

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 vertu qui nous dispose à prendre la vie du bon côté en dépassant, avec un esprit sportif, ce qui est parfois plus difficile.

L'optimisme nous donne beaucoup d'élan et d'impulsion pour accomplir notre devoir de chaque instant. Ruminer le négatif, souligner ce qui ne va pas est bien lourd et ne fait avancer personne. C'est comme si nous décidions de faire une randonnée avec un boulet attaché à chaque pied.

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.

C'était bien mais...

La conjonction de coordination *mais* est bien sûr nécessaire et fort précieuse pour raconter, argumenter... Cependant, elle peut être parfois employée systématiquement, comme une envie d'atténuer notre premier enthousiasme ou notre décision.

C'était bien mais il pleuvait, il y avait trop de monde...

J'ai une bonne note mais mon amie en a eu une meilleure.

Oui mais pas trop, pas longtemps, pas beaucoup...

Il est bon d'apprendre à nous arrêter de temps en temps simplement sur ce qui va bien.

Les ingrédients pour être optimiste :

Le sourire : plus je prends l'habitude de sourire, plus il m'est facile de sourire et mon sourire nourrit l'optimisme des autres.

Le sens de l'humour : en ne me prenant pas trop au sérieux, je dédramatise des situations, des échecs, des commentaires.

La gratitude : lorsque je remercie, je ne suis plus dans l'attente de « toujours plus » qui mène très souvent à la déception.

Les autres : je me décentre ainsi de mes petits problèmes pour aider, encourager... Je suis ainsi active sans me morfondre sur mon propre sort.

- ➔ Je suis motivée et je sais voir ce qui est positif dans chaque activité même si je n'ai pas envie de la faire.
- ➔ Face à un problème ou une difficulté, je ne baisse pas les bras et je sais demander de l'aide sans me plaindre.
- ➔ J'accepte les « échecs » sans m'effondrer. Je commence et je recommence, sans me décourager, comme un petit enfant qui apprend à monter les marches d'un escalier.
- ➔ Je bannis de mon vocabulaire : « Je suis trop nulle », je n'y arriverai jamais »...
- ➔ Je saisis toutes les occasions, petites ou grandes, de me réjouir.
- ➔ J'évite les commentaires négatifs qui se répandent plus vite qu'un virus et démotivent les autres.
- ➔ Je remercie souvent et facilement.