

« IL EXISTE UN LIEN ENTRE LA QUALITÉ DE NOS PENSÉES ET LA SANTÉ DE NOTRE CORPS. »

Martin Seligman est né pessimiste. C'est probablement la raison pour laquelle il passe sa vie à défendre les vertus de l'optimisme. Professeur de psychologie à l'Université de Pennsylvanie, cet homme au faciès arrondi de bonne humeur est devenu le chef de file d'un nouveau courant de la psychologie : la *Psychologie Positive*. Car, pour lui, « être psychologue représente bien davantage que soigner des maladies mentales. C'est aussi, et peut-être avant tout, aider les gens à sortir le meilleur d'eux-mêmes. » Longtemps, la psychologie ne s'est intéressée qu'aux émotions négatives. On savait que des sentiments comme la peur ou la colère permettent de déclencher les réflexes nécessaires à la survie. Le rôle des émotions positives était moins clair. À l'Université Cornell aux États-Unis, la psychologue Alice Eisen a demandé à des personnes de compléter des suites de mots par un mot en accord avec les précédents. Par exemple : *nuir*, *marché* et *humour* pouvaient être complétés par le mot *noir*. Invariablement, les personnes réussissaient le test avec plus de facilité si elles étaient de bonne humeur et capables d'optimisme. Une série d'autres tests confirment ces résultats : un état d'esprit positif améliore les capacités cognitives et stimule la créativité. Ainsi, les personnes d'humeur chagrine se concentrent sur des détails, alors que les gens joyeux tiennent compte de l'ensemble de l'information et sont prêts à remettre leurs croyances en question. Pour Barbara Fredrickson, directrice du laboratoire de recherche sur les émotions positives à l'Université du Michigan, le fait de pouvoir éprouver des sentiments positifs représente un avantage évolutif considérable. La démonstration est évidente : en augmentant les capacités d'imagination, une attitude optimiste permet d'inventer de nouvelles solutions, et, donc, aide à mieux résister face aux événements traumatisants de l'existence. De plus, le fait de cultiver des émotions positives permet de se sentir mieux dans sa peau et, par conséquent, renforce les liens sociaux indispensables à la survie de l'individu.

Vivre mieux et plus longtemps

L'avantage des émotions positives ne s'arrête pas là. En effet, plusieurs études épidémiologiques montrent un bénéfice de l'optimisme sur la santé du corps. Ainsi, par exemple, dans les années 1940, des chercheurs de Harvard ont suivi plusieurs centaines d'hommes après les avoir classés sur une échelle d'évaluation allant de *très pessimiste* à *très optimiste*. Vingt ans plus tard, la qualité de leur santé se révéla en relation étroite avec leur degré d'optimisme au départ de l'étude. Une étude similaire, menée dans le département de psychologie de la Mayo Clinic, a été poursuivie sur une période de trente ans. Les résultats sont tout aussi concluants puisque les optimistes ont vécu 19% plus longtemps et ce, avec des capacités physiques et une qualité de vie nettement meilleures que celle des pessimistes. Et, plus récemment, des psychologues de l'Université du Kentucky ont montré que des religieuses qui connaissent la joie, la bonne humeur et l'optimisme vivent, en moyenne, dix ans de plus que celles qui cultivent des pensées pessimistes. Le constat est donc sans appel : il existe un lien entre la qualité de nos pensées et la santé de notre corps. Et

De récentes recherches le prouvent : une attitude optimiste face à la vie est le **remède** le plus puissant et le moins coûteux que l'être humain ait jamais eu à sa disposition.

les récents progrès de l'imagerie neurologique permettent de mieux en comprendre la nature. Ainsi, à l'Université du Wisconsin, Richard Davidson a montré que les émotions négatives activent le cerveau droit et enclenchent la réaction de stress qui, si elle perdure, compromet les défenses immunitaires de l'organisme et génère toute une série de maladies. À l'opposé, les émotions positives sont plus spécifiquement gérées par le cerveau gauche et, de là, elles stimulent l'immunité et elles activent le système nerveux responsable du relâchement et de la récupération du corps. Le doute n'est donc plus permis : l'optimisme joue un rôle protecteur et réparateur pour la santé.

La sagesse d'un cardinal

Après avoir consacré les années 1990-2000 à la recherche sur le cerveau, l'American Psychological Association a décidé de consacrer la décennie 2000-2010 à la *Psychologie Positive*. Certains y voient une réponse au malaise qui se répand dans nos sociétés modernes. Peut-être. En tous les cas, c'est l'occasion de se rappeler qu'une approche positive face à la vie prépare un futur positif. Inventif et en pleine santé, l'optimiste crée les conditions favorables pour que ses désirs se réalisent. Au XVII^e siècle, déjà, le cardinal Mazarin demandait à toute personne désirant entrer à son service si elle estimait avoir de la chance dans la vie. En homme d'État avisé, il savait s'entourer de gens optimistes afin de créer l'enthousiasme nécessaire à la réussite.

Thierry Janssen, l'auteur de ces lignes, est médecin, psychothérapeute et auteur des livres *Le Travail d'une vie* (Robert Laffont 2001) et *Vivre en paix* (Robert Laffont 2003). Son prochain livre consacré aux nouvelles médecines du corps et de l'esprit paraîtra en février 2006, chez Fayard.



LES PROMESSES DE L'OPTIMISME

THIERRY JANSSEN - ILLUSTRATION PASCAL LEMAÎTRE