

Bonne année !



Courrier international

SCIENCE & TECHNOLOGIE - FRANCE - LIBAN - ÉTATS-UNIS - COURRIER INTERNATIONAL - PARIS
Publié le 17/1/2016 à 10h

Terrorisme. Suivre les informations en boucle nuit à la santé



Les personnes connectées en permanence aux actualités sur les attentats de Beyrouth et Paris des 12 et 13 novembre risquent de lourdes conséquences pour leur santé mentale.

"Pensez à prendre soin de vous et de ceux qui vous entourent", insiste Tara Haefel, journaliste spécialisée en médecine et santé, dans le magazine *Forbes*. Car le "stress dû aux informations sur des catastrophes peut avoir un impact négatif très important sur la santé mentale et émotionnelle, et les effets peuvent durer plus longtemps que les gens ne l'imaginent", explique-t-elle.

Les survivants, les témoins et les premières personnes à intervenir lors de



www.liguedesoptimistes.fr



8 façons de cultiver l'optimisme

En période d'incertitude et de pessimisme, il est facile de penser "tout va mal". Mais il est possible de passer à l'action (sans être dépressif) à partir de quelques idées pour garder le cap dans une situation difficile, malgré les obstacles et les défis.

De nombreuses recherches et études ont prouvé que les optimistes ont plus de succès que les pessimistes, même lorsqu'ils sont confrontés à des situations difficiles, et que leurs chances de réussir sur le plan professionnel sont plus élevées.

Néanmoins, comment cultiver l'optimisme, en pratique ? C'est une attitude associée à l'absence d'un point de vue négatif. Les optimistes ne voient pas d'abord les problèmes qui surgissent sur leur chemin, ils voient d'abord les possibilités d'opportunités pour aller de l'avant. Les faits de la vie sont vus sous un angle positif, même si les choses ne sont pas parfaites, car leur force est là.

Voici quelques idées pour renforcer votre niveau d'optimisme. Il s'agit de conseils à adapter selon vos besoins et vos habitudes.

1. Remplacez les idées et pensées négatives par des idées positives

Pour transformer une situation négative, remplacez d'abord les idées et les pensées qui occupent votre esprit. Pensez à ce qui est positif dans la situation, même si elle est difficile. Remplacez les idées négatives par des idées positives, et vous serez à l'aise avec la situation, sans avoir de problèmes.

Il est important de penser à ce qui est positif, même si la situation est difficile.

Cela vous permettra de changer de manière votre conscience à l'optimisme.

2. Surveillez votre communication

Notre optimisme se reflète aussi dans la manière dont nous nous exprimons.

LETTRE D'OPTIMISTE

Envoyez votre lettre d'optimisme à la Ligue des Optimistes de France.

Envoyez votre lettre d'optimisme à la Ligue des Optimistes de France.

Envoyez votre lettre d'optimisme à la Ligue des Optimistes de France.

Envoyez votre lettre d'optimisme à la Ligue des Optimistes de France.

Envoyez votre lettre d'optimisme à la Ligue des Optimistes de France.

Envoyez votre lettre d'optimisme à la Ligue des Optimistes de France.

Envoyez votre lettre d'optimisme à la Ligue des Optimistes de France.

Envoyez votre lettre d'optimisme à la Ligue des Optimistes de France.

Envoyez votre lettre d'optimisme à la Ligue des Optimistes de France.

Envoyez votre lettre d'optimisme à la Ligue des Optimistes de France.

Envoyez votre lettre d'optimisme à la Ligue des Optimistes de France.

Envoyez votre lettre d'optimisme à la Ligue des Optimistes de France.

Envoyez votre lettre d'optimisme à la Ligue des Optimistes de France.

Envoyez votre lettre d'optimisme à la Ligue des Optimistes de France.

Envoyez votre lettre d'optimisme à la Ligue des Optimistes de France.

Envoyez votre lettre d'optimisme à la Ligue des Optimistes de France.

Envoyez votre lettre d'optimisme à la Ligue des Optimistes de France.

Envoyez votre lettre d'optimisme à la Ligue des Optimistes de France.

Envoyez votre lettre d'optimisme à la Ligue des Optimistes de France.

Envoyez votre lettre d'optimisme à la Ligue des Optimistes de France.

Envoyez votre lettre d'optimisme à la Ligue des Optimistes de France.

Envoyez votre lettre d'optimisme à la Ligue des Optimistes de France.

Envoyez votre lettre d'optimisme à la Ligue des Optimistes de France.

Envoyez votre lettre d'optimisme à la Ligue des Optimistes de France.

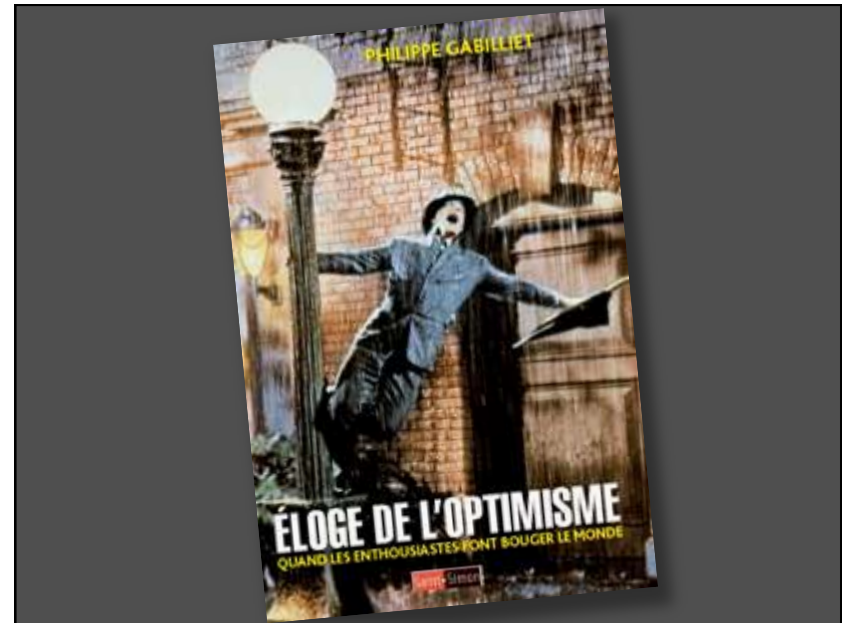
Envoyez votre lettre d'optimisme à la Ligue des Optimistes de France.

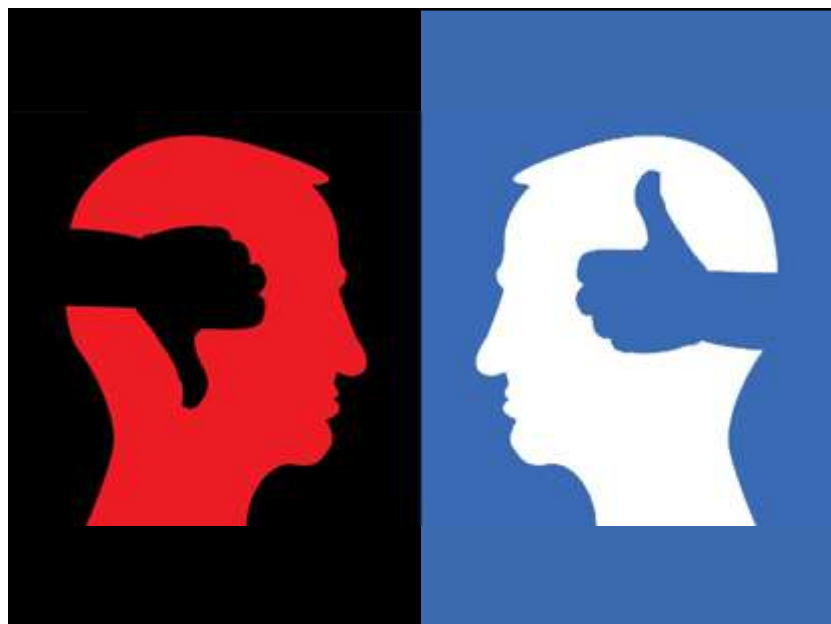
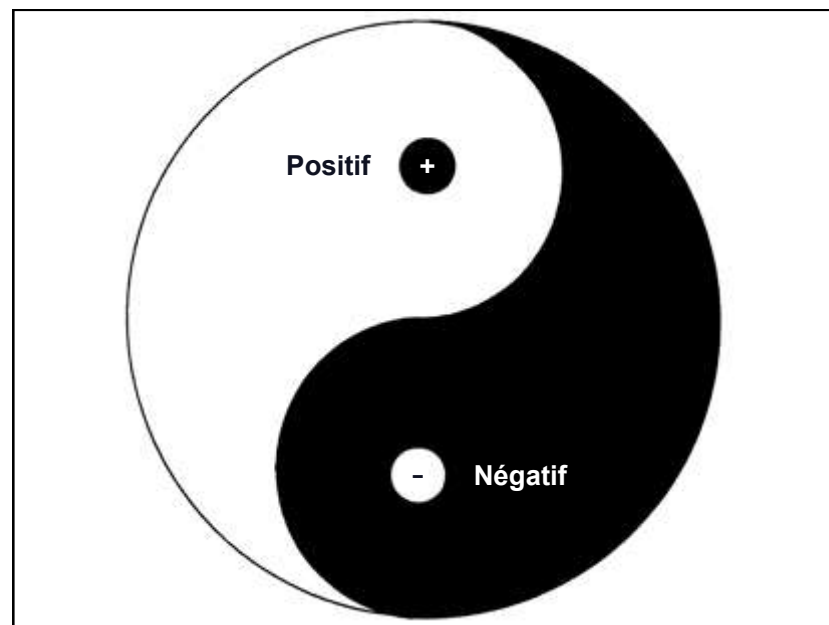
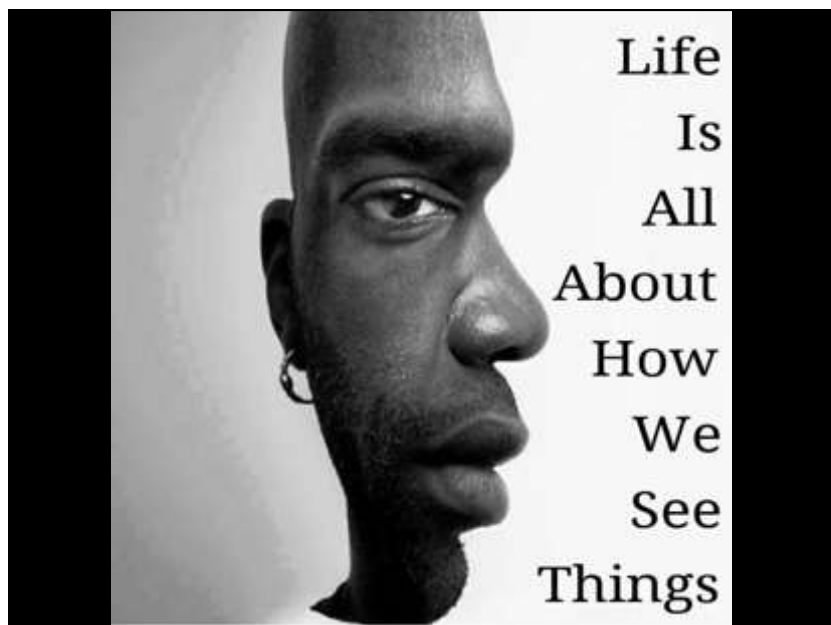
Envoyez votre lettre d'optimisme à la Ligue des Optimistes de France.

Envoyez votre lettre d'optimisme à la Ligue des Optimistes de France.

De quoi parle-t-on ?

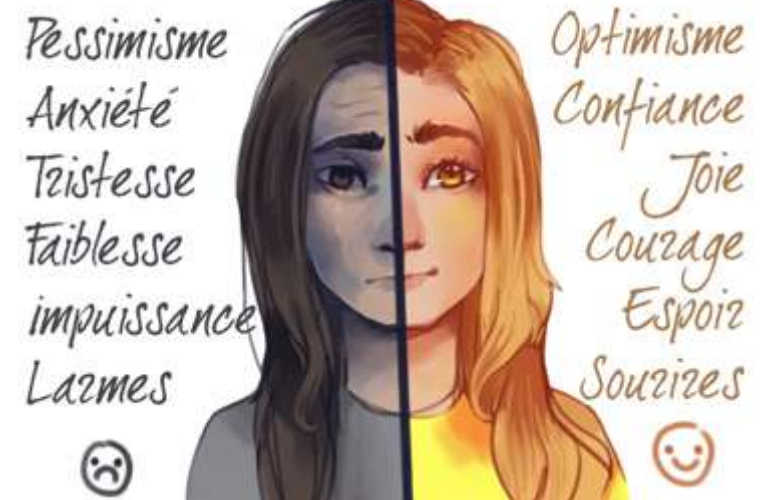
- Qu'évoque pour vous le terme « **optimisme** » ?
- À quoi reconnaissez-vous un individu « **optimiste** » ?





« Un pessimiste voit la difficulté
dans chaque opportunité,
un optimiste voit l'opportunité dans
chaque difficulté. »

Winston Churchill

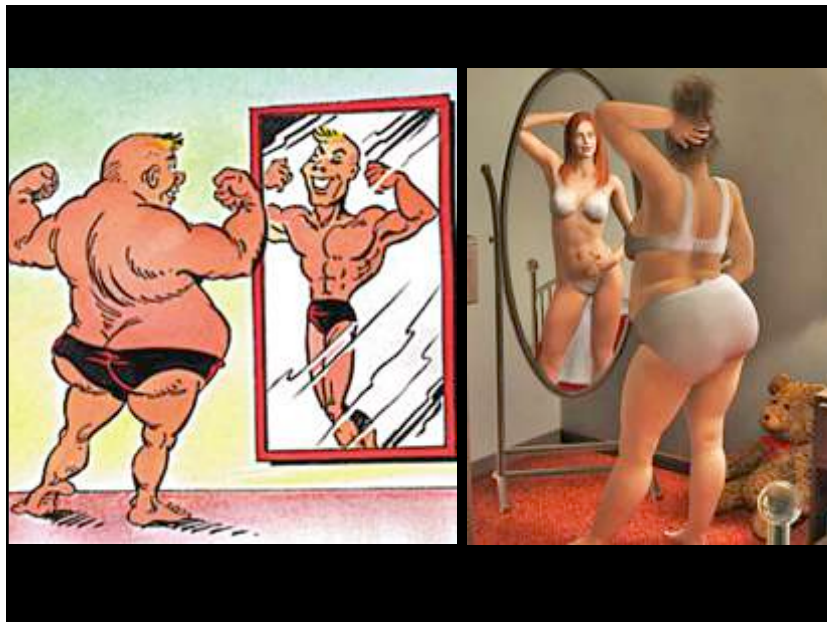


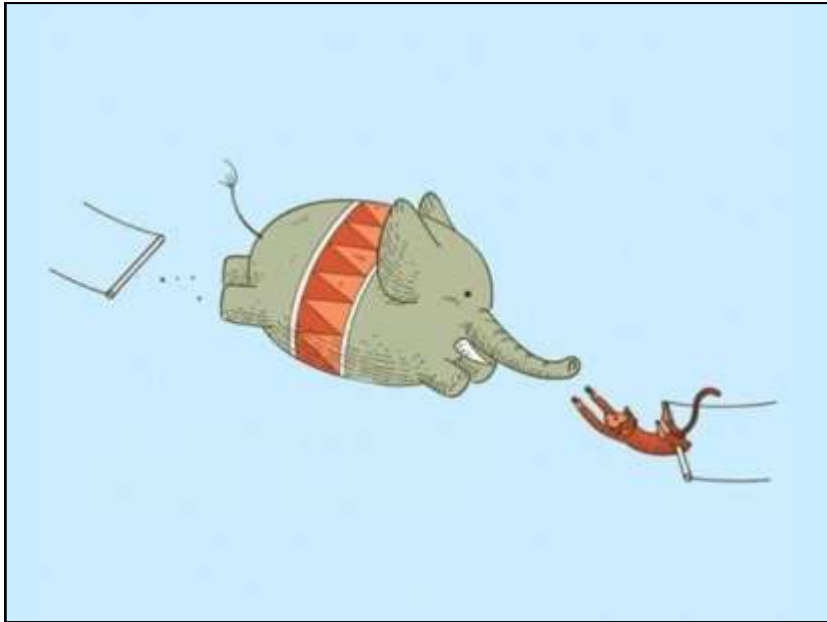
C'est ça, l'optimisme ?

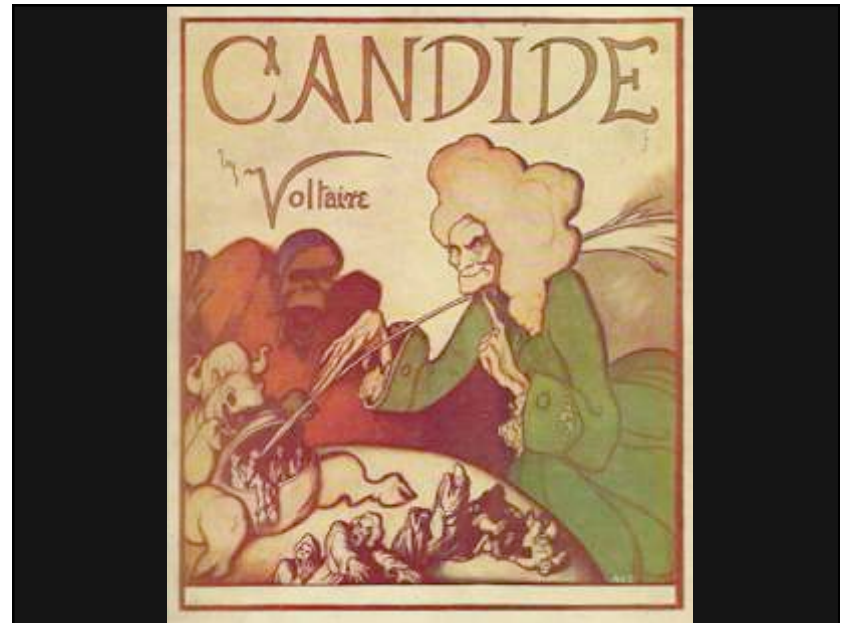


C'est ça, l'optimisme ?









**« Quel dommage que l'optimisme
soit si souvent confondu
avec sa caricature ! »**

Eric-Emmanuel Schmitt



Un regard neuf sur l'optimisme



**« C'est finalement au plus fort de l'hiver
que j'ai compris qu'il existait en moi
un invincible printemps »**

Albert Camus, *Le mythe de Sisyphe*



OPTIMISME :

« Attitude qui conduit à appréhender
les incertitudes et les difficultés
du monde d'une manière à la fois
positive et active ».

Optimiser (v. trans.) :
Permettre d'obtenir le
meilleur résultat possible
par une action adaptée.
Améliorer.
Utiliser au mieux.

L'optimiste au jour le jour...

- 1. Perçoit en priorité ce qui va bien**
- 2. S'attend de préférence au meilleur**
- 3. Fait confiance au pouvoir de la volonté et de l'action**



L'optimiste au jour le jour...

1. Perçoit en priorité ce qui va bien



La réussite sourit à ceux
qui font les choses
avec passion,
pas avec raison

- Jack
Welch



L'optimiste au jour le jour...

2. S'attend de préférence au meilleur



« Je préfère vivre en optimiste
et me tromper,
que vivre en pessimiste
pour la seule satisfaction
d'avoir eu raison »

Milan Kundera
L'insoutenable légèreté de l'être



L'optimiste au jour le jour...

3. Fait confiance au pouvoir de la Volonté et de l'Action



*« L'optimisme est une forme de courage
qui donne confiance aux autres
et mène au succès. »*

Lord Baden-Powell



L'optimisme au quotidien

Comment nous expliquons les choses...



*« La base de l'optimisme
ne réside pas
dans des affirmations positives
ou des images de victoire,
mais dans la façon dont on explique
les événements »*



Prof. Martin Seligman
Fondateur de la Psychologie Positive

L'optimisme au quotidien

Comment nous expliquons les choses...

**POURQUOI
C'EST ARRIVÉ ?**

C'est moi
la cause !

Ce sont les
circonstances !

**POUR COMBIEN
DE TEMPS ?**

Ça va
durer !

C'est
temporaire !

JUSQU'OU ?

Contamination
globale !

Ça reste
localisé !

Quand le pessimiste échoue...

**POURQUOI
C'EST ARRIVÉ ?**

C'est moi
la cause !

Ce sont les
circonstances !

**POUR COMBIEN
DE TEMPS ?**

Ça va
durer !

C'est
temporaire !

JUSQU'OU ?

Contamination
globale !

Ça reste
localisé !

Quand l'optimiste échoue...

**POURQUOI
C'EST ARRIVÉ ?**

C'est moi
la cause !

Ce sont les
circonstances !

**POUR COMBIEN
DE TEMPS ?**

Ça va
durer !

C'est
temporaire !

JUSQU'OU ?

Contamination
globale !

Ça reste
localisé !

Quand l'optimiste réussit...

**POURQUOI
C'EST ARRIVÉ ?**

C'est moi
la cause !

Ce sont les
circonstances !

**POUR COMBIEN
DE TEMPS ?**

Ça va
durer !

C'est
temporaire !

JUSQU'OU ?

Contamination
globale !

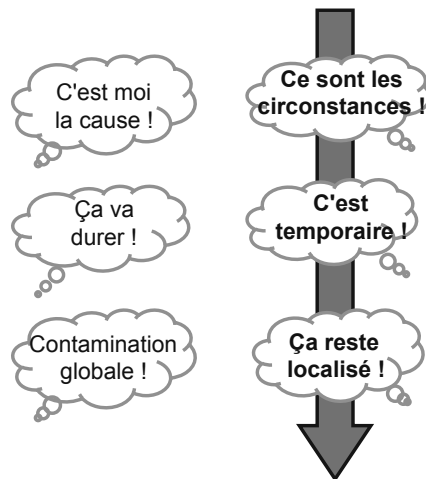
Ça reste
localisé !

Quand le pessimiste réussit...

**POURQUOI
C'EST ARRIVÉ ?**

**POUR COMBIEN
DE TEMPS ?**

JUSQU'OU ?



Définition de l'optimisme et du pessimisme selon les explications apportées aux événements positifs et négatifs

STYLES EXPLICATIFS				
	Pessimiste		Optimiste	
	Échec	Succès	Échec	Succès
Locus de causalité	Interne	Externe	Externe	Interne
Stabilité	Stable	Instable	Instable	Stable
Globalité	Global	Spécifique	Spécifique	Global

(d'après M Seligman, 1994)

« Un optimiste ne refuse jamais de voir le côté négatif de la vie ;
il refuse simplement de s'attarder dessus »

Alexander Lockhart



Pourquoi est-on optimiste ?

Disposition ou acquisition...



Pourquoi est-on optimiste ?

Trois façons d'aborder la question :

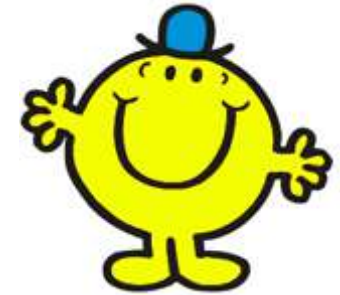
- Un biais cognitif



Pourquoi est-on optimiste ?

Trois façons d'aborder la question :

- Un biais cognitif
- Un trait de caractère



Pourquoi est-on optimiste ?

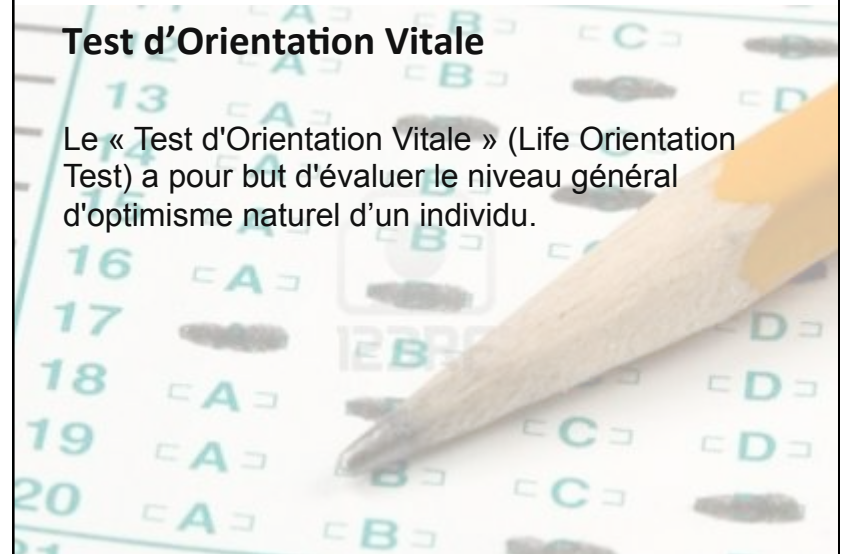
Trois façons d'aborder la question :

- Un biais cognitif
- Un trait de caractère
- Une attitude mentale



Test d'Orientation Vitale

Le « Test d'Orientation Vitale » (Life Orientation Test) a pour but d'évaluer le niveau général d'optimisme naturel d'un individu.



Optimisme - Pessimisme

des pensées aux comportements

- LES OPTIMISTES : leurs attentes positives envers l'avenir les conduisent à :
 - Affronter les problèmes,
 - Fournir des efforts,
 - Persévérer, surmonter l'échec, etc.
- LES PESSIMISTES : leurs attentes négatives envers l'avenir les conduisent à :
 - Temporiser et hésiter,
 - Fuir ou nier,
 - Quitter ou abandonner, etc.

« L'optimisme n'est rien d'autre, finalement, qu'une confiance a priori envers l'existence, associée à la conviction qu'en cas de menace ou de déception, on saura réagir. »

Christophe André,
psychiatre et auteur



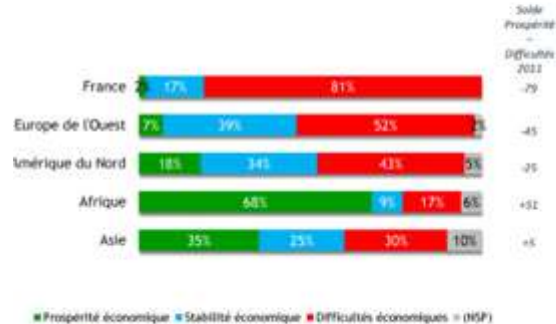
*« En France,
si les pessimistes volaient,
il ferait nuit »*

Michel Audiard



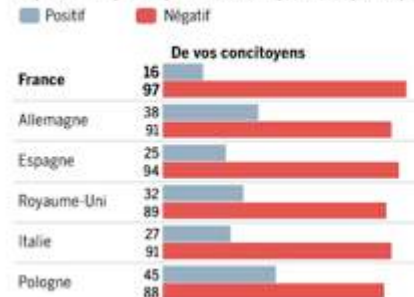
La France plus que jamais championne du monde du pessimisme

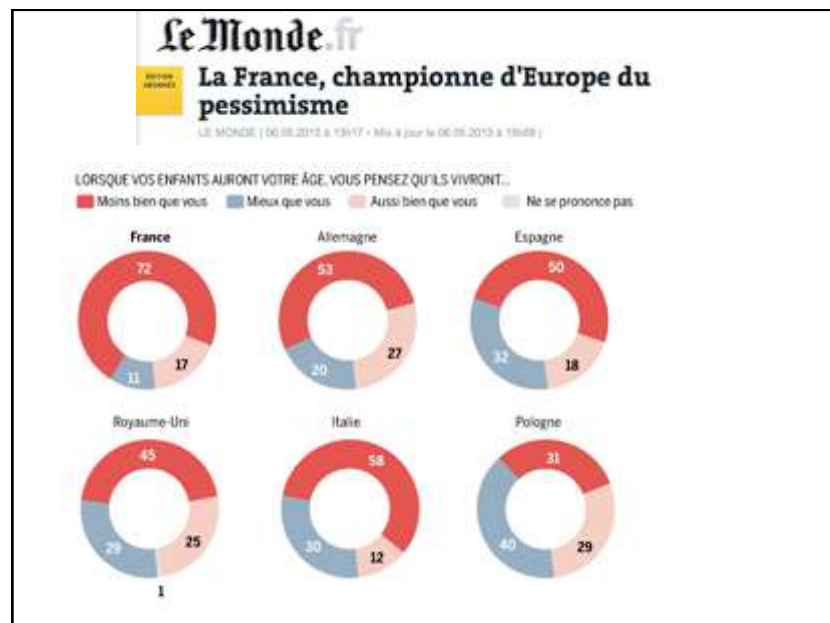
- Vous personnellement, pensez-vous que par rapport à cette année, l'année 2012 sera une année de prospérité économique, une année de difficultés économiques ou sera-t-elle semblable à cette année ?



La France, championne d'Europe du pessimisme

COMMENT PERCEVEZ-VOUS L'ÉTAT D'ESPRIT ACTUEL...
Réponse en % (total supérieur à 100, car plusieurs réponses possibles)

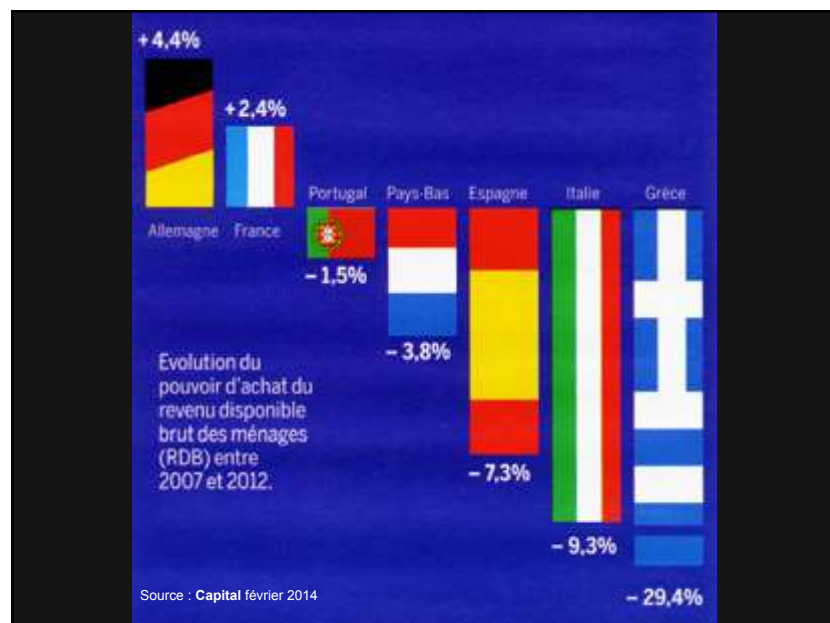




Le Monde.fr
La France, championne d'Europe du pessimisme
LE MONDE | 06.08.2013 à 13h17 • Mis à jour le 06.08.2013 à 15h08

« Les Français vivent presque comme les Allemands et semblent crier avant d'avoir mal »

Véronique Langlois,
cofondatrice de FreeThinking



Le Monde.fr
La France, championne d'Europe du pessimisme
LE MONDE | 06.08.2013 à 13h17 • Mis à jour le 06.08.2013 à 15h08

« Les Français ne s'en sortent pas si mal, mais on les sent au bord du gouffre. C'est ce pessimisme qui est en train de perdre la France, plus que la réalité de la crise »

Amandine Lama
Ipsos

Sondage. Le moral des Français au plus bas depuis 20 ans

France - 04 Janvier



Seules 30% des personnes interrogées se disent confiantes pour l'avenir.

Le moral des Français est tombé à son niveau le plus bas en une vingtaine d'années, selon un sondage Ifop pour Dimanche Ouest France.

Le moral des Français est tombé à son niveau le plus bas en une vingtaine d'années, seules 30% des personnes interrogées se disent "optimistes" pour l'avenir, selon un sondage Ifop pour Dimanche Ouest France.

- 19 % en un an

Ce résultat révèle un recul de 14 points de la proportion d'optimistes depuis la dernière étude, réalisée en août 2013, et de 19 points en un an: 49% des personnes interrogées disaient aborder l'avenir avec confiance en janvier 2013.

Depuis la création de ce sondage par l'Ifop en février 1995, l'optimisme n'avait chuté qu'une seule fois à un niveau aussi bas, en août 2005.

4 janv. 2014

POLITIQUE SOCIÉTÉ MONDE ÉCONOMIE CULTURE NEXT IDÉES BLOGS V

Economie : les Français plus pessimistes que les Palestiniens

FLORENT LATRIVE 11 SEPTEMBRE 2014 À 16:00



LU SUR LE WEB Une étude internationale pointe la morosité absolue avec laquelle les Français considèrent la situation du pays et son avenir.

Les Français sont parmi les plus pessimistes du monde pour l'avenir économique de leur pays. Ce constat désormais classique est de nouveau pointé par une étude de l'institut américain Pew Research Center publiée cette semaine: 48% des Français sondés estiment que la situation économique du pays va se dégrader dans les douze mois à venir. Ce qui nous classe juste derrière... les Grecs (53% de pessimistes) et devant le Liban et la Palestine.

11 sept. 2014

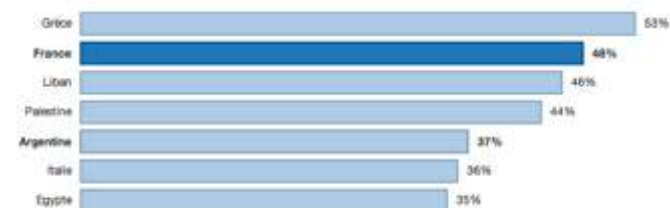
POLITIQUE SOCIÉTÉ MONDE ÉCONOMIE CULTURE NEXT IDÉES BLOGS V

Economie : les Français plus pessimistes que les Palestiniens

FLORENT LATRIVE 11 SEPTEMBRE 2014 À 16:00

Avenir économique: les 7 pays les plus pessimistes

Pourcentage de sondés qui estiment que la situation économique de leur pays va se dégrader dans les 12 mois à venir.



mois à venir. Ce qui nous classe juste derrière... les Grecs (53% de pessimistes) et devant le Liban et la Palestine.

11 sept. 2014

ACTUALITÉ - SOCIÉTÉ

Le Point - Publié le 30/12/2014 à 16:02 - Dernière le 31/12/2014 à 11:08

EXCLUSIF. Les Français se noient dans le pessimisme

Selon l'étude annuelle BVA-WIN, la France est la deuxième nation la plus pessimiste du monde. Plus grave, les Français ne sont que 43 % à se déclarer "heureux"...

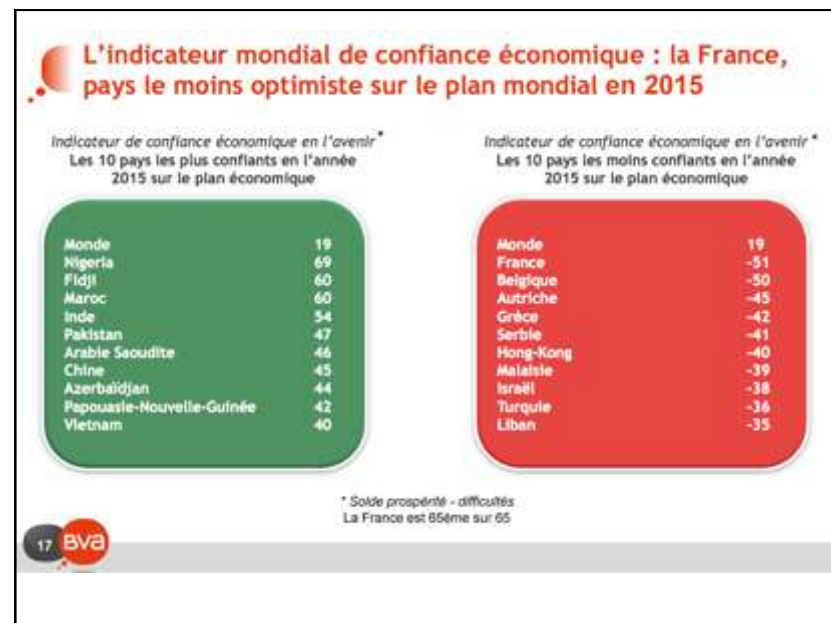
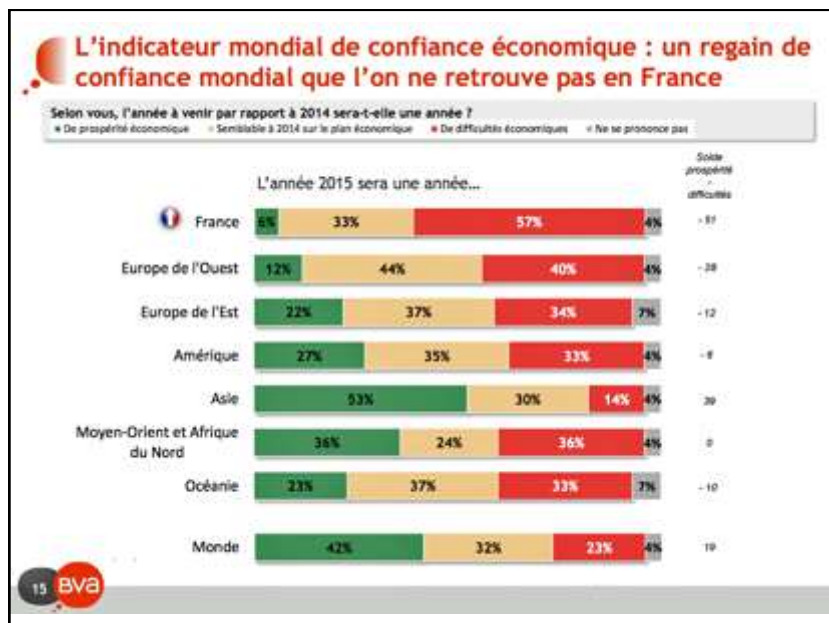


Les Français qui se déclarent "heureux" ou "très heureux" sont en minorité. © FREDERIC SHERAKOWSKI / AFP

Par MARC VIGNAUD

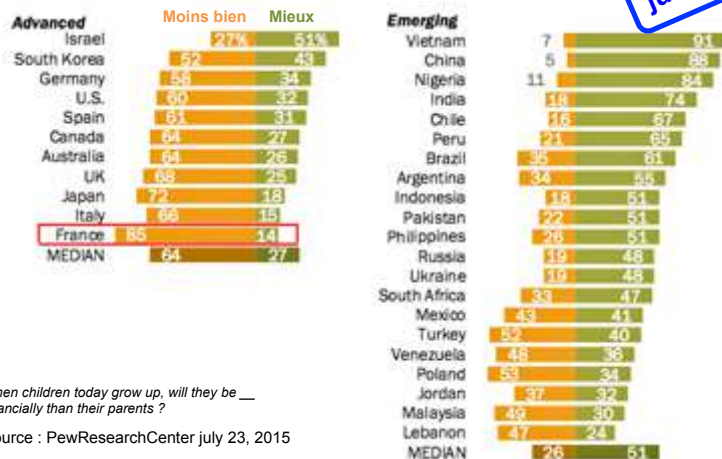
C'est peut-être ça qui plombe François Hollande. Le président qui rêve de voir ménages et entreprises reprendre confiance pour relancer enfin la croissance va devoir se faire une raison : les Français broient du noir.

30 déc. 2014



Quand les enfants d'aujourd'hui seront adultes, pensez-vous qu'ils seront mieux ou moins bien lotis financièrement que leurs parents ?

juillet 2015



When children today grow up, will they be _ financially than their parents ?

Source : PewResearchCenter July 23, 2015

Tragique, inquiétante, triste: l'année 2015 vue par les Français

Repéré par Audé Loriaux France 27.12.2015 - 11 h 32 mis à jour le 27.12.2015 à 11 h 33



27 déc. 2015

Quand on leur demande si l'année de 2015 a été «bonne» ou «mauvaise» «pour la France», 81% des personnes ont répondu «mauvaise».

Une mauvaise année. C'est ainsi qu'est vue 2015, selon une très large majorité de Français, interrogés par l'institut Odoxa dans un sondage public dimanche 27 janvier. Lorsqu'on leur demande d'accoler des qualificatifs à ce bilan, ce sont essentiellement des mots négatifs qui ressortent.

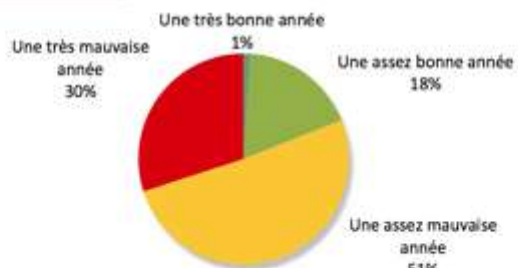
Perception de l'année 2015 pour la France

ODOXA

Diriez-vous que cette année 2015 a été pour la France ...

S/T Mauvaise année : 81%

S/T Bonne année : 19%



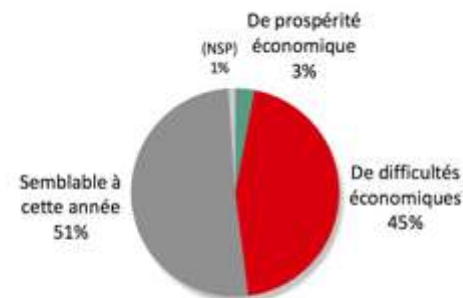
Enquête Odoxa, 27 décembre 2015

Le Parisien Aujourd'hui

Perception globale sur l'avenir de la situation économique

ODOXA

Pensez-vous que 2016 sera pour la France une année...



Enquête Odoxa, 27 décembre 2015

Les Echos

L'Obs

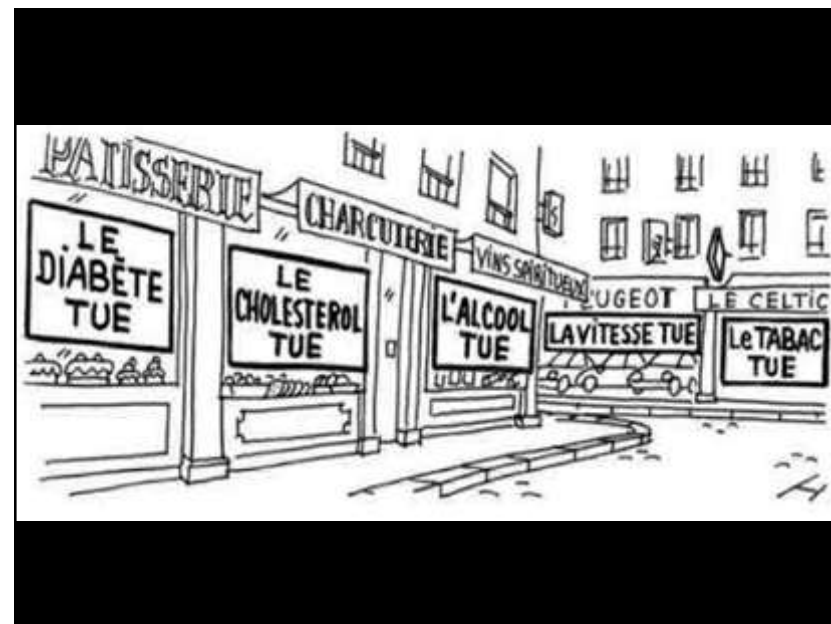
#2016 Jacques Attali a encore frappé. L'économiste livre ses prédictions pour 2016 et ce n'est pas rassurant

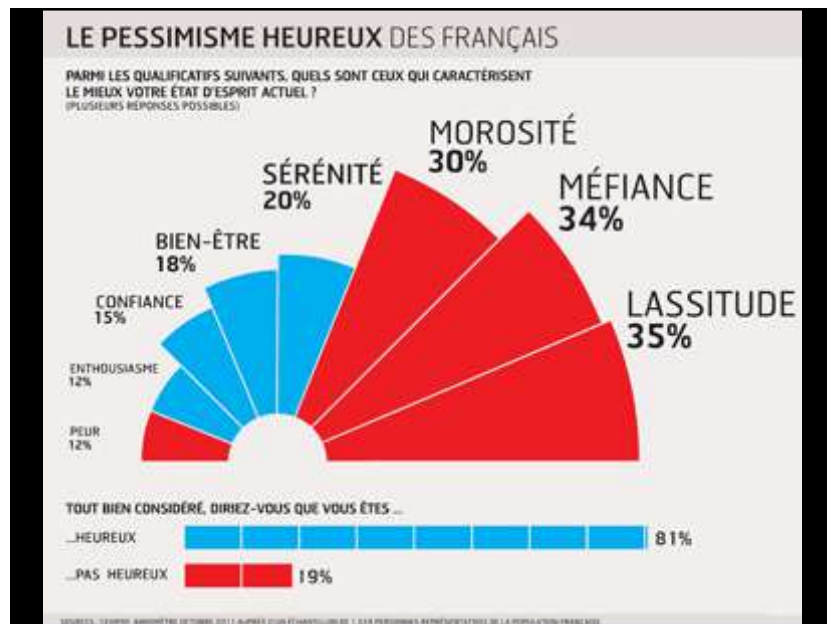
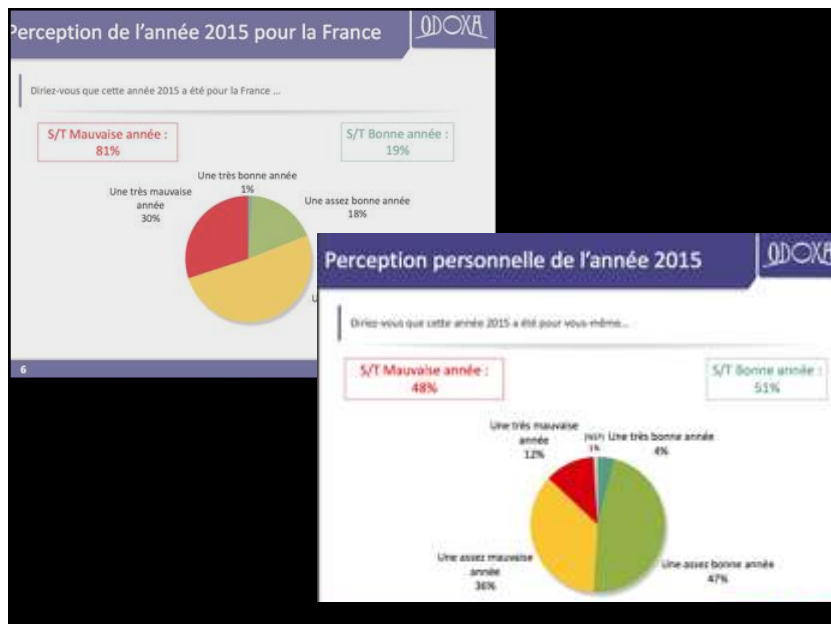
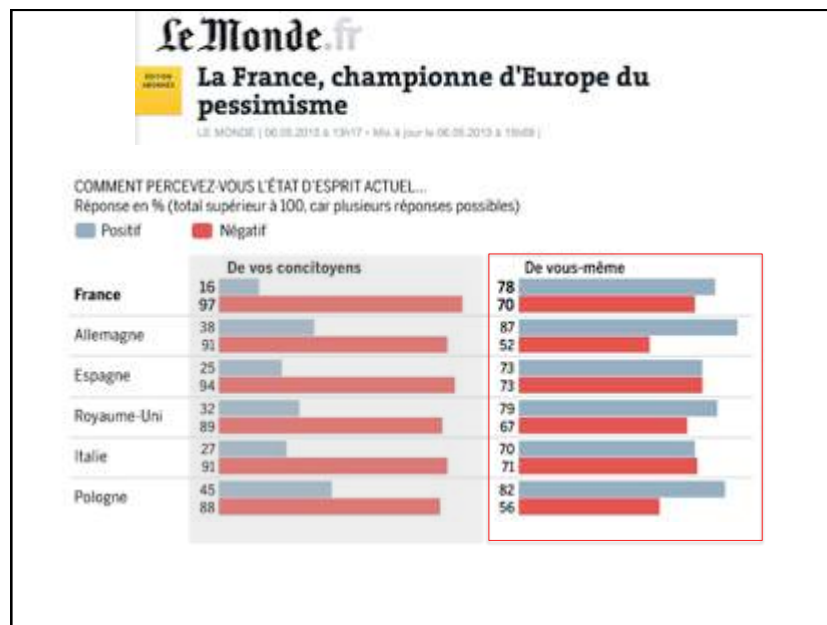
Publié le 21/12/15 à 16:33

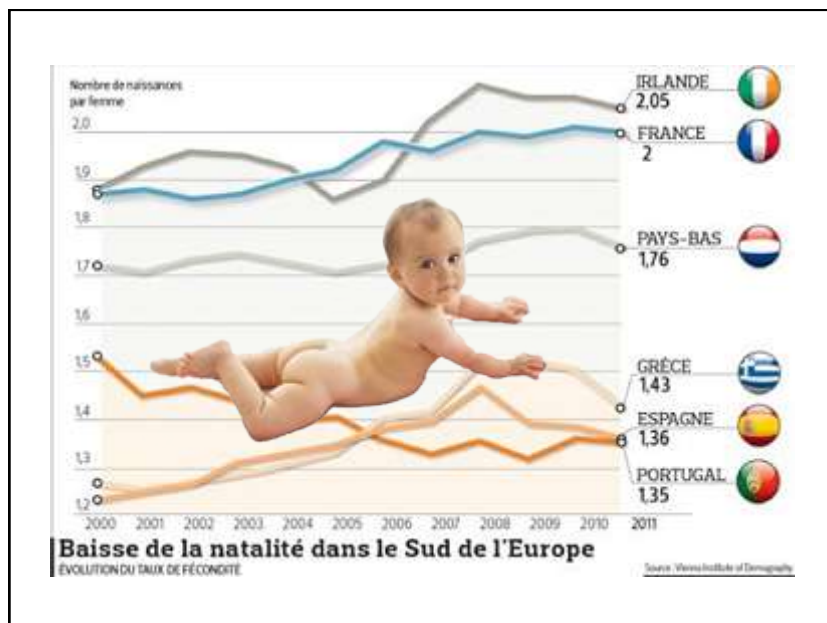


(MEXPRESS/SIPA)

C'est devenu une habitude, chaque année, Jacques Attali y va de ses prédictions. Toujours catastrophiques - ou presque - les visions de ce Nostradamus des temps modernes n'annoncent rien de bon pour l'année 2016. En vrac, Jacques Attali voit de nouveaux attentats terroristes, d'une ampleur défiant l'imagination, des conflits qui vont probablement s'aggraver, une nouvelle





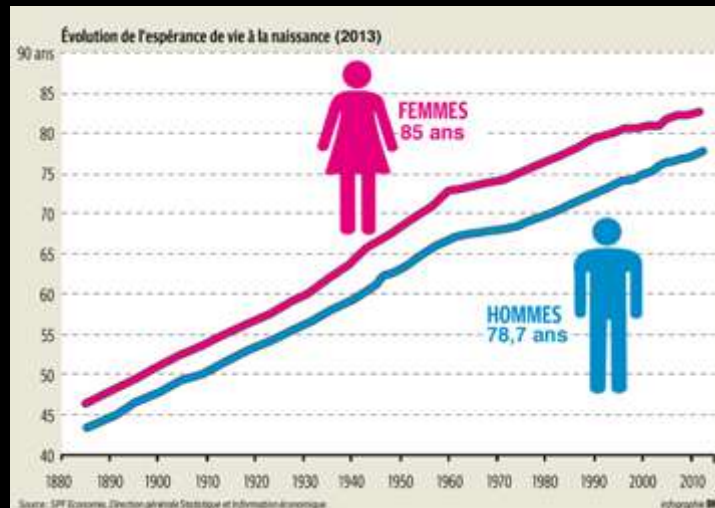


Et vous, qu'en pensez-vous ?

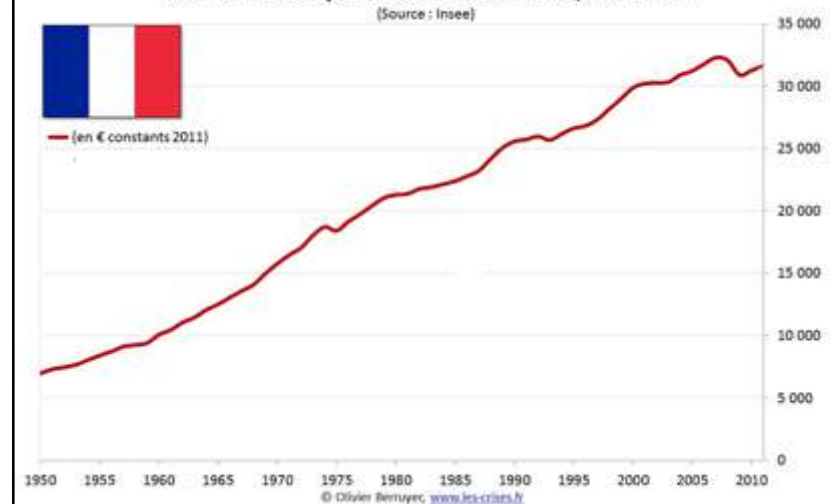
- Cherchez des exemples de bonnes nouvelles, d'informations positives, de raisons de voir l'avenir avec confiance...
- Que diriez-vous à un étranger pour mettre en avant les points forts de notre pays, de notre région ?



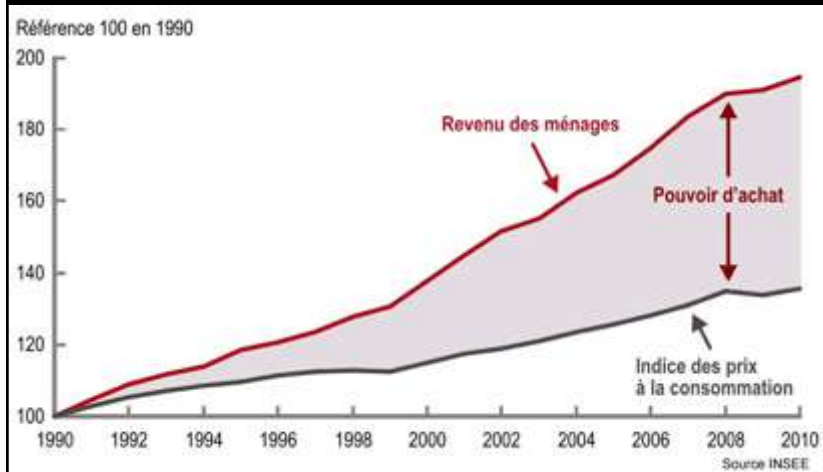
L'espérance de vie a presque doublé au cours du 20^e siècle



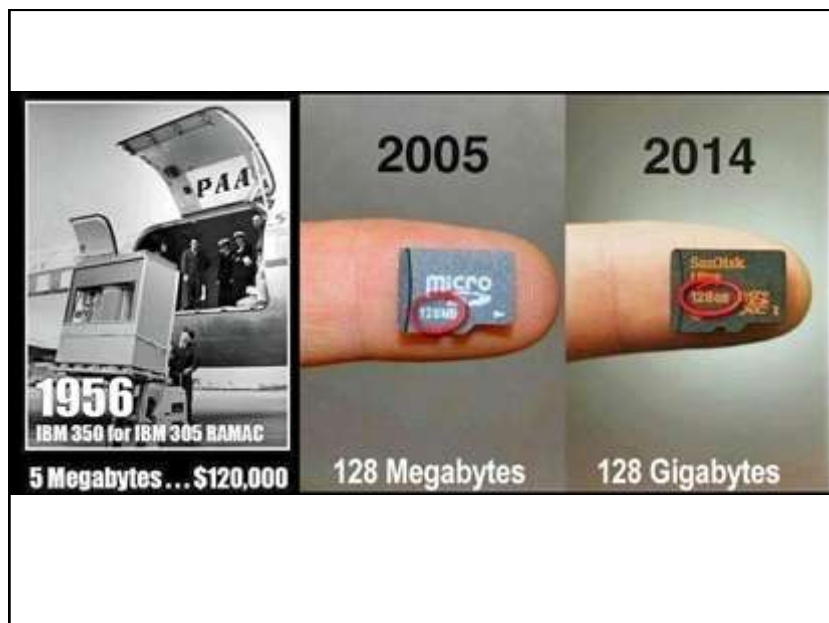
Évolution du PIB par habitant de la France, 1950-2011

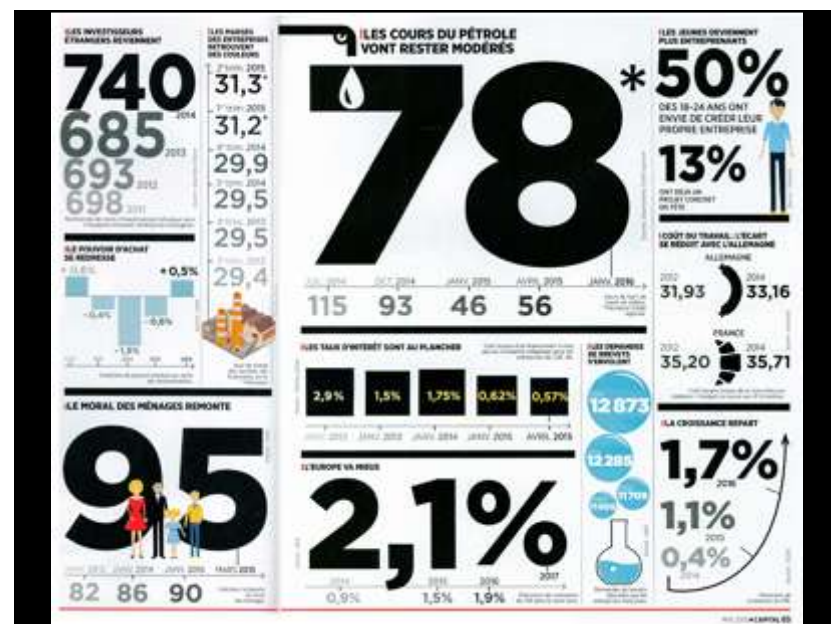
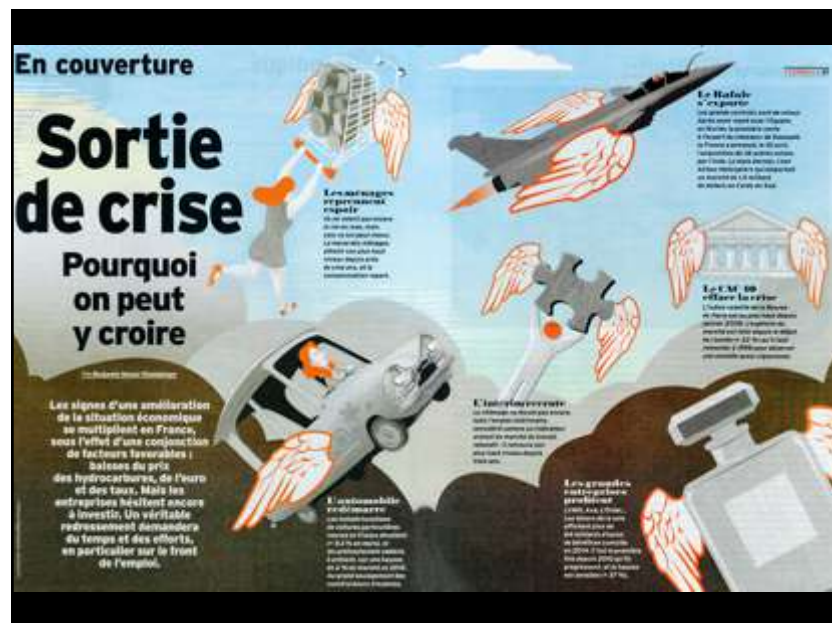


Évolution du revenu brut des ménages de 1990 à 2010



**La France
qui réussit**







L'EXPRESS L'Expansion

ACTUALITÉ ÉCONOMIE FINANCES MARKETING EMPLOI ÉTUDES TECHNOLOGIE VIDEOS LITTÉRATURE

"La France, c'est l'avenir": le patron de Cisco déclare sa flamme aux start-up françaises

Économie / High-Tech Par L'EXPRESS 10 octobre 2015 à 12:23



oct. 2015

John Chambers, un des grands noms de la Silicon Valley, a annoncé jeudi qu'il doublait ses investissements en France. Il dresse au passage un portrait élogieux de notre pays et de ses dirigeants. Aux antipodes du "french bashing" ambiant.

"Je crois en la France. Je vois un pays au bord d'une profonde transformation." Pas de doute, en affichant une telle confiance en notre pays, le patron de Cisco John Chambers a déjà conquis le cœur des Français. Il va en plus remplir le portefeuille de certains d'entre eux. Le PDG du numéro 1 mondial des réseaux a annoncé, ce jeudi matin sur Europe 1, qu'il allait doubler ses investissements en faveur des start-up françaises. Après avoir investi 100 millions d'euros l'année dernière, il remet donc la même somme sur la table.

La patron, à la tête du groupe depuis vingt ans, a comparé la France au saint de l'innovation technologique. "J'ai l'impression de voir la Silicon Valley, assure-t-il après avoir visité plusieurs incubateurs de start-up. Je vois une génération d'entrepreneurs très enthousiastes sur l'avenir."

L'EXPRESS L'ENTREPRISE

ACTUALITÉ ÉCONOMIE FINANCES MARKETING EMPLOI ÉTUDES TECHNOLOGIE VIDEOS LITTÉRATURE

CES 2016: pourquoi la France est-elle aussi présente ?

Entreprise / Création d'entreprise / Les Défis de la création Par Thomas Thellier, publié le 04/10/2015 à 13:42



4 jan. 2016

La 49ème édition du Consumer electronics show s'ouvre à Las Vegas du 8 au 9 au janvier. 190 start-up issues de la French Tech participent à cette grande conférence high-tech. Un record de visibilité, qui illustre le dynamisme hexagonal.

Cette année encore, la France est en force à Vegas. Le traditionnel rendez-vous hivernal du Consumer Electronic Show (CES) sera très française. Un tiers des jeunes boîtes qui exposent à l'Eureka Park, le principal espace de démonstration du salon, sont françaises. En tout, 190 entreprises ont traversé l'Atlantique et rejoint le Nevada pour l'occasion.

La force du label « French Tech »

L'an dernier, déjà, The Economist saluait la forte présence des Français, estimant que "le changement dans l'air était palpable." Pour Emmanuel Macron, qui compte faire le déplacement au CES, ces start-up portent "une partie de l'optimisme du pays".

« Cela fait bien longtemps que les animateurs français sont l'arme secrète d'Hollywood ! Ce que nous avons en France, c'est ce qu'il y a de meilleur au monde. »

Chris Meledandri, dirigeant d'Illumination Mac Guff, créateur de *Moi Moche et Méchant* et des *Minions* (750 salariés, dont 700 Français)



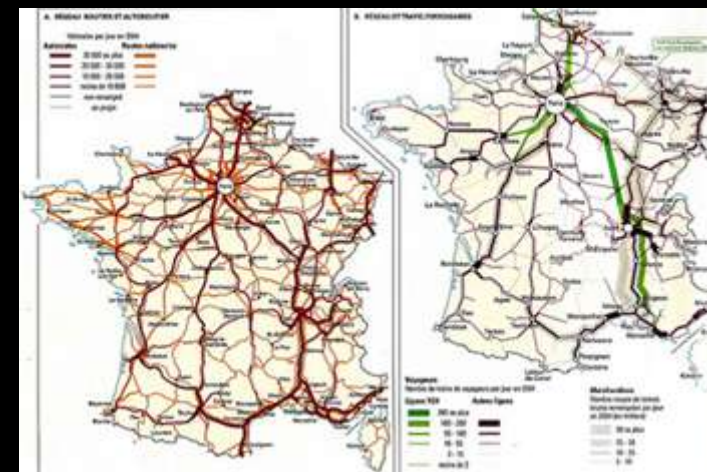
La France reste le pays le plus visité au monde

ÉCONOMIE > CONJONCTURE Par [Le Figaro.fr](#) AFP agence Mis à jour le 11/08/2014 à 22:58 Publié le 11/08/2014 à 21:06



Les touristes étrangers ont été 84,7 millions à visiter l'Hexagone en 2013, plaçant de nouveau la France en tête des pays les plus visités, devant les États-Unis et l'Espagne.

Réseaux ferré et autoroutier en France



Domaine maritime de la France



La Francophonie dans le monde

L'Organisation internationale de la Francophonie

Legend:

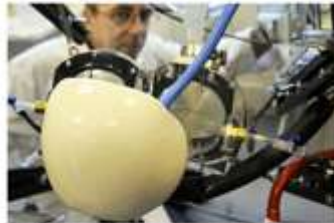
- Etats et gouvernements membres de plein droit
- Etats associés
- Etats observateurs

© L'Organisation internationale de la Francophonie, 2008



Un cœur artificiel révolutionnaire implanté en France

ERIC FAVEREAU | 30 OCTOBRE 2013 À 10:00 | PARIS & JOURN | 30 OCTOBRE 2013 À 10:00

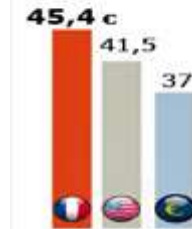


L'implantation, une première mondiale, a été effectuée par une équipe de l'hôpital Georges-Pompidou, à Paris, sur un patient souffrant d'une grave insuffisance cardiaque.

Les Français travaillent moins mais sont plus productifs

Par [Isabelle de Foucaud](#) | Publié le 21/02/2013 à 13:24 | Mis à jour le 22/02/2013 à 09:59

COMPARAISON
FRANCE/ZONE EURO/
ÉTATS-UNIS



Productivité
de la main-
d'œuvre par heure
travaillée en 2011

LE FIGARO · fr

VU DU ROYAUME-UNI

Dans dix ans, la France aura dépassé l'Allemagne

Une fois n'est pas coutume, *The Daily Telegraph* consacre un article au déclin de l'Allemagne. Ce pays se retrouvera derrière la France d'ici dix ans, analyse le quotidien.

COURRIER INTERNATIONAL | EMMANUELLE NORVAL | 9 OCTOBRE 2014 |

Partager



Angela Merkel à la chancellerie, Berlin, 8 octobre 2014. AFP/Out Anderson

"La France peut passer pour l'homme malade de l'Europe, mais les malheurs de l'Allemagne sont plus profonds, enracinés dans le dogme mercantile, la glorification de l'épargne pour son propre compte et la psychologie corrosive du vieillissement", assène *The Daily Telegraph* dans un article consacré aux inquiétudes que soulève la situation économique de l'Allemagne. Inquiétudes nourries et formulées avant tout par des spécialistes allemands, note le journal londonien.





*Le monde dans lequel vous vivez
est le miroir de votre attitude*



*« De plus en plus de thérapeutes en sont convaincus :
une attitude optimiste face à la vie
est le médicament le plus puissant
et le moins coûteux
que l'être humain ait jamais eu à sa disposition »*

Thierry Janssen,
médecin, psychothérapeute et auteur



Les optimistes vivent en meilleure santé



Les optimistes réussissent mieux que les autres



Les optimistes résistent mieux au stress, à l'échec



Les optimistes vivent plus longtemps



Les hormones du bien-être

Ocytocine, Sérotonine, Dopamine, Endorphines



Et vous, comment faites-vous ?

- Comment entretenez-vous une attitude mentale positive au quotidien ?
- Quel conseil donneriez-vous à quelqu'un qui voit le monde de façon pessimiste ?

Si vous ne pensez pas
que **L'OPTIMISME**
puisse mobiliser les énergies...
essayez donc avec le **PESSIMISME** !



Le pessimiste au jour le jour...

1. Perçoit en priorité ce qui va mal
2. S'attend d'abord au pire
3. Doute du pouvoir de la volonté et de l'action



Attention au pessimisme !



**En quelques
secondes tu
peux changer
d'attitude.
Avec ces
quelques
secondes tu
peux changer ta
journée...**



Une attitude positive, c'est comme les essuie-glace...



Ça n'empêche pas la pluie de tomber,
mais ça permet de continuer à avancer

Vivre en optimiste



Vivre en optimiste



Vivre en optimiste les 4 clés



Vivre en optimiste

Clé n°1 :
Se centrer sur le côté positif





« Il y a des
fleurs partout
pour qui veut
bien les voir »

Henri Matisse





L'alternative positivante



L'alternative positivante



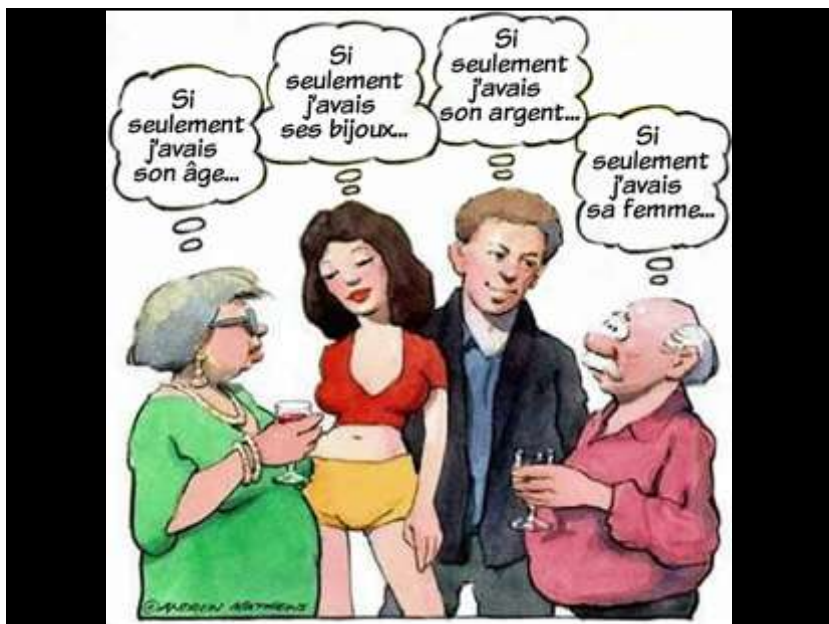
L'alternative positivante





Vivre en optimiste

Clé n°2 : **Se concentrer sur ses marges de manœuvre**



*« Celui qui survit n'est pas le plus fort
ni le plus intelligent, mais celui qui
s'adapte le mieux au changement. »*

« Celui qui n'évolue pas disparaît »

Charles Darwin



Si tu crois que
tu ne peux pas
le faire, alors
TU AS RAISON



Si tu crois que
tu peux le
faire, alors
TU AS RAISON

Tu ES ce que tu CROIS

*«La différence entre le possible et l'impossible
réside dans la détermination qui sommeille en toi»*
Tommy Lasorda



Vivre en optimiste

**Clé n°3 : Raisonner
en mode solutions**



LORSQU'UN BUT EST
IMPORTANT À NOS YEUX,
ON TROUVE TOUJOURS
LE MOYEN DE LE RÉALISER.



Vivre en optimiste

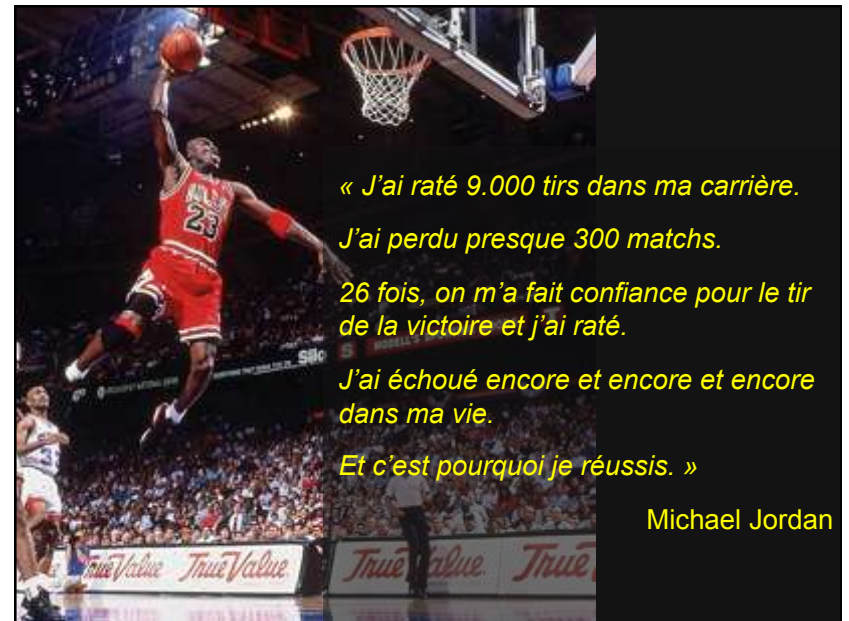
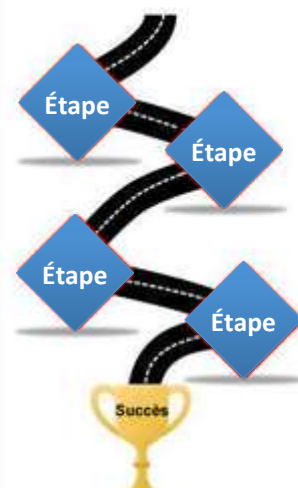
Clé n°3 : Raisonner en mode solutions



Ce que croient
la plupart des gens



Ce que savent
ceux qui ont réussi



« J'ai raté 9.000 tirs dans ma carrière.

J'ai perdu presque 300 matchs.

26 fois, on m'a fait confiance pour le tir
de la victoire et j'ai raté.

J'ai échoué encore et encore et encore
dans ma vie.

Et c'est pourquoi je réussis. »

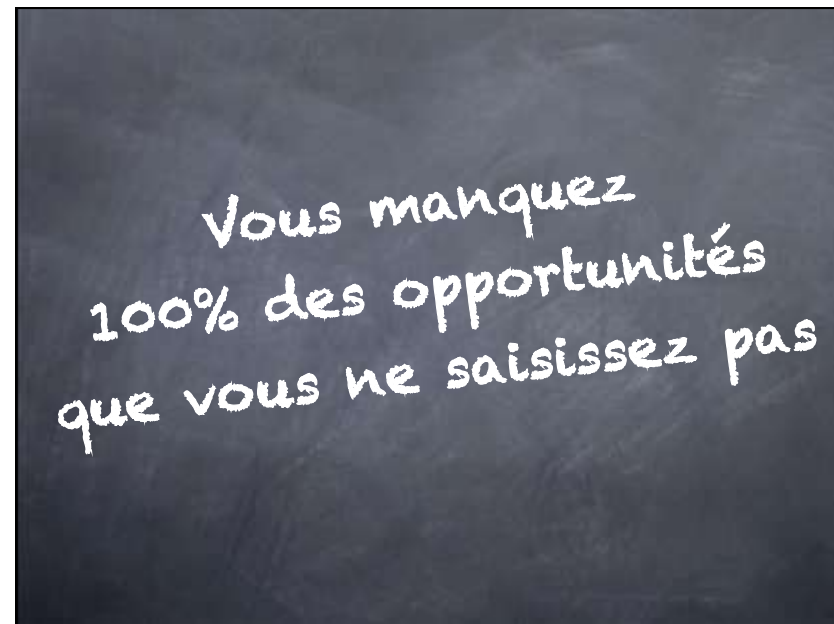
Michael Jordan



Vivre en optimiste

Clé n°4 : Se préparer aux opportunités imprévues





Manager en optimiste

4 leçons à retenir



- Se focaliser d'abord sur les côtés positifs des personnes, des équipes et des situations !
- Incarner une attitude positive, pour vous-même et pour votre entourage.
- Rechercher en priorité les solutions partielles qui marchent !
- Privilégier la réussite en valorisant les « petites victoires »

*« Un optimiste,
c'est l'incarnation humaine
du printemps ! »*

Susan Bissonnette



Le jardinier optimiste



Le jardinier optimiste



Pourquoi ces ateliers ?

- Ancrer les concepts présentés durant la conférence
- Créer des moments d'échange et de partage positifs
- Favoriser l'appropriation et l'engagement individuel
- Susciter un changement personnel



Travaux en ateliers

- 1 - **Optimisme et convivialité** : comment insuffler un esprit positif au sein de nos équipes et dans nos relations quotidiennes au travail ? *(car nous nous influençons les autres par nos attitudes, nos comportements, nos communications, notre exemplarité, etc.)*
- 2 - **Optimisme et auto-motivation** : comment nourrir notre motivation quotidienne par un optimisme de volonté ? *(car notre capacité d'auto-motivation s'alimente de nos projections personnelles.)*
- 3 - **Optimisme et management** : comment rendre notre management et nos communications avec nos équipes plus motivants ? *(car notre attitude, nos croyances, nos actes de manager mobilisent ou démobilisent nos collaborateurs, selon qu'ils sont dynamisants ou limitants)*
- 4 - **Optimisme et crise** : comment maintenir notre énergie positive et notre engagement à un niveau élevé en période difficile ? *(car c'est dans les périodes de difficultés que les écarts se creusent.)*

Restitution des travaux en ateliers et PAO

- Présentation des 3 meilleures idées par un rapporteur de chaque sous-groupe, de façon dynamique et créative
- Echanges
- Chacun « pioche » des idées pour élaborer son PAO (Plan d'Action Optimiste) personnel.



PAO (Plan d'Action Optimiste)

Sur la base des idées échangées dans les sous-groupes, chacun se fixe un Plan d'Action Optimiste à mettre en œuvre dans les jours qui suivent, pour prolonger l'impact de cette intervention positive.



Yves de Montbron conférencier

Présentation :

www.manager-positif.com/blog/un-conferencier-positif-pour-dynamiser-vos-equipes

Contact :

Tél : 06 85 54 64 84

Mail : yves.de.montbron@liguedesoptimistes.fr



Ligue des Optimistes de France
www.liguedesoptimistes.fr