

# Un moment de réflexion

## Métier: Optimiste!

Êtes-vous optimiste ou pessimiste? L'optimisme n'est pas un médicament, c'est un mode de vie! Non seulement ceux qui réussissent à intégrer ce concept à leur vie de tous les jours sont plus heureux, mais ils deviennent aussi contagieux!

### Explorateurs de l'espoir

Les optimistes sont des explorateurs que l'espoir et le goût de l'aventure poussent à aller de l'avant. Ils adoptent une attitude d'ouverture, mobilisent leurs énergies créatrices et sont toujours prêts à opérer des changements en eux-mêmes. Ils sont toujours motivés à donner un sens à leur vie. Ils gardent le sourire et, lunette d'approche à la main, ils mettent l'accent sur des objectifs clairement définis. Pour eux, ce qui, au départ, pouvait ressembler à un événement catastrophique ou malheureux peut ouvrir la porte à de nouvelles possibilités.

### Être optimiste, c'est...

**L'optimiste sait prendre sa vie en main:** il trouve le juste équilibre entre accepter d'assumer sa responsabilité dans certaines circonstances défavorables et prendre des mesures pour remédier à la situation. Il accepte le fait qu'il ne peut tout maîtriser, mais il ne baisse pas les bras pour autant.

**L'optimiste est attentif à ce qui lui procure des sensations agréables:** un lever de soleil, une chanson, le rire d'un enfant...

**L'optimiste voit le verre à moitié plein:** il considère sa vie comme à moitié pleine et se fixe des objectifs réalistes qui lui donneront envie de remplir le reste du verre au moyen d'activités intéressantes.

**L'optimiste voit les aspects positifs de chaque situation:** il considère les échecs et les revers comme des occasions d'apprendre; il fait appel à sa créativité pour résoudre les problèmes, mais il ne perd jamais de vue qu'il y a un risque d'échec associé à toute entreprise

qui présente un défi; il anticipe les obstacles et adopte les mesures préventives nécessaires en demeurant toujours à l'affût d'occasions nouvelles et prometteuses; il mise moins sur la chance que sur sa conviction que l'avenir lui réserve davantage de bonnes que de mauvaises surprises et si une difficulté survient, il possède la souplesse nécessaire pour pouvoir s'adapter à cette nouvelle situation.

### Credo de l'optimiste

Ne remettez pas votre destin entre les mains du hasard, de la loterie ou de la roulette. Ne vous laissez pas guider par le doute, mais par la foi en vous-même. Croyez que de bonnes choses vous attendent à l'avenir et agissez en conséquence; fixez-vous des objectifs, classez-les par ordre de priorité et dressez un plan en vue de les atteindre. Ne cherchez pas à éviter les obstacles, efforcez-vous plutôt de les affronter et de les analyser en vue de les éliminer. Laissez-vous inspirer par ce qu'il y a de meilleur chez les autres. Laissez-vous guider par l'espoir plutôt que par la peur. L'espoir est le nom de l'oiseau qui se met à chanter alors qu'il fait encore nuit parce qu'il pressent que l'aube arrive.

### À nous de choisir!

Nous vivons presque tous plus ou moins les mêmes choses, parfois positives, parfois négatives. Nous connaissons tous des hauts et des bas. La question? Sur quoi choisissons-nous de porter notre attention?

Il n'est pas nécessaire d'être optimiste pour agir, mais rien ne nous empêche d'agir comme si nous l'étions déjà. L'optimisme constitue une bonne stratégie de vie. Probablement la meilleure qui peut être adoptée. Il suffit de comprendre que c'est une question de choix et que ce choix est ouvert à tous!

En librairie le 30 janvier 2013

### Optimiste

Guide pratique pour voir la vie du bon côté

Leo Bormans, Les Éditions de l'Homme

À cultiver l'optimisme, nous récoltons du bonheur! Voilà ce que défend ardemment Leo Bormans dans ce guide pratique qui complète à merveille sa «trilogie du bonheur», avec *Happiness: Le grand livre du bonheur* et *Happiness: La petite boîte du bonheur*. Vous serez amené à réfléchir à la manière dont vous faites face aux épreuves quotidiennes et à modifier certaines de vos réactions. Par de nombreux exercices et témoignages, ce nouvel opus de Leo Bormans vous montrera que l'optimisme n'est pas un médicament à prendre, mais bien un mode de vie à adopter!

224 pages • ISBN 9782761934077

