

## Restons positifs

*« En France, la sinistrose aiguë gagne du terrain : Notre enquête, menée dans 53 pays, montre que les français sont les plus pessimistes sur la situation économique de 2011. Plus sombres sur leur situation personnelle à venir que... les Irakiens, les Afghans ou les Pakistanais. » (Enquête BVA, décembre 2010).*

Je sais les difficultés d'un certain nombre d'entre nous, la précarité des ressources et de l'emploi, les craintes pour l'avenir de nos enfants, les inquiétudes pour la santé... Ces difficultés sont réelles, mais pourtant... **Si nous comparions** nos ressources, nos perspectives et même nos difficultés avec celles d'un irakien, d'un afghan ou d'un pakistanais, serions-nous encore aussi prompts à clamer notre misère ?

Si les peuples qui tentent de se libérer du joug de la pauvreté ou de l'oppression se contentaient d'exprimer leur pessimisme, prendraient-ils le risque de fuir des conditions invivables, auraient-ils l'audace d'inventer des solutions constructives, de bousculer les dictatures pour construire des démocraties de liberté ?

Nous sommes pessimistes sur un avenir qui paraît sombre. Les nations émergentes, dont le peuple est souvent encore dans la misère, sont optimistes sur un avenir meilleur !

Nantis en perte de vitesse et aux abois d'un côté, et de l'autre petits et révoltés criant leur espérance d'avoir enfin accès à la part du gâteau qui leur revient ! **Nous sommes tétanisés par la peur de perdre, ils sont « boostés » par l'espoir de s'en sortir.**

Optimistes, ceux qui se « défoncent » pour gagner la liberté et la dignité, souvent dans la sueur et le risque assumés. Pessimistes, les « râleurs » recroquevillés sur leur confort à préserver et leur quête sécuritaire.

Je n'ignore pas l'aspect caricatural des lignes qui précèdent. Je sais aussi que **ces deux attitudes traversent chaque groupe humain, et même chacun de nous** selon les temps et les circonstances ! Alors pas question de culpabiliser ! Quand le pessimisme nous étreint, il s'agit plutôt de trouver l'énergie de **prendre appui au fond du trou pour refaire surface !**

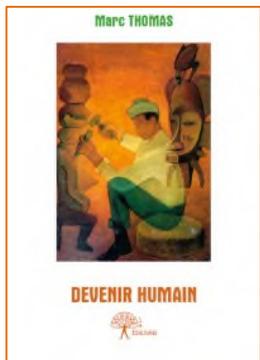
Notre optimisme revient quand nous nous remettons à imaginer, à relever nos manches, à construire des solidarités. Non **pas pour « gagner plus », mais pour « être plus ».**

Début janvier dans un magasin lorrain, un client demandait à la directrice quels vœux formuler pour l'année nouvelle. La Directrice a répondu : **« Restons positifs ! ».**

**Marc THOMAS** - Consultant Formateur en « Compétences relationnelles »  
Janvier 2011

Ecrire à l'auteur : [mthomas@competences-relationnelles.com](mailto:mthomas@competences-relationnelles.com)

**voir suite page suivante**



## Regard positif

Carl ROGERS évoquait le « **regard positif inconditionnel** » du thérapeute sur son client comme condition essentielle pour que se produise un mouvement ou un changement thérapeutique. Il le définissait ainsi : « *une attitude positive et d'acceptation face à tout ce que le client est en ce moment (...) quel que soit ce sentiment : confusion, ressentiment, crainte, colère, amour ou orgueil.* »

Un collègue spécialiste des thérapies brèves, me disait il y a quelques jours : « **Dans tout ce qui nous empêche de vivre, il y a toujours une raison positive.** » Il prenait un exemple simple : quelqu'un qui n'arrive pas à arrêter de se ronger les ongles... Cette conduite qu'il déteste lui permet pourtant de gérer son stress, ou de chercher des solutions à un problème difficile, ou encore de se calmer... Voilà le positif. Changer consiste alors à valoriser le positif caché derrière cette habitude détestable et à chercher quelles autres stratégies pourraient la remplacer.

L'époque est à la plainte, à l'inquiétude... Notre regard sur nous-mêmes nous conduit parfois au découragement, à la déprime, au manque de confiance en nous. Et il nous arrive de dire que nous n'en sortirons jamais.

Un idéalisme béat – ou une stratégie de fuite - pourrait nous conduire à taire, cacher ou ignorer ces difficultés... Je vous propose une stratégie réaliste. Celle-ci n'ignore pas les difficultés, mais elle invite à **chercher les raisons positives de nos dysfonctionnements.**

Ce changement de stratégie pour nous-mêmes aurait aussi des répercussions immédiates sur nos relations : nous nous mettrions à **chercher les raisons positives qui se cachent derrière les dysfonctionnements que nous ne supportons pas chez les autres...** Tout ça peut changer la vie !

Marc THOMAS - Consultant Formateur en « Compétences relationnelles »  
Février 2010

Ecrire à l'auteur : [mthomas@competences-relationnelles.com](mailto:mthomas@competences-relationnelles.com)