

L'optimisme, un état d'esprit ? Une aptitude congénitale ? Tout faux. C'est une discipline. Un sacré boulot.

Optimistes oui, béats non !

Celui qui pense que «l'optimisme, il suffit d'y croire» n'a pas papoté, ne serait-ce qu'un instant, avec Luc Simonet, fondateur de la Ligue des optimistes.

«**J**e ne m'érige pas en donneur de leçons. Il n'y a rien de plus emm...»

Luc Simonet est avocat d'affaires. «Était» avocat d'affaires. Un jour, il lui a manqué la flamme, l'enthousiasme. «J'ai invité mes collaborateurs à déjeuner. Je leur ai annoncé que je prenais un peu de recul, une année sabbatique. Ahem... C'est devenu un septennat sabbatique.»



drubigphoto - Fotolia

Comment se retrouve-t-on un jour de 2005, après un tournoi de golf remporté en équipe à Utrecht, à rédiger les statuts de la Ligue des optimistes du royaume de Belgique ? («Ligue, parce que c'est plus combatif qu'association, royaume pour le lyrisme et le côté belge que j'assume».)

Bon. C'est le coup du parapluie. Ou l'histoire d'un jour de vacances pluvieux en Toscane. Ses enfants savent par avance ce qu'il va dire : «On ne dit pas : "Oh zut, il pleut !" On dit : "Quel beau jour de pluie !"» Simplement, ce jour-là, il précise qu'on devrait imprimer ça sur des parapluies. Sa fille balance un «Chiche !». Résultat : 50 parapluies imprimés au retour. «What a quite positive idea», salue un joueur de golf, le jour du fameux tournoi d'Utrecht. «Le lendemain, donc, j'écrivais les statuts de la ligue», sourit-il.

Depuis, ça s'emballa, ça s'emballa : 4 500 membres en Belgique, une newsletter envoyée à 17 000 personnes, des petites sœurs de la Ligue belge des optimistes nées aux Pays-Bas, en Allemagne, en France (avec des recrus comme Jean d'Ormesson, Eric-Emmanuel Schmitt...), en Espagne, en Suisse à Monaco, au Bénin...

Une association internationale de droit belge a été créée : c'est la structure faïtière «Optimistes sans frontières», qui a été agréée il y a deux mois en qualité de... membre consultatif du Conseil économique et social de l'ONU. «On est un peu fier !»

Citoyens de l'Optimistan

L'Optimistan, c'est «un nouvel État de conscience, un État politique, métaphorique», explique Luc Simonet. «C'est la formule de Teilhard de Chardin : plus le monde se complexifie, plus il conviendra d'en élever l'état de conscience. C'est quelque chose d'un peu léger, d'un peu ludique. Chaque adhérent, chaque Optimiste, devient citoyen d'Optimistan. Et je travaille en ce moment pour que chacun d'eux reçoive un vrai passeport.»



Fotolia

«Le contraire de l'optimisme, c'est le cynisme et la résignation», résume Luc Simonet.

Mais c'est quoi, la Ligue des optimistes ? Le gang des Schtroumpfs joyeux ? Vous allez voir que non.

«La pire des pollutions»

«L'optimisme, c'est le contraire du pessimisme bien sûr, mais aussi du cynisme et de la résignation, qui est la pire des pollutions», prévient Luc Simonet. «Il ne sera bientôt plus possible, pour nos enfants, de vivre dans cette société de surconsommation de biens à faible valeur ajoutée. Nous avons un devoir impérieux d'inventer un nouveau modèle.»

Luc Simonet parle de créativité, d'évolution des consciences, d'idées à diffuser «avec légèreté»... «Une ville comme Bruxelles qui tolère encore 3 000 SDF, c'est de la barbarie.» Il a d'ailleurs ce projet Diogène qui se tricote avec l'architecte Luc Schuiten : «On va chercher à obtenir de petits terrains pour y aménager des habitations pour les SDF : un point de chute, une adresse, de quoi prendre une douche.»

L'avocat enchaîne avec aisance. Et virulence. Il évoque «ce capitalisme financier, en train de devenir fou. Il va devoir disparaître comme le communisme est mort de son cynisme, s'il n'évolue pas vers davantage de fraternité.» C'est politique ? «Je m'en fous. Toute la vie est politique. L'idée, c'est de faire évoluer les choses.»

L'ONU, les SDF, le capitalisme... On est loin d'un atelier occupationnel nunuche pour optimistes béats. «Je suis contre l'optimisme béat, c'est tout à fait con.»

Le fil du rasoir

Au fait, c'est du boulot, l'optimisme. Pas une sinécure. «En réalité, je suis toujours sur le fil du rasoir. Parce que c'est difficile d'être optimiste.» La première des valeurs de la Ligue : la responsabilité. «Je suis le maître de chacune de mes pensées. Et pas l'inverse. Je suis une personne libre. Si j'ai cette liberté, je suis une personne responsable. De ma vie, de mon bonheur, de mon environnement.» Au passage, Luc Simonet se dit aussi adepte de l'imperfection. Parce que c'est l'argument de la perfection qui fait si souvent dire «oui mais...». «Et un "Oui, mais", c'est "Non, parce que". Ce qui est parfait pour ne jamais rien commencer.»

«Oui mais», bon allez, au fond, certains sont mieux formatés que d'autres pour entrer en Optimistan, non ? Luc Simonet n'y croit pas. «L'optimisme n'est pas une aptitude congénitale au bonheur qui nous affranchirait des problèmes douloureux et des grands chagrins de notre vie. L'optimisme est un apprentissage.» ■

www.liguedesoptimistes.be

Quelques exercices ?

À la fin de leur ouvrage, bien structuré et pédagogique, Patrick et Anne-Marie, proposent 60 exercices en plusieurs axes :

-apprendre à écouter (essentiel dans le cheminement vers le premier «O» : objectivité), développer la capacité d'observation, stimuler la curiosité et la découverte, se former à questionner, construire la confiance et la foi, travailler ses croyances limitatives et portantes.

-Certains exemples vous seront peut-être déjà familiers, parce qu'on les pratique dans des séminaires, des «team building», etc. Comme oser se laisser mener du bout des doigts par une autre personne les yeux fermés (confiance), répertoire correctement un enchaînement de sons (apprendre à écouter), etc.

-D'autres découlent simplement du bon sens : passer une journée à côté de quelqu'un de totalement différent de vous, repérer des personnes de votre entourage passionnées par des sujets que vous connaissez moins et essayer de comprendre pourquoi ces thématiques les portent, remettre le bouton confiance sur «départ» et recommencer un nouveau cycle («vous pouvez en faire un rituel, un événement annuel», à faire en famille ou en couple, par exemple), enregistrer ses mots et ses pensées pendant trois fois dix minutes, identifier les passages négatifs et tenter de les reformuler plus favorablement...

-Chacun sa technique. À la Ligue des Optimistes (lire «Optimistes oui, béats, non»), on met en œuvre un petit exercice de groupe très apprécié. Luc Simonet raconte : «Après chaque conférence, on organise un drink. Et on demande à chacun de ne pas partir avant d'avoir parlé à trois personnes qu'on ne connaissait pas avant. Du coup, tout le monde parle avec tout le monde. C'est ça aussi qui rend la vie un peu joyeuse. Non ?»