

RENCONTRE

Michel Poulaert

L'OPTIMISME CHEVILLÉ
AU CORPS !

Après une carrière dans le commercial, Michel Poulaert a décidé de tout miser sur son optimisme et d'en faire son métier ! Aujourd'hui, il met sa belle énergie au service de tous et anime des conférences survoltées. Son dernier livre rappelle que l'optimisme est à la portée de tous et que l'échec peut être un levier. Rencontre.

Propos recueillis par Sandrine Coucke-Haddad

Pour aller plus loin : www.michelpoulaert.com

Vous vous définissez comme un « optimiste professionnel ». Pouvez-vous nous expliquer comment l'optimisme est devenu la valeur référence dans votre vie ?

Tout s'est fait assez progressivement. J'ai toujours été optimiste, cela fait partie de moi, mes parents étant des personnes optimistes et j'ai grandi dans cet environnement positif. Au cours de ma vie et au fil de ma carrière, je me suis rendu compte que mon optimisme était ma plus grande force, c'est ce que je faisais de mieux. J'ai donc décidé d'en faire mon métier ! J'ai décidé de comprendre le mode de fonctionnement des personnalités optimistes afin de pouvoir, à mon tour, le transmettre.

Donc à la base, vous êtes naturellement optimiste... Oui, mais comme tout le monde. Tous les humains sont dotés du génome « optimisme », les généticiens ont prouvé

que c'était inscrit dans notre ADN. En revanche, ce code peut être plus ou moins long et donc plus ou moins accessible, ce qui explique que certaines personnes ont plus de difficultés que d'autres lorsqu'il s'agit de solliciter naturellement. On n'est pas tous égaux en matière d'optimisme c'est vrai, mais nous pouvons tous l'être plus et le travailler, comme on travaille n'importe quelle autre compétence. Parce qu'être optimiste, c'est simplement se recentrer sur les pistes de réussite plutôt que de s'appesantir sur les échecs. Les optimistes sont des personnes curieuses, qui s'intéressent aux autres, qui interagissent beaucoup, qui sont agréables aussi. L'optimisme est le dénominateur commun des personnalités charismatiques, des visionnaires, des créateurs, des insuffleurs du changement...

Qu'est-ce qu'une personne optimiste au juste ?

Le propre de l'optimisme est de faire confiance, de croire en ses projets, ses relations, son environnement. Sans attendre d'avoir des réponses à tout, quand elles se sont préparées, ce sont des personnes qui sont dans l'action, qui se créent donc plus d'opportunités, vivent plus de succès, c'est mathématique. On retrouve souvent chez les optimistes la peur du regret, c'est un moteur qui pousse à l'action. Mais les optimistes échouent, plus que ceux qui n'osent pas d'ailleurs puisqu'ils prennent plus de risques. Il ne faut pas voir l'optimiste comme un individu beat qui attend des jours toujours meilleurs sans rien faire. C'est faux. Un vrai optimiste a une vision claire des choses, il est empreint de lucidité et agit. ➤



« L'échec est inéluctable, il fait partie intégrante de la vie, il est universel ; certaines des plus belles créations de la nature sont le résultat d'un échec. »



À lire

Pour réussir, osez échouer, tous les secrets d'un optimiste professionnel, Michel Poulaert, éd. Vulbert, 17,90 €

Trouvez-vous qu'il est plus difficile aujourd'hui d'être optimiste ? Comment composer avec la morosité ambiante ? J'ai envie de répondre en posant cette question : a-t-on besoin d'un parapluie quand il fait beau ? C'est justement quand c'est difficile qu'il faut être optimiste. Bien sûr, on vit une période anxiogène et angoissante. Il est normal d'avoir peur. Toutefois, avoir confiance en l'humanité est une façon de rester optimiste, ce qui ne veut pas dire forcément avoir des réponses à toutes les crises. On ne peut pas survivre sans garder un minimum d'espoir. Quand l'environnement devient hostile, que l'on se sent victime ou submergé par les mauvaises nouvelles, on ne peut pas agir sur ce qui se passe mais on reste acteur de notre interprétation et de ce que l'on partage. La façon dont on transmet ou on crée un environnement sécurisant pour ses enfants ou sa famille, par exemple. On peut choisir de limiter la surinformation sclérosante pour le cerveau ou entrer dans l'action par le biais associatif. Je trouve que le film de Roberto Benigni, *La vie est belle*, est une parfaite illustration de mon propos. Ce papa trouve de l'optimisme et donne à son fils des raisons d'espérer dans une situation dramatique, il est capable d'aller chercher au fond de lui ce qui va aider à faire avancer. On a toujours le choix, pas forcément

d'empêcher ce qui nous arrive, mais de ce que l'on va faire de cet événement, de cette information. Être dans l'action, aussi petite soit-elle, empêche la morosité.

Pourquoi certaines personnes ont naturellement tendance à voir le verre à moitié plein tandis que d'autres le voient toujours à moitié vide ? L'environnement dans lequel on grandit joue un rôle, mais aussi notre éducation et les expériences de la vie. Néanmoins certains parviennent à transformer le pire en meilleur. Même si comme je l'ai dit, l'optimisme est inscrit dans les gènes de chacun de nous, rien n'est gravé dans le marbre. Nous sommes aussi influencés par le désir de vouloir voir le monde autrement, tout le monde à la capacité de changer sa vision de la vie.

Comment ?

En développant la gratitude par exemple. Dire ou se dire « merci » oblige le cerveau à aller chercher du positif. Cela chasse les automatismes et les pensées négatives. L'optimisme et la bonne humeur sont aussi - et presque surtout - une question de volonté.

Le rire est un outil également ? Comment mettre plus de rire dans nos vies ?

Les personnes optimistes rient plus que la moyenne. Le rire est un élément indispensable, y compris au niveau de l'humanité. Pendant les grandes crises que nous avons traversées dans notre histoire, le rire a toujours occupé une place forte. Il n'y a jamais eu autant de caricatures que pendant les dernières guerres par exemple et les humoristes ont largement occupé les écrans pendant les confinements. Rire dédramatiser, fédérer, libérer. Il a des vertus psychologiques, psychiques et même physiques car rire





atténue la douleur, diminue le stress et les tensions ; le Rire Médecin ou les associations de clowns qui parcourent les hôpitaux montrent que ses bénéfices sont largement admis. Malheureusement, les études ont révélé que l'on riait de moins en moins. En partie à cause de cette surinformation qui nous plonge sans arrêt dans le négatif et impacte notre humeur. Sans être dans le déni, on n'est pas obligé non plus de se nourrir uniquement d'informations anxieuses. On peut aussi aller chercher le rire, choisir ses lectures ou ses films, sélectionner les profils des gens que l'on suit sur les réseaux sociaux, éloigner les personnalités toxiques...

Votre dernier livre, *Pour réussir, osez échouer*, explore les bénéfices de l'échec. Avons-nous vraiment intérêt à échouer ? Pourquoi ?

Je vais être honnête : ce n'est pas chouette d'échouer. Quand on se lance, c'est pour réussir, c'est certain. Mais l'échec est inéluctable, il fait partie intégrante de la vie, il est universel ; certaines des plus belles créations de la nature sont aussi le résultat d'échecs, de catastrophes, comme les montagnes par exemple. L'apprentissage de la marche est ponctué de chutes, n'est-ce pas ? L'échec est une information, il permet d'appréhender le courage, de s'adapter : on modifie, on recommence. Cette information nous révèle que nous sommes en train de vivre quelque chose de nouveau, mais qu'on n'y est pas encore. Cela ne remet pas en question la pertinence du projet. Au mieux, cela remet en question la façon dont on s'y prend. Et il y a de nombreuses façons d'atteindre un objectif ou de réussir une idée. C'est l'état d'esprit du chercheur, de l'inventeur, de l'ingénieur qui n'abandonne jamais jusqu'à ce que cela fonctionne. Ils essaient encore et encore et surtout, à

chaque fois en modifiant un paramètre qui va engendrer un autre résultat.

L'échec serait positif donc ?
C'est la vision négative que l'on a de l'échec qu'il faudrait changer ! Cette vision est assez culturelle en réalité. En France, seule la réussite normée est valorisée ; on peut le voir assez typiquement dans notre système scolaire. Il serait tellement plus profitable d'avoir un regard bienveillant sur l'échec. Si tous les inventeurs s'étaient arrêtés à leur premier échec, nous vivrions encore à l'âge de la pierre !

Pourquoi est-il crucial de tirer le meilleur parti de nos échecs ? Avons-nous tous les mêmes facilités à « rebondir » ?
La qualité des questions que l'on va se poser après l'échec va déterminer la qualité des réponses que l'on pourra apporter à cette situation. Bien utilisé, l'échec permet de voir plus grand, de développer de nouvelles idées, d'aller plus loin. Évidemment, il n'est pas question de reproduire sans fin le même scénario qui ne fonctionne pas. L'optimiste, qui est capable de lâcher-prise, donne du sens à son échec, cherche à changer, il peut trouver un minimum de ressources, s'entourer de positif, même quand il est au fond du trou.

Dans votre livre vous développez la notion de sérendipité. Qu'est-ce au juste ?
C'est un néologisme emprunté à l'anglais qui peut se définir comme la capacité de transformer un échec en opportunité, comme une invention, qui est parfois le fruit du hasard. Le viagra est un exemple. Les chercheurs planchaient sur un nouveau traitement pour les angines de

poitrine, pas du tout sur une solution aux problèmes d'érection. C'est en constatant que parmi les effets secondaires des pilules figurait la stimulation érectile qu'ils ont changé leur fusil d'épaule pour finaliser le médicament tel qu'on le connaît. C'est cela la sérendipité, c'est la capacité d'accueillir l'imprévu, c'est savoir se laisser surprendre et y voir de nouvelles opportunités. C'est une notion proche de la résilience mais un peu différente quand même. La résilience est un choix, c'est un acte conscient d'auto-guérison, la sérendipité est fortuite, due au hasard. Mais il faut savoir l'accueillir et le transformer.

Justement, quelle est la place de la chance ou de l'intuition dans tout cela ? Peut-on vraiment « provoquer la chance » ? Sommes-nous plus ouverts aux opportunités quand nous restons à l'écoute de notre intuition ?

Je fais partie de ces gens qui sont convaincus que la chance se provoque. Les personnes qui semblent avoir plus de chance adoptent en fait des comportements qui peuvent expliquer cette chance : ils ont plus de réseau, ils prennent plus de risques, ils communiquent plus facilement sur leurs désirs, etc. L'intuition est de son côté un mécanisme cérébral qui met en exergue tout ce que l'on a vécu, acquis. C'est un formidable outil pour aider à prendre des décisions. Celles et ceux qui pensent ne pas avoir de chance ne sont généralement pas à l'écoute de leur intuition et ils laissent passer leur chance. Car effectivement les opportunités tendent les bras à ceux qui savent les saisir. Les personnes qui semblent avoir plus de chance que la moyenne sont aussi des personnes qui sont dans l'action et qui connaissent plus d'échecs que les autres. Mais comme je le disais précédemment, ces échecs les poussent à persévérer, à rebondir. Au final, la chance c'est surtout énormément de travail et d'optimisme. Si vous voulez avoir de la chance, il faut vous autoriser à échouer ! ●

« C'est justement quand c'est difficile qu'il faut être optimiste. »

