

Nous avons le choix : ou les difficultés nous enterrent au fin fond d'un puits ou elles sont pour nous l'occasion de grimper très haut.

L'optimisme est une manière d'appréhender le présent et le futur de façon positive, en dépit des difficultés existantes ou potentielles. Il repose sur la profonde conviction que la vie est cadeau qui mérite d'être vécue *malgré les malgré*.

Voir la vie en rose n'est pas toujours automatique, surtout quand il pleut, que les devoirs s'accumulent et que nous sommes tout simplement de mauvaise humeur. C'est pourquoi, l'optimisme est une vertu, elle s'acquiert petit à petit. Elle nous aide à éduquer notre regard pour voir le bon côté des choses, elle nous apprend à sourire même si nous n'en avons pas envie, elle coupe toute spirale de plaintes inutiles et contagieuses.

L'optimisme ne ressemble en rien à la politique de l'autruche qui plonge sa tête dans le sable devant le danger. Une personne optimiste ne néglige pas les difficultés, ne les cache pas par naïveté mais sait les regarder avec une attitude positive, avec du recul, pour les envisager sereinement.

Vivre l'instant présent

Bien sûr, nous pouvons aussi nous plonger dans nos souvenirs, nous pouvons également construire de beaux projets et rêver de notre futur. Mais nous avons seulement entre nos mains l'instant présent. C'est un cadeau que nous pouvons savourer intensément même si, comme les roses, il comporte quelques épines.

Plusieurs attitudes possibles face au « présent » qui m'est offert :

- Le fuir
- Le subir
- L'accepter
- L'aimer, le vivre et agir



Cultiver l'optimisme

Des moyens très concrets peuvent nous aider à voir la vie du bon côté.

Sourire.

Prendre les choses avec un soupçon d'humour sans nous prendre trop au sérieux.

Préserver notre vie intérieure sans être à l'affût de toutes les actualités.

Remercier très souvent.

S'ouvrir aux autres.

- ➔ Suis-je disposée à croquer la vie à pleines dents ?
- ➔ Ai-je une attitude positive face aux petits et grands défis qui me sont proposés ?
- ➔ Est-ce que j'accepte les échecs et les reproches sans m'effondrer trouvant dans ces situations des occasions de grandir ?
- ➔ Suis-je décidée à ne pas me plaindre inutilement ?
- ➔ Est-ce que je sais déceler les causes de mon pessimisme afin de pouvoir les dépasser plus facilement ? mauvais temps ? fatigue ? comparaisons ? scénarios futuristes alarmistes ?
- ➔ Ai-je tendance à croire que les autres sont plus chanceux que moi ?
- ➔ Est-ce que je saisis toutes les occasions de me réjouir ?