

ENTRETIEN

“LE VRAI OPTIMISME A BESOIN DE LUCIDITÉ”

Nous traversons une crise sanitaire et économique, mais pas uniquement ! Ce que nous vivons est aussi l'occasion de réviser notre façon de penser l'avenir, assure le psychologue **Jacques Lecomte**. Avec confiance et sans illusions.

Propos recueillis par **Hélène Fresnel**

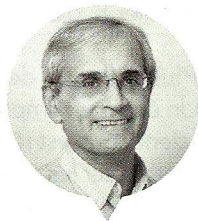
Psychologies : Pourriez-vous donner votre définition de l'optimisme ?

J.L. : C'est une attitude ou une émotion exprimant une vision positive du monde, et en particulier du futur. Mais une fois qu'on a dit ça, on n'a rien dit. De quel futur s'agit-il ? À quelle échéance ? Pour quoi ou qui ?

Tout cela est très flou, c'est pourquoi je relie l'optimisme à la psychologie positive : il permet de lui donner des contours précis. La psychologie positive, c'est l'étude scientifique des conditions et des processus qui permettent le développement optimal des individus, des groupes et des institutions. À ma connaissance, elle est la seule sous-discipline de la psychologie qui mette en avant ces trois dimensions. Quand, à propos de l'optimisme, je parle de vision positive du futur, qu'est-ce que cela recouvre ? Soi-même (« que puis-je être demain ? ») ; les autres (« quelles relations puis-je avoir avec eux ? ») ; les institutions (« dans quelle société vais-je vivre demain ? »). Chacun de ces plans peut être envisagé différemment : on peut être optimiste à propos de soi-même et pessimiste sur la société, ou inversement.

Existe-t-il des natures pessimistes et des natures optimistes ?

J.L. : Tout dépend du sens que l'on donne au mot « nature ». Certes, il y a des personnes qui, aujourd'hui, voient la vie plus positivement que d'autres. Mais je ne crois pas qu'il y ait de déterminisme en la matière. Nous sommes des êtres changeants. Nous évoluons en fonction des milieux que nous traversons, des rencontres que nous faisons. Par exemple, une situation difficile peut conduire une personne dans une position dépressive ou agressive, mais des rencontres peuvent renverser la mécanique et la conduire à la résilience, la bonté, l'optimisme, l'empathie. Un passé peut amener à toute sorte d'avenir. Et n'importe quel présent peut être issu de tout type de passé. Beaucoup d'événements peuvent intervenir entre-temps. Par ailleurs, la majeure partie d'entre nous a spontanément tendance à être optimiste pour soi-même, c'est-à-dire à imaginer son cas et son avenir meilleurs que la moyenne des autres êtres humains. C'est ce qu'on appelle l'« optimisme comparatif ».



**JACQUES
LECOMTE**

Docteur en psychologie, il est l'un des principaux défenseurs en France de la psychologie positive. Il a publié de nombreux ouvrages, dont *Le monde va beaucoup mieux que vous ne le croyez !* (Les Arènes). Il écrit aussi des « chroniques optiréalistes » (sur sites.google.com/view/chroniquesoptiréalistes).

