



Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Optimisme, pessimisme et santé : une question d'attitude

Lorsque vous êtes touché par une perte majeure, un retour à la case départ ou une déception, vous risquez fort de ne pas aimer que l'on vous dise « courage! » Pourtant, une étude récente suggère que c'est exactement ce que vous devriez faire, surtout si vous souhaitez vivre longtemps et en santé.



Les effets positifs de l'optimisme

Une étude, effectuée sur une période de 23 ans par les universités de Yale et de Miami auprès d'un groupe de personnes de plus de 50 ans, a montré que celles qui étaient bien dans leur peau ont vécu en moyenne 7,5 années de plus que celles qui appréhendaient le vieillissement. Bien que les optimistes risquent peu de mourir d'une maladie du cœur, d'autres études ont permis de découvrir que ces derniers, s'ils devaient souffrir d'une maladie du cœur, se rétabliront d'un pontage coronarien beaucoup plus rapidement que les pessimistes.

Si les bienfaits de l'optimisme sur la santé ne peuvent être clairement expliqués, les scientifiques croient qu'un lien très fort entre l'optimisme et le système immunitaire fournit à ce dernier la stimulation lui permettant de combattre les méfaits du vieillissement et de la maladie.

Les effets négatifs du pessimisme

Il semble évident qu'une attitude pessimiste — une personne prévoit le pire ou un échec — empêche l'épanouissement émotionnel. En outre, la recherche démontre que le pessimisme peut aussi nuire à la santé. Une étude auprès de 238 cancéreux a révélé que le pessimisme des participants âgés de moins de 60 ans représentait un risque significatif au niveau de la mortalité. Pourquoi? Les chercheurs croient que le pessimisme nuit à l'efficacité des systèmes endocrinien et immunitaire et soupçonnent les patients pessimistes de moins suivre à la lettre leur traitement curatif médical, les patients qui se croient condamnés ne voient pas l'utilité d'un traitement.

Publiés en 2005, les résultats d'une recherche effectuée par la Clinique Mayo explorent aussi le lien entre une façon négative de voir les choses et la santé physique. Les participants dont le pointage se situait dans les 25 pour cent les plus élevés en ce qui concerne la pensée pessimiste et l'anxiété étaient plus à risque de souffrir un jour de la maladie de Parkinson. Et, pire encore, une autre étude de la Clinique Mayo a révélé que les personnes considérées « très pessimistes » augmentaient de 30 pour cent leur risque de souffrir d'une forme de démence.

Bien qu'il soit trop tôt pour comprendre pleinement le rôle du pessimisme dans la maladie de Parkinson et la démence, les mêmes chercheurs — ironiquement — montrent un bon aspect de la situation : il est possible de modifier les modèles de pensées et les comportements négatifs utilisés par les pessimistes pour expliquer les événements qui nuisent à leur vie.

Entretenir vos pensées optimistes

Le Dr Martin Seligman, le père de la recherche sur l'optimisme et le pessimisme, croit que notre façon

de réagir aux événements de la vie est plus importante que les événements en soi. Sa recherche démontre qu'un événement déplorable sera expliqué par le pessimiste en termes permanents, universels et personnels, tandis que l'optimiste se concentrera sur les aspects temporaires, spécifiques et extérieurs de la situation.

Par exemple, un pessimiste à qui une promotion échappe pourrait dire : « Je n'arriverai jamais à obtenir une promotion. Tous mes supérieurs me détestent et c'est ma faute ». Comme l'indique la recherche, ce genre de discours négatif, en plus de démolir votre estime de soi, pourrait avec le temps avoir des répercussions sur votre système immunitaire et votre santé physique.

Un optimiste, quant à lui, décrirait la situation de façon très différente : « Je n'ai pas obtenu le poste à ce moment-ci, car mon patron et moi n'avons pas vraiment d'atomes crochus. De plus, il cherche un administrateur et les ventes m'intéressent. »

Si vous personnalisez les événements et passez des commentaires renversants à caractère universel et permanent, faites une pause et revisitez votre façon de penser. Votre patron vous déteste-t-il à ce point? Ne vous a-t-il pas chaudement recommandé? Trouvez des faits qui vous permettront de corriger les pensées erronées et reformulez-les sur une note optimiste.

Si votre voix intérieure pessimiste exprime une part de vérité, il est essentiel d'en limiter l'impact. C'est peut-être vrai que votre espace de travail n'est pas tellement bien organisé, mais cet état de choses a-t-il vraiment des répercussions sur votre travail? Sans compter que vos relations interpersonnelles sont excellentes et que votre travail est toujours remis à temps. En replaçant vos défauts dans leur contexte, vous éviterez de sombrer dans le pessimisme : cette voix négative transforme en catastrophe des événements ou des détails insignifiants et peut nuire gravement à votre santé.

Modifier une façon de pensée fortement enracinée exige du temps, de la pratique et de la persévérance; cependant, avec une meilleure compréhension de votre processus de pensée et un minimum d'efforts, vous réussirez à stimuler votre esprit, votre corps et votre vie en leur injectant une bonne dose d'optimisme.

© 2026 Morneau Shepell Ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.