

LIVRES

MARIE-FRANCE BORNAIS LE JOURNAL DE QUÉBEC

LEO BORMANS | OPTIMISTE

Voir la vie du bon côté

■ « Beaucoup de chemins mènent au bonheur »

Auteur du grand projet Happiness, qui a donné lieu au best-seller du même nom, le Belge Leo Bormans invite les gens à pardonner, à dire merci, à essayer de nouvelles choses et à prendre conscience du pouvoir de son sourire dans Optimiste, un manuel pratique pour voir la vie du bon côté.

Leo Bormans, un homme extrêmement sympathique au sens de l'humour très vif, propose une approche à la fois sérieuse et rafraîchissante pour ouvrir la porte au changement et améliorer son quotidien. Le journaliste, devenu spécialiste international du bonheur, sème la bonne nouvelle partout dans le monde à travers des ateliers et des conférences qui attirent des milliers de personnes.

«Le livre sur l'optimisme compte beaucoup de pages sur le pessimisme, car nous avons tous le droit à notre douleur et à nos chagrins. Tout le monde a ses propres préoccupations. J'ai vu 50 000 personnes dans mes conférences l'année dernière: j'ai rencontré beaucoup d'optimistes, mais aussi des gens qui ont leurs propres douleurs. Le pessimisme nous aide parfois: je prends un parapluie quand on annonce de la pluie. Ce n'est pas dommage d'être un peu pessimiste, mais quand on devient cynique et qu'on ne voit pas de choses positives dans la vie, c'est très triste, parce qu'il est scientifiquement prouvé que la relation entre optimisme et bonheur est aussi forte que la relation entre fumer et avoir le cancer du poumon. Quand on est optimiste, on devient heureux et quand on est heureux, on vit plus longtemps, on a une meilleure santé, on a plus de succès en affaires, dans nos études, dans le sport, dans l'amitié. Qu'attendez-vous pour devenir optimiste?» commente-t-il en entrevue téléphonique de ses bureaux de Belgique.

Rien à perdre

Il n'y a rien à perdre à être optimiste. «La psychologie positive nous propose une autre manière de regarder les choses. Et ce n'est pas si difficile.

Nous ne sommes pas faits pour avoir une qualité d'optimiste de 100 % tous les jours, mais nous savons que 50 % de notre optimisme est génétique. Nous connaissons les familles souriantes, joyeuses, et les familles tristes, toujours en train de se plaindre. Dans l'optimisme, 10 % est lié aux circonstances et 40 % concerne notre état d'esprit, c'est-à-dire ce qui se passe entre nos deux oreilles. Et c'est là que nous pouvons faire des choix, améliorer notre vie de 10 à 20 %, simplement en changeant notre façon de voir les choses.»

Nouveau mot

Leo Bormans, au fil de ses recherches et de ses entrevues, en est venu à considérer que neuf caractéristiques essentielles sont directement liées à l'optimisme: ouverture, positivisme, transformation, interaction, motivation, inspiration, sourire, travail et engagement.

«Quand j'ai commencé à lire des centaines d'études sur la psychologie positive, je ne savais même pas qu'il y avait des professeurs de bonheur... alors qu'il y en a 3000. Je me suis demandé pourquoi on n'en savait pas plus et j'ai essayé de résumer leurs explications en neuf caractéristiques faciles à retenir, car elles représentent chacune des lettres du mot "optimisme".»

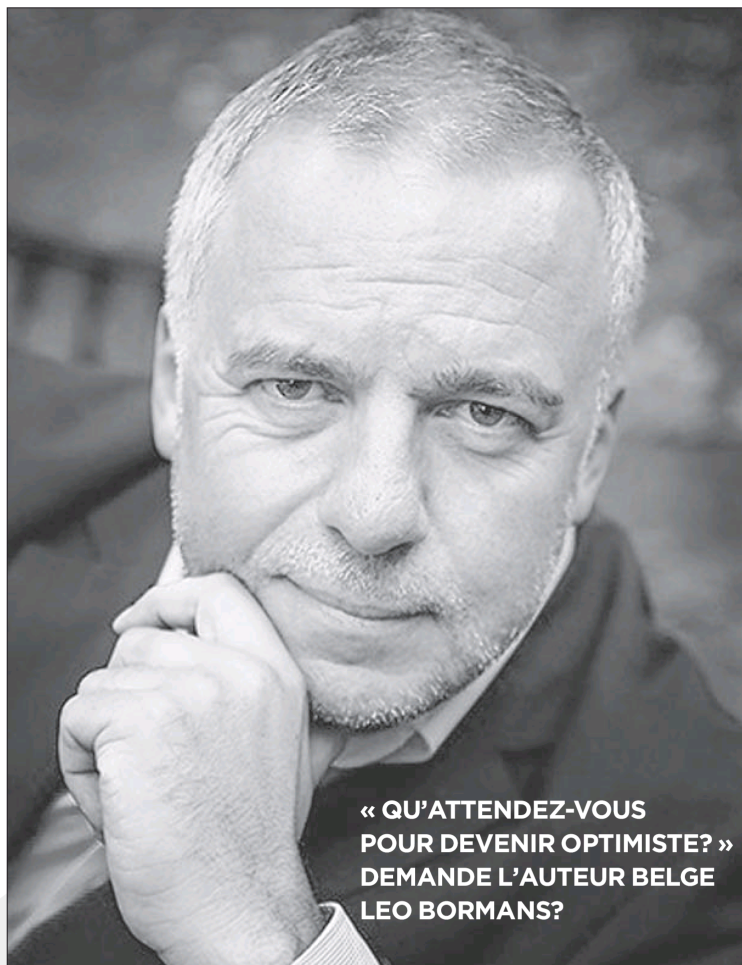
Il a même commencé à utiliser un nouveau mot qui va au-delà de l'optimisme ou du réalisme, le «possibilisme». «C'est un beau mot, parce qu'il exprime le mariage entre la croyance et l'attitude. On croit que quelque chose va bien se passer et on commence à se comporter en conséquence. C'est un rêve qu'on poursuit en étant dans l'action. On a alors un but.»

Un virus

Leo Bormans compare l'optimisme à un virus qui se répand dans l'entourage et contamine rapidement les collègues, les proches, les voisins, les amis. «Les optimistes inspirent les autres et les rendent heureux eux aussi.»

Et pour lui, tout est possible, à condition d'y mettre du sien. «Ne croyez jamais les gens qui vont vous dire qu'ils ont trouvé le vrai chemin du bonheur. Ce sont des charlatans. Beaucoup de chemins mènent au bonheur et tout le monde doit trouver son propre chemin.»

EN LIBRAIRIE LE 13 FÉVRIER.



« QU'ATTENDEZ-VOUS POUR DEVENIR OPTIMISTE? » DEMANDE L'AUTEUR BELGE LEO BORMANS?

La bonne vieille recette traditionnelle du bonheur quotidien d'après Leo Bormans :

6 ingrédients indispensables

- 1 De bons amis sur lesquels on peut compter (et si possible un mauvais, juste pour voir la différence).
- 2 Une relation sentimentale stable.
- 3 Un emploi stimulant adapté à ses compétences.
- 4 Suffisamment d'argent pour satisfaire ses besoins élémentaires (et parfois aussi moins élémentaires).
- 5 Au moins trois choses positives par jour.
- 6 De la reconnaissance pour avoir eu tout ce qui précède.

— Leo Bormans, *Optimiste*



PHOTO COURTOISIE

■ Leo Bormans, *Optimiste*. Les Éditions de l'Homme, 162 pages.