

Etre optimiste impacte directement notre bien-être moral et physique

Extrait loptimisme.com

Le terme "optimisme" est souvent associé à une représentation un peu naïve de la réalité.

Pourtant, les optimistes ont plus de chances d'accéder à une meilleure qualité de vie que leurs cousins, les pessimistes.

« L'optimisme aurait en effet des impacts considérables sur le bien-être mental et physique. »

C'est ce que rapporte une étude publiée par l'US National Library of Medicine en mai 2016.

LES TRAITS CARACTÉRISTIQUES DES OPTIMISTES

Une personne considérée comme « optimiste » agit avec recul au quotidien, et ce quelles que soient les mésaventures du jour. Lorsqu'un événement négatif survient, l'optimiste envisage 3 possibilités :

- **L'ÉVÉNEMENT NÉGATIF NE DURERA PAS ET SERA PASSAGER**
Il ne s'inquiétera donc pas de manière exagérée de ce qui adviendra les jours suivants. Pour lui, l'expression « après la pluie vient le beau temps » est une vérité.
- **L'ÉVÉNEMENT EST EXTÉRIEUR**
Il est des circonstances sur lesquelles nous ne pouvons pas agir. L'optimiste sait identifier quand un événement survient outre sa volonté et évacue ainsi tout risque de culpabilité disproportionnée pour se reconcentrer sur les enjeux à son niveau.
- **L'ÉVÉNEMENT N'IMPACTE QU'UNE DIMENSION**
L'optimiste sait qu'un événement est souvent très spécifique et limité. Il ne va pas impacter toutes les dimensions de ses projets futurs. Il ne scénarise pas des relations de cause à effet entre l'événement et l'avenir.

« L'OPTIMISME EST UNE FORME DE
COURAGE QUI DONNE CONFIANCE AUX
AUTRES ET MÈNE AU SUCCÈS »
Baden Powell

De manière générale, les optimistes pensent que les événements positifs sont plus fréquents et durables que les événements négatifs.

LES EFFETS DE L'OPTIMISME SUR LA SANTÉ PHYSIQUE

De nombreuses études ont démontré qu'il existait une forte corrélation entre l'optimisme et le bien-être physique.

Par exemple : le risque de décès à la suite d'une maladie cardio-vasculaire pour des personnes âgées de 65 à 85 ans est fortement diminué lorsqu'elles présentent une attitude mentale positive.

De même, il a été observé chez les personnes atteintes d'un cancer incurable que celles qui restent optimistes malgré tout parviennent à prolonger leur durée de vie d'une année en moyenne.

L'OPTIMISME : UN ANTI-STRESS EFFICACE

Confrontés à une situation de danger, les optimistes développent des moyens de défense naturels contre le stress. Ils sont plus aptes à mettre en place des mécanismes mentaux efficaces visant à contrôler les facteurs anxiogènes.

Ils arrivent à prendre du recul sur les événements qui surviennent.

Un manque d'optimisme peut, à l'inverse, entraîner un surplus d'émotions négatives voire une certaine forme d'hostilité. Une étude a démontré que les salariés stressés sont davantage susceptibles de développer des sentiments de colère et de rejet à l'égard du système de fonctionnement de leur entreprise.

Dans l'environnement professionnel, on a ainsi pu établir un lien évident entre optimisme et performance.

Lien expliqué notamment en raison des stratégies d'évitement du stress qui sont mises en place chez les travailleurs les plus positifs.

OPTIMISME ET QUALITÉ DE VIE

De nombreuses études ont démontré que les personnes optimistes ont une meilleure qualité de vie pour 2 raisons

- Aptitude à faire évoluer leurs objectifs en fonction de la situation.
- Aptitude à se remettre plus rapidement d'un but non achevé ou d'un échec.

Elles se désengagent spontanément de ce qui est irréalisable et préfèrent se concentrer sur ce qui est atteignable.

Leur faculté à réorienter leurs buts en fonction de leurs capacités personnelles est leur moteur de vie.

Vous vous dites que non, décidément vous êtes trop réalistes pour être optimistes ?

Sachez que l'optimisme correspond autant à un trait de caractère qu'à une disposition de l'esprit et peut se cultiver tout au long de l'existence avec un peu de volonté.

