Gardons es poir!

Parce que ça fait du bien…

C'est l'espoir qui nous fait voir l'avenir en rose, malgré les difficultés. Mais ce n'est pas sa seule qualité. Le livre L'espoir. The World Book of Hope est un condensé de toutes les études scientifiques démontrant qu'on ne peut s'en passer. En voici les 8 enseignements principaux. Texte Christelle Gilquin / Photos Corbis

«L'espoir, c'est l'optimisme avec des manches retroussées»

Dans son livre L'espoir. The World Book of Hope, Leo Bormans a réuni les interventions de 100 chercheurs du monde entier. Il l'avoue: il ne savait rien de l'espoir avant de commencer ce livre, mais ce qu'il a appris lui a beaucoup plu.

Quelle différence faites-vous entre optimisme et espoir? L'espoir va bien au-delà de l'optimisme. L'espoir, c'est l'optimisme avec des manches retroussées. Quand on a de l'espoir, on se met en action. Nous vivons une époque de grand changement, qui fait peur. Or la peur paralyse. Le contraire de la peur, c'est l'espoir, qui permet d'agir. Les meilleurs représentants, pour moi, ce sont les migrants: il faut beaucoup d'espoir pour quitter sa famille, son pays pour aller vers l'inconnu.

Qu'avez-vous retenu de ces presque 400 pages consacrées à l'espoir?
Que les gens pleins d'espoir ont trois caractéristiques: ils se mettent des objectifs qu'ils divisent en sous-objectifs, ils trouvent toujours des pistes, des chemins détournés même lorsqu'ils sont face à des obstacles et, alors que certains se voient avant tout comme des victimes, eux s'estiment entièrement responsables de leur vie.

Quelle est la bonne nouvelle de ce livre? L'espoir s'apprend! Ce n'est pas une pilule du lendemain que l'on prend quand le besoin s'en fait sentir. Mais quelque chose que l'on construit petit à petit, en acceptant les imperfections de la vie, les obstacles, en changeant notre regard sur les événements…

L'espoir est universel

L'espoir, réservé à quelques privilégiés? Loin de là! Un chercheur américain a réalisé une comparaison mondiale sur base des données internationales recueillies par l'institut Gallup (soit 1 000 personnes originaires de 142 pays différents, représentatifs de 95 % de la population mondiale). Il apparaît que 84 % des personnes de cet échantillon avaient bon espoir dans l'avenir et 89 % pensaient que leur vie serait aussi bonne, ou même meilleure, dans les cinq ans à venir. En étudiant les variations par pays, il a trouvé que les populations de 141 des 142 pays examinés voyaient l'avenir avec optimisme.

L'ESPOIR REND HEUREUX

De tous les traits de caractère étudiés, la capacité à espérer semble être celui qui prédit le plus clairement le bien-être et le bonheur. Parce qu'il favorise les émotions positives, la satisfaction – notamment parce que les personnes pleines d'espoir croient en toute confiance qu'elles obtiendront ce qu'elles désirent – et les relations positives, et parce qu'il protège de l'anxiété, de la dépression, du stress et des comportements à risque.

L'espoir préserve la santé

Les gens heureux qui ont de grands espoirs sont en meilleure santé, ont un système immunitaire plus fort et sont plus tolérants à la douleur. Ils s'adaptent notamment mieux aux maladies chroniques grâce à l'effet analgésique de l'espoir: l'anticipation d'un état agréable (ou l'espoir d'un état moins douloureux) produit des endorphines, qui améliore l'état. Cette amélioration augmente l'espoir d'un mieux-être, qui à son tour, provoque une nouvelle dose d'endorphines.

L'ESPOIR EST CONTAGIEUX

C'est prouvé: voir des gens – surtout des gens semblables à nous – qui réussissent nous incite à être plus optimistes quant à nos propres projets d'avenir. Selon certaines recherches, nos chances d'être heureux augmentent de 15 % lorsqu'une personne de notre réseau est heureuse! De même, nous avons bien raison de nous tourner vers autrui quand nous avons le cafard, car rien de tel que l'espoir des autres pour nous regonfler le moral et sortir du trou. Diffusez donc votre espoir: c'est un cadeau pour ceux qui vous entourent!

Quid en cas d'épreuve?

Deux chercheuses serbes ont montré que, malgré la crise que traverse leur pays depuis plusieurs décennies, les ados ne montraient pas un niveau d'espoir plus bas que la moyenne mondiale. Selon elles, à défaut de pouvoir poser des actions concrètes, les jeunes pouvaient au moins préserver leurs émotions positives, en se disant: «J'espère que les choses iront mieux». «Quand nous reconnaissons que de bonnes choses peuvent découler de notre lutte avec la souffrance, nous voyons l'espoir refleurir», affirme Alex Linley, expert anglais en psychologie positive. Des exemples? Estimer davantage les gens, comprendre avec gratitude ce qu'ils font pour nous, découvrir de nouvelles sources de force personnelle, développer une nouvelle spiritualité, profiter des petits bonheurs du quotidien, ou juste espérer passer une bonne journée. «C'est lorsque nous souffrons que nous avons besoin d'espérer le plus», dit le spécialiste.

L'espoir s'apprend

L'espoir n'est pas une émotion fugace indépendante de tout contrôle, mais un processus volontaire. Voici donc quelques nouvelles habitudes à adopter:

> Fixez-vous des objectifs à la fois réalistes et audacieux. Visualisez-les avec la certitude qu'ils vont se réaliser et mettez tout en œuvre pour que ce soit le cas.

> Voyez les obstacles comme des défis, et non des barrières.

> Renoncez à vos objectifs ou modifiez-les lorsqu'ils se révèlent irréalistes ou que leur poursuite est bloquée.

> Appréciez toutes les bonnes choses qui vous arrivent et soyez-en reconnaissante.

> Donnez de l'espoir aux autres. L'espoir est contagieux: plus vous aidez les autres à être optimistes, plus vous aurez de chances de l'être vous-même.

> Agissez! Pour transcender un sentiment d'impuissance, explique Isabelle Tilmant, psychothérapeute, il est nécessaire de pouvoir agir. Cette action n'a pas besoin d'être grandiose: chacun, selon sa sensibilité, peut choisir de recréer «du beau» à quelque niveau que ce soit dans sa vie quotidienne.

L'espoir rend performant

Le bonheur et l'espoir sont liés à de meilleurs résultats à l'école et au travail, dans le sport et les relations interpersonnelles. Tout simplement parce qu'ils impliquent souvent la fixation d'objectifs plus élevés et la capacité à fournir plus d'efforts pour les atteindre. Face à un échec, ils permettent de trouver des solutions alternatives et de nouvelles sources de motivation pour rebondir.

TÉMOIGNAGES

Et vous, qu'est-ce qui vous fait garder espoir dans l'avenir?

Au niveau historique, on se rend compte que les plus belles opportunités se développent en période de crise. Face à la crise environnementale, il faut absolument regarder du côté des nouveaux projets. L'être humain est intelligent et créatif, mais il doit faire les bons choix! Et les nouvelles générations sont peut-être désenchantées de constater le marasme ambiant, mais elles sont aussi portés par de beaux idéaux… A nous de leur donner les possibilités de mettre en pratique leurs jolies idées… Moi, j'y crois! (Adèle)

Ce qui me donne espoir? La faculté d'adaptation de l'être humain. (Isabelle)

«Après la pluie le beau temps.» Ce dicton vaut pour la météo, mais aussi dans la vie: certaines périodes sont une succession de coups du sort, malchances et autres pas de bol… Ils sont heureusement souvent suivis de périodes où tout roule. C'est scientifiquement prouvé ;-). (Bénédicte)

C'est la nature humaine qui me donne espoir, aussi contradictoire que cela puisse paraître. Parce que grâce à nos cerveaux, nous sommes capables d'envisager l'avenir comme autre chose que la simple répétition de nos erreurs et mettre en place un plan précis pour arriver à des solutions. Le monde traverse une de ses nombreuses crises, mais depuis toujours, l'homme a su, tôt ou tard, dépasser les crises qu'il avait créées… (Xavier Vanvaerenbergh, éditeur de Ker)

Je crois en la capacité de chaque citoyen à trouver des solutions innovantes lorsqu'on est face à des problèmes que l'on pense insolubles. Et je fonde beaucoup d'espoir sur nos jeunes: bien sûr, ils sont frappés de plein fouet par cette violence, mais leur vision des choses, parce qu'elle est moins figée que celles des adultes, est souvent source d'espoir, en tout cas de volonté d'aller vers l'avant, parce qu'ils ne peuvent imaginer ne plus avancer. (Min Reuchamps, politologue à l'UCL)

Ce qui me donne espoir dans l'avenir, c'est que la violence, l'oppression et la barbarie ne pourront jamais empêcher le spectacle d'un lever de soleil, celui d'un arc-en-ciel après un orage, des rires d'enfants dans une cour de récréation et de trois mésanges jouant à se poursuivre entre les branches effeuillées de l'érable de mon jardin. (Dominique Zachary, journaliste à l'Avenir Luxembourg)

J'ai la chance d'avoir une nature optimiste. Mais l'optimisme, ça se travaille! Par exemple, lorsque je suis avec mes enfants, je me mets dans une bulle, je profite du moment présent. Et je m'interdis à penser à un avenir sombre pour eux. Mon rôle est de leur donner les meilleurs outils pour s'en sortir et de leur transmettre le virus du positif. Côté boulot, en pleine période d'attentat, je m'efforçais d'aller voir les infos positives. Il y en a plein, même si on n'a pas le temps d'en parler au JT. C'est la preuve que l'être humain a du bon. (Delphine Simon, présentatrice du 15 minutes sur la RTBF)

Dans deux mois, on ne parlera plus des attentats de Paris. Et dans deux ans, on ne s'en souviendra même plus. «Tout passe», disait le philosophe grec Héraclite. La capacité d'oubli a du bon! (Sarah)

Comme le dit Fabrice Midal, philosophe et écrivain, la bienveillance doit être aimante. Et c'est cela qui me porte tant dans ma vie personnelle que professionnelle: nous sommes tous en relation et pouvons tous nous soucier les uns des l'autre. Le fameux effet papillon… Ce qui me fait également espérer en demain, c'est la capacité de résilience de mes patients: ébranlés mais pas écroulés. La force de la vie! (Carine Hacquart, psychologue)

Aujourd'hui, on peut déjà passer à du 100 % renouvelable si on le veut: les technologies sont disponibles pour contrer le réchauffement climatique (on peut en effet stocker l'énergie fournie par les panneaux solaires et les éoliennes et utiliser cette énergie la nuit ou quand il n'y a pas de vent). Le tout est de s'y mettre. Au niveau personnel, faire de chouettes projets me permet d'envisager l'avenir de manière positive. (Alexandre, chercheur FNRS au département de physique de l'UNamur)

Mes enfants me donnent espoir dans l'avenir. Ils sont drôles, intelligents, critiques, sensibles… Impossible qu'ils ne fassent pas du bien au monde! (Julie)

C'est grâce à l'amour donné par les parents aux enfants que les choses dans la société peuvent changer. Les parents sont acteurs de paix dans le monde. Nous pouvons ainsi éviter la montée de la violence et aider à créer un monde meilleur. Encore faut-il qu'on nous permette de passer suffisamment de temps avec eux… (Laurence Vanden Abeele, présidente de Make Mothers Matter Belgium asbl)

Voir que les salles de notre théâtre sont encore pleines malgré le contexte prouve que les gens cherchent encore à s'amuser… plus que jamais. Le rire comme arme de guerre? J'espère… (Nathalie Uffner, directrice du Théâtre de la Toison d'Or)

L'espoir, c'est de voir s'effondrer l'idée que réussir, c'est s'enrichir, quel que soit le prix éthique à payer. (Diane Drory, psychologue)

Je me dis que le monde, c'est aussi, et surtout, ce que chacun de nous en fait. Et je commence à faire ma part en pensant à mon fils et en espérant que nous serons nombreux à en faire autant. C'est peu de chose et c'est déjà beaucoup. (Béatrice)

Ce qui me donne espoir est la capacité profonde de beaucoup d'êtres humains à s'engager, que ce soit pour la paix, pour préserver notre planète, pour vivre dans un plus grand respect. Chaque jour autour de moi, je suis émue de voir un nombre croissant d'initiatives contribuer à un monde meilleur. Chaque jour, j'entends dans mes coachings des gens qui veulent un métier de sens. Ce qui me fait aussi espérer, c'est que dans un monde où les réseaux sociaux redonnent le pouvoir aux gens, il devient difficile de mal agir sans que cela soit immédiatement révélé et combattu. Bien entendu, la victoire n'est pas immédiate, mais la conscience est là et j'ai la conviction que la majorité refusera de se laisser faire. (Alia Cardyn, coach)

Nous ne savons rien de l'avenir, mais nous connaissons notre passé. La manière dont nous avons su le gérer, dépasser les obstacles doit nous inspirer pour l'avenir.
(Leo Bormans, auteur du livre L'espoir. The World Book of Hope)

Pour aller plus loin

A lire
L'espoir. The World Book of Hope, Leo Bormans, éd. Racine.

>> Test
Quel est votre niveau d'espoir? Découvrez-le en faisant notre test sur www.femmesdaujourdhui.be