

L'optimisme

Test : es-tu agréable à vivre ?

(es-tu de bonne humeur ?)

1	Lorsqu'il fait mauvais dehors je fais mon bougon.	oui 1	non 2
2	J'aime assez que l'on plaisante gentiment à propos de moi.	oui 2	non 1
3	J'ai confiance en moi je sais que je peux réussir mais je sais aussi que je peux rater ; je n'en fais pas un drame !	oui 2	non 1
4	J'aime bien partager mes talents, par exemple, j'aide un(e) camarade qui ne sait pas bien dessiner, ou qui a du mal à chanter juste.	oui 2	non 1
5	Il y a toujours un « truc » qui me contrarie et ça me rend de mauvaise humeur pour un moment.	oui 1	non 2
6	Je trouve que les autres ont beaucoup de défauts.	oui 1	non 2
7	Quand les choses ne se déroulent pas comme prévu, je reste contrarié(e).	oui 1	non 2
8	Je sais dire merci et être heureux pour toutes les bonnes choses de chaque jour.	oui 2	non 1
9	Je manque d'ordre et ça m'énerve.	oui 1	non 2
10	J'ai toujours besoin que mes parents m'achètent un petit quelque-chose, cela me rend plus joyeux (se).	oui 1	non 2

Résultats du test

Tu as moins de 15 points : Il faut te ressaisir, l'optimisme a tendance à diminuer avec le poids des années !

Tu as plus de 15 points : Justement, prends de l'avance !

L'optimisme

Quelques pistes de réflexion :

L'optimisme c'est prendre les choses du bon côté en négligeant leurs aspects négatifs, **c'est voir les possibilités qu'offre une situation**, non ses limites.

L'optimiste peut discerner en premier lieu les éléments positifs et, en second lieu, les difficultés tirant parti de tout ce qui est favorable et affrontant le reste avec un esprit joyeux

L'optimisme et la force conduisent à la paix intérieure et à la joie. L'optimisme est beaucoup plus que de voir la bouteille de vin à moitié pleine plutôt qu'à moitié vide.

Soulignons cependant qu'un optimisme continu n'est possible que si l'on sait que Dieu attend de chacun de nous quelque chose que les autres ne peuvent pas apporter. Et à condition que nous lui demandions son aide, tout contribuera à notre bien.

Pour les plus grands

C'est pourquoi il est nécessaire d'aider les plus jeunes, non en essayant de résoudre leurs problèmes mais en les stimulant à faire des efforts et en les soutenant par l'affection. Ils apprendront ainsi à être optimistes non parce qu'ils réussissent tout mais parce que, malgré les échecs, l'amour des parents (l'affection de l'institutrice, des grands frères...) est assuré.