien ainsi que les excellentes notes qu'elle avait obtenues avaient valu à l'étudiante une bourse avec laquelle elle avait fait une année d'études à Oxford, en Angleterre. À son retour aux États-Unis, elle annonça toutefois qu'elle n'entendait plus concentrer ses travaux sur Dickens, spécialité de son directeur de thèse, mais sur des romanciers anglais antérieurs et notamment Jane Austen, domaine d'un autre professeur. Le directeur de thèse chercha en vain à l'en dissuader, mais parut finalement accepter de bonne grâce sa décision et se proposa comme directeur adjoint pour son mémoire sur Jane Austen.

Or, trois jours avant la soutenance de thèse, il fit parvenir au jury une note dans laquelle il accusait la jeune femme de plagiat. Elle aurait, selon lui, eu le tort de ne pas citer dans son mémoire deux sources dont elle s'était inspirée dans ses remarques sur l'adolescence de Jane Austen, bref, de prétendre en être l'auteur. Le plagiat étant le pire des péchés que l'on puisse commettre dans le monde universitaire, tout l'avenir de la

candidate – une nouvelle bourse, voire l'obtention même du diplôme – se trouvait en péril.

Quand elle regarda les passages incriminés, elle découvrit qu'il s'agissait dans les deux cas d'une seule et unique source : le dénonciateur lui-même. Elle avait glané les idées en question pendant une discussion à bâtons rompus au cours de laquelle il les avait présentées à titre d'avis personnel, sans jamais se référer aux ouvrages dont il les tirait. En un mot, ce professeur rancunier l'avait « enfoncée ».

Beaucoup de gens mis dans cette situation auraient violemment réagi à ce coup bas : pas Élizabeth. Son habitude du pessimisme prit vite le dessus. Elle ne doutait pas que le jury la jugerait coupable ; d'ailleurs, elle ne voyait guère comment elle pourrait démontrer le contraire. Ce serait sa parole contre celle de son accusateur, un professeur. Au lieu de se défendre, elle se retourna contre elle-même, prenant tout du mauvais côté. Tout était de sa faute, se disait-elle. Peu importait que le professeur dût ses idées à quelqu'un d'autre ; le point fondamental était qu'elle les avait « piquées » puisqu'elle ne l'en avait pas crédit. Elle avait triché ; c'était une tricheuse ; elle l'avait sans doute toujours été.

Il peut paraître incroyable qu'elle se soit sentie fautive en dépit de toute évidence, mais on sait d'après des recherches sérieuses que le pessimiste est capable de transformer un simple revers en désastre. L'un des moyens d'y parvenir consiste à convertir son innocence en culpabilité. Élizabeth se mit en devoir de fouiller sa mémoire à la recherche d'exemples confirmant son verdict sans appel : l'occasion où, dans un devoir d'école primaire, elle avait copié les réponses de sa voisine ; le jour où, en Angleterre, elle n'avait pas corrigé l'impression erronée de certains amis britanniques qu'elle venait d'un milieu aisé. Et puis ce summum de « malhonnêteté »

dans la rédaction de sa thèse. Devant le jury, elle se tut ; elle n'obtint pas son diplôme.

Cette histoire ne finit pas bien. Les projets d'Élizabeth étant réduits à néant, sa vie est gâchée. Elle travaille depuis dix ans comme vendeuse. Elle nourrit peu d'aspirations, a abandonné l'écriture et même la lecture. Au fond, elle continue d'expier ce qu'elle considère comme son crime.

Or il n'y a pas eu crime, mais une simple faiblesse humaine très courante : une habitude de voir les choses de manière pessimiste. Si elle s'était dit : « Je suis victime d'un coup monté de ce salaud ! », elle aurait trouvé le courage de se défendre vigoureusement en donnant sa version des faits. Elle aurait peut-être découvert ainsi que le professeur avait été renvoyé d'un autre poste pour une manœuvre identique. Elle aurait été reçue avec mention si seulement elle avait eu l'habitude d'interpréter autrement les événements fâcheux de sa vie.

En effet, les habitudes mentales n'ont *a priori* rien d'immuable. L'une des découvertes les plus importantes qu'aient faites les psychologues au cours des vingt dernières années est que **l'individu peut choisir sa manière de penser.**

La psychologie ne s'est pourtant pas toujours intéressée aux modes de pensée individuels ni à l'action de la personne en tant que telle ; il s'en faut. Quand j'étais en troisième cycle, voici vingt-cinq ans, on n'expliquait pas de la même façon qu'aujourd'hui des problèmes comme celui que je viens de relater. À l'époque, on

prenait l'individu pour le simple produit de son environnement. Selon les conceptions qui avaient cours sur l'action humaine, l'individu était soit « poussé » par ses pulsions internes, soit « tiré » par des événements extérieurs. Et, si les détails de ces tractions-impulsions variaient selon la théorie particulière à laquelle on souscrivait, toutes les écoles de pensée en vogue s'accordaient sur ce principe.

Ce changement radical en psychologie correspond à une transformation profonde de notre façon de penser. Pour la première fois dans l'histoire, en raison du développement de la technologie, de l'essor de la production et de la consommation et d'autres facteurs encore, des masses d'individus bénéficient d'une grande marge de choix et, de ce fait, d'influence sur le cours de leur vie. Or l'un de ces choix, et non des moindres, concerne les habitudes de pensée. La plupart des gens accueillent favorablement cette nouvelle possibilité : notre société accorde à ses membres des pouvoirs auparavant inexistantes, prend très au sérieux les plaisirs et les douleurs de l'individu et exalte la réalisation de soi, presque au point de l'ériger en droit sacré.

Conséquence n° 1 : la dépression

Or cette liberté entraîne des périls dans son sillage car l'ère du moi est aussi celle d'un phénomène si intimement lié au pessimisme qu'on peut y voir son expression même : la dépression. Celle-ci prend à l'heure actuelle les proportions d'une véritable épidémie qui, notamment à travers le suicide, emporte autant de vies que le sida, maladie qui touche d'ailleurs moins de monde.

Jusqu'à récemment, seules deux manières de considérer la dépression avaient droit de cité : l'une psychanalytique, l'autre biomédicale. La première se fonde sur un texte qu'écrivit Sigmund Freud voici près de soixante-quinze ans, dans lequel il s'appuie peu sur l'observation directe mais donne libre cours à son imagination. Selon Freud, la dépression est en fait une colère que sa victime retourne contre elle-même ; elle se dénigre et a envie de se supprimer. La seconde conception paraît de prime abord plus acceptable. La dépression, prétendent les psychiatres de l'école biomédicale, est une maladie du corps causée par un défaut biochimique hérité – localisé, pense-t-on, sur un brin du chromosome 11 – qui produit un déséquilibre des substances chimiques du cerveau.

Mais on peut légitimement se demander si l'immense majorité des dépressions ne sont pas beaucoup plus simples que ne le croient psychiatres et psychanalystes.

- Et si la dépression n'était pas quelque chose que l'individu s'inflige à lui-même mais quelque chose qui s'empare tout simplement de lui ?
- Et si la dépression n'était pas une maladie mais un état de fort abattement ?
- Et si l'individu ne se montrait pas, dans ses réactions, le prisonnier des conflits du passé ? Et si c'étaient les difficultés du présent qui provoquaient la dépression ?
- Et si l'individu n'était pas non plus l'esclave de ses gènes ni du fonctionnement chimique de son cerveau ?
- Et si la dépression naissait des conclusions erronées que l'on tire des tragédies et des revers que tout

un chacun rencontre forcément à un moment ou à un autre ?

- Et si la dépression se produisait tout simplement par suite des idées pessimistes que l'on entretient concernant les causes de ses échecs ?
- Et si l'on pouvait désapprendre le pessimisme et acquérir les compétences permettant de prendre du bon côté les malheurs de la vie ?

Conséquence n° 2 : la réussite

À l'instar de la vision traditionnelle de la dépression, le concept habituel de réussite mérite d'être remis en cause. Le monde du travail et le système éducatif reposent en pratique sur l'hypothèse selon laquelle le succès découle de la conjonction du talent et du désir, l'échec étant dû à l'absence de l'un ou de l'autre. Or, celui qui manque d'optimisme peut échouer en dépit de capacités et d'une motivation exceptionnelles.

Dès l'école maternelle, on soumet l'enfant à des tests d'aptitude de toutes sortes, tests que ses parents prennent tellement à cœur que certains vont jusqu'à payer des cours destinés à former leur rejeton à l'art de les « réussir ». À toutes les étapes de la vie, ces tests sont censés séparer les plus capables des autres. Mais si l'on a bien trouvé les moyens de mesurer, fût-ce approximativement, le talent, on semble avoir un mal désespérant à l'augmenter. Un cours intensif, mené au pas de charge, parvient peut-être à améliorer le résultat immédiat de l'élève ; au niveau du talent réel, il n'a guère d'incidence.

Il en va tout autrement du désir, que l'on peut stimuler avec une facilité évidente. Un bon prêcheur n'arrive-t-il

pas, en l'espace d'une heure ou deux, à chauffer à blanc son auditoire ? La publicité ne crée-t-elle pas *ex nihilo* de nouveaux désirs ? Un séminaire d'entreprise bien conçu ne laisse-t-il pas les salariés dans un état euphorique de motivation apparemment sans bornes ? Toutes ces ardeurs se révèlent pourtant assez éphémères. La flamme religieuse s'éteint peu à peu quand on arrête de souffler sur la braise ; l'engouement pour un produit est oublié dès l'apparition d'un autre. Quant au personnel qui a suivi un stage de formation à l'esprit d'équipe, il en sort gonflé à bloc mais, au bout de quelques jours ou semaines, il faut le regonfler.

- **Et si la conception traditionnelle des ingrédients du succès reposait sur une erreur ?**

- Et s'il y avait un troisième facteur – optimisme ou pessimisme – qui compte tout autant que le talent ou le désir ?
- Et si l'individu le plus doué et le plus motivé échouait en raison de son pessimisme ?
- Et si les optimistes du monde entier obtenaient systématiquement de meilleurs résultats à l'école, au travail, au jeu ?
- Et si l'optimisme était une compétence acquise et même que l'on peut acquérir définitivement ?
- Et si l'on pouvait inculquer cette compétence à ses enfants ?

Conséquence n° 3 : la santé

La conception traditionnelle de la santé se révèle aussi fautive que celle de la réussite. La santé subit presque autant l'influence de l'optimisme et du pessimisme que celle de facteurs physiques.

La plupart des gens considèrent la santé comme une affaire purement physique déterminée par la constitution de l'individu, son hygiène personnelle et la façon dont il se protège des microbes. La constitution aurait essentiellement une base génétique mais pourrait éventuellement se renforcer grâce à de vigoureux exercices physiques, à une bonne alimentation (attention au mauvais cholestérol !) et à des contrôles médicaux fréquents. Quant aux maladies, on les éviterait en se faisant vacciner, en respectant une hygiène sans faille, en prenant des précautions avec les partenaires sexuels, en s'éloignant des enrhumés, en se lavant les dents trois fois par jour et ainsi de suite. Une santé défaillante traduirait donc nécessairement une constitution malingre, un manque d'hygiène de la part de la personne ou sa malchance d'avoir rencontré trop de microbes.

Or cette vision traditionnelle omet un déterminant fondamental de la santé : la cognition de l'individu. **Dans une mesure plus grande que l'on n'imagine souvent, on influence sa propre santé.** Voici quelques exemples :

- Les habitudes de pensée, surtout concernant la santé, modifient celle-ci.
- Les optimistes attrapent moins de maladies infectieuses que les pessimistes.
- Les optimistes ont une meilleure hygiène que les pessimistes.
- Le système immunitaire fonctionne généralement mieux lorsqu'on se sent optimiste.
- Il semble que les optimistes aient une plus grande espérance de vie que les pessimistes.

La dépression, la réussite, la santé physique : voilà trois domaines évidents d'application de l'optimisme acquis. Mais celui-ci offre également la possibilité d'une **meilleure compréhension de soi**.

Arrivé à la fin de ce livre, vous connaîtrez votre degré d'optimisme – ou de pessimisme – et vous serez capable de mesurer celui de votre conjoint et de vos enfants. Vous pourrez même déterminer jusqu'où allait autrefois votre pessimisme. Vous pénétrerez bien plus qu'avant les raisons de vos dépressions, qu'il s'agisse du cafard ordinaire ou d'un désespoir profond, ainsi que de leur persistance. Vous comprendrez mieux les moments où vous avez échoué malgré vos talents et votre fort désir de réussir. Vous aurez aussi acquis une série de compétences nouvelles qui vous permettront de faire obstacle à la dépression et d'empêcher son retour. Vous pourrez choisir de vous servir de ces compétences quand elles vous sembleront utiles dans la vie de tous les jours. Non seulement elles contribueront vraisemblablement à vous maintenir en bonne santé, mais vous pourrez en faire profiter les êtres qui vous sont chers.

Surtout, vous vous familiariserez avec la nouvelle science de la maîtrise de soi.

Il ne faut pas assimiler le fait d'apprendre l'optimisme à une quelconque redécouverte des « vertus d'une attitude positive ». Les compétences présentées dans ces pages ne doivent rien au monde idéalisé des contes pour enfants. Il ne s'agit pas non plus de se répéter des idées positives à longueur de journée. En effet, nous avons trouvé au fil des années qu'un exercice de ce type ne produit guère de résultats. Ce qui revêt en revanche une importance capitale est la façon dont

on réagit en cas d'échec, dont on applique la « pensée non négative ». Remédier aux idées destructives que l'on a sur soi face aux revers inévitables de la vie : voilà la compétence centrale de l'optimisme.

La plupart des psychologues inscrivent leur travail dans le cadre des catégories traditionnelles : dépression, réussite, santé, aléas de la vie politique, paternité-maternité, monde de l'entreprise et autres. En ce qui me concerne, j'ai consacré ma vie à élaborer une nouvelle catégorie qui va à l'encontre de beaucoup de celles qui ont cours. En un mot, je conçois les événements de la vie sous l'angle de l'échec ou de la réussite de la maîtrise personnelle.

Cette conception donne un visage inédit au monde. Considérons une série d'événements en apparence sans liens entre eux : la fréquence actuelle de la dépression et du suicide, le fait de considérer comme un droit l'épanouissement personnel, des maladies chroniques qui frappent terriblement tôt dans la vie et qui tuent avant l'heure leurs victimes, les enfants fragiles et gâtés que produisent parfois des parents par ailleurs intelligents et dévoués, une thérapie qui guérit la dépression tout simplement en modifiant le mode de pensée. D'aucuns trouveraient inintelligible ou même absurde cette énumération d'échecs et de réussites, de souffrances et de triomphes, tandis que moi, je la vois comme un tout.

Commençons par la théorie de la maîtrise personnelle. Il importe d'abord d'examiner deux principes fondamentaux et intimement liés : l'*impuissance acquise* et le *mode d'explication*, c'est-à-dire comment nous nous expliquons ce qui nous arrive.