



C'EST QUOI "l'optiréalisme" ?

C'est ce regard à la fois positif et lucide que pose le psychologue Jacques Lecomte sur le monde. Véritable « optimiste actif », cet expert en psychologie positive nous explique toutes les conséquences heureuses à envisager la réalité sous l'angle du verre à moitié plein plutôt qu'à moitié vide. Il en dresse un bilan des évolutions positives grâce aux actions individuelles, sociales et politiques. Car il y en a ! Ainsi, « être optiréaliste, c'est plus qu'une manière individuelle de considérer l'existence, cela devient une exigence éthique pour l'humanité ». E.G.



Le monde va beaucoup mieux que vous ne le croyez ! de Jacques Lecomte, Les Arènes, 180 p., 17 €