

Que signifie l'optimisme en psychologie sociale ?



Bénédicte Agostini

Université Nice-Sophia Antipolis

<<http://www.unice.fr/LPEQ/Membres/Doctorants/BenedicteAgostini/BenedicteAgostini.htm>>

Les termes et concepts d'optimisme sont communs au quotidien, cependant la psychologie sociale a démontré leur complexité et diversité. Les différentes expressions de l'optimisme en attestent (réponse défensive, dispositionnelle, irréaliste ou encore comparative) ainsi que son utilité.

« Un pessimiste voit la difficulté dans chaque opportunité, un optimiste voit l'opportunité dans chaque difficulté » Winston Churchill.

Bénédicte Agostini est psychologue, doctorante sous la direction d'Isabelle Milhabet et de Georges Schadron. Elle est actuellement membre du laboratoire de psychologie cognitive et sociale de l'Université Nice-Sophia Antipolis (ÉA 1189). Ses recherches portent sur la perception de l'avenir, ses implications et plus exactement sur l'optimisme/pessimisme comparatif et les relations qu'ils entretiennent avec l'anxiété.

Pour citer cet article :

Agostini B. (2008). Que signifie l'optimisme en psychologie sociale ?. *Revue électronique de Psychologie Sociale*, n°2, pp. 33-40. Disponible à l'adresse suivante : <<http://RePS.psychologie-sociale.org>>.



Le contenu de la *Revue électronique de Psychologie Sociale* est sous contrat Creative Commons.

Sylvain est un étudiant qui a plutôt bien réussi jusqu'alors et s'est investi dans ses études. Il sort d'une journée d'orientation et de nature optimiste, il se veut confiant quant à sa réussite future. Il imagine décrocher un bon travail après l'obtention de ses diplômes. S'il pense à Alphonse, à leur passé, à leur investissement respectif, il se sent d'autant plus optimiste. Il pense avoir plus de chances d'atteindre un avenir professionnel fleurissant que son camarade. Rationnellement son optimisme est réaliste, s'il se fie aux échecs d'Alphonse. Il se sent encouragé à poursuivre sur la même voie et continuer ses efforts. Pourtant, à la sortie, Alphonse exprime également son optimisme. Il ne se déclare pas seulement enthousiaste, il avance qu'il a lui-même toutes les chances de réussir. Son optimisme paraît peu réaliste à Sylvain et moins encore à Marie qui révèle ses inquiétudes. Elle dépeint un tableau effrayant de ce qui l'attend professionnellement. Ses camarades essayent de la réconforter. « Tu dis toujours que tu as raté tes examens, que les autres ont fait mieux que toi et pour finir tu es toujours dans les premiers de la promotion. Pourquoi ne devrions-nous pas y avoir droit ? On n'est pas si nul ». Sylvain et Marie n'osent dire à Alphonse à quel point ils le trouvent irréaliste. Sylvain surenchérit pourtant : « Oui, il n'y a aucune raison pour que ça ne marche pas si nous continuons dans la voie qui nous plaît et que nous nous investissons à fond. Je ne veux pas penser que nous faisons tous ces sacrifices pour rien ». « Vous avez sûrement raison, on va mettre le paquet ». Mais, le « naturel revient au galop » et Marie, en dépit des arguments de ses amis, ne voit pas l'intérêt de faire des efforts étant donné le contexte économique. Au fur et à mesure de la discussion, Sylvain commence à douter. S'il se fie à son passé et ses efforts, son optimisme lui semble réaliste et le pessimisme de Marie exagéré. Cependant, au fil de l'échange, il préfère se montrer pessimiste (ou faussement modeste) et conclure qu'ils « pointeront » ensemble au chômage.



Introduction

Il ressort de l'étude de la perception de l'avenir une tendance massive et récurrente à l'optimisme, même si le pessimisme est un recours assez fréquent. Cette tendance générale explique le fort engouement, au cours des vingt-cinq dernières années, en psychologie de la personnalité, en psychologie sociale et en psychologie de la santé et l'abondante littérature consacrée à l'expression d'optimisme. L'examen systématique de cet effet, réalisé sur des populations variées, à l'aide de différentes mesures, a donné lieu à la distinction de différents types d'optimisme, à deux grandes explications et a trouvé des champs d'applications variés.

Les différentes facettes de l'optimisme

L'optimisme comme trait de caractère stable

Sylvain, étant de nature optimiste, on s'attend à ce qu'il anticipe n'importe quelle situation ou presque sous un jour favorable. Ce caractère stable de l'optimisme trouve deux expressions dans la littérature : l'optimisme dispositionnel et l'optimisme défensif.

L'**optimisme dispositionnel** est défini comme la tendance stable à penser que nous vivons globalement plus d'expériences positives que d'expériences négatives au cours de notre vie. Carver et Scheier (1981) ont conçu une échelle d'évaluation de cet optimisme nommée *Life Orientation Test* (LOT), révisée et renommée *Life Orientation Test Revised* (LOT-R). Ces échelles reposent sur un modèle comportemental d'auto-régulation selon lequel les sujets s'efforcent d'atteindre leurs objectifs tant qu'ils les considèrent accessibles et tant qu'ils pensent que leur action peut leur permettre de les atteindre. L'optimisme serait ici une prédisposition de la personnalité donnant aux attentes de l'individu une place prépondérante dans son comportement. Selon cette perspective, lorsqu'une personne commence à être consciente de contradictions entre ses propres buts et la situation présente, une procédure d'évaluation s'amorce. Si l'individu espère la probabilité de réduction de ces contradictions, un nouvel effort est appliqué afin de se diriger vers les buts (Sylvain : « ... il n'y a aucune raison pour que ça ne marche pas si nous continuons dans la voie qui nous plaît et que nous nous investissons à fond »). Si l'attente est négative, les efforts diminuent jusqu'à disparaître (Marie ne voit pas l'intérêt de faire des efforts étant donné le contexte économique). C'est à la jonction de cette évaluation que les différences individuelles apparaissent distinctement. Dans cette perspective, l'optimiste devrait faire des tentatives pour faire face activement aux problèmes rencontrés, alors que le pessimiste devrait adopter une approche plus passive et fataliste. Scheier et Carver soutiennent que plus les stratégies cognitives (cf. plus bas au paragraphe : les explications cognitives) de l'optimiste sont efficaces, plus cela devrait réduire tous les effets négatifs potentiels des stressés sur la santé physique et émotionnelle. Il est alors possible de croire que l'optimisme devrait servir de facteur de protection quand une personne fait face à des difficultés dans sa vie.

« l'optimiste devrait faire des tentatives pour faire face activement aux problèmes rencontrés, alors que le pessimiste devrait adopter une approche plus passive et fataliste »

L'optimisme peut être qualifié de **défensif** lorsque les gens sélectionnent cette réponse dans des situations spécifiques à des fins d'ajustements ou de changements d'attitudes et de comportements. On parle ici de *coping*. Dans ce contexte préventif, afin de mieux anticiper les risques, les gens élaboreraient des scénarios précis. Marie par exemple élabore (mentalement) un plan d'actions qui devrait lui permettre d'espérer une issue positive « on va mettre le paquet ». Cette anticipation préventive permettrait de maintenir une bonne estime de soi.

L'optimisme état

L'optimisme a également été mesuré comme une réponse déterminée par la situation ou le type d'événement par exemple. L'objectif est de connaître les conditions d'émergences, l'intensité et les fluctuations de l'optimisme. On n'est plus ici *de nature* optimiste mais on *exprime* de l'optimisme.

L'**optimisme** est une tendance générale à penser que l'issue des événements sera positive. Cette expression générale s'applique à son propre avenir en particulier (**optimisme pour soi**) mais également à celui d'autrui. *Sylvain imagine obtenir un travail en rapport avec ses études et à la hauteur de ses diplômes.*

L'**optimisme comparatif** implique une comparaison à autrui, comparaison qui se révèle auto-avantageuse. En d'autres termes, l'optimisme comparatif est la tendance à penser que nos propres chances de vivre des événements positifs sont plus grandes que celles d'autrui et, inversement, que les risques de vivre des événements négatifs sont moins grands pour nous que pour autrui. Par exemple, *Sylvain pense avoir plus de chances d'atteindre un avenir professionnel fleurissant qu'Alphonse.* Sa perception de l'avenir (pour cet événement positif) est dite optimiste comparative. La mesure de cet effet se fait à l'aide d'un questionnaire constitué d'événements négatifs et positifs (« avoir un bel avenir professionnel » ou « échouer à ses examens »). Les sujets répondent alors à la totalité des événements afin de dire s'ils sont susceptibles d'arriver. Deux méthodes de mesure ont été élaborées. Avec la méthode directe, les sujets doivent estimer la probabilité qu'ils leur arrivent comparativement à une autre personne (une seule réponse). Avec la méthode indirecte, les sujets se prononcent pour soi et/ou pour autrui.

L'**optimisme irréaliste** a initialement été employé afin de désigner l'optimisme comparatif par Weinstein (1980) et reste encore employé dans ces termes par certains chercheurs. Nous admettons que si le terme « comparatif » peut suggérer des comparaisons autres que celles à autrui et notamment à la réalité, l'expression d'optimisme irréaliste suscite davantage la comparaison à la réalité indiquant ainsi que l'optimisme comparatif est « de fait » irréaliste (Cf. l'exemple ci-dessous). L'intérêt est donc ici de pouvoir comparer la réponse exprimée à la réalité des faits. L'optimiste ou l'optimiste comparatif peuvent s'avérer irréalistes ou réalistes. *Alphonse par exemple exprime de l'optimisme. Il pense avoir toutes les chances de réussir. Pourtant, son optimiste paraît peu réaliste à Sylvain et Marie qui connaissent les faits et les échecs répétés de leur camarade.*

Les explications de l'optimisme et optimisme comparatif en particulier

Deux grandes catégories d'explications ont été avancées concernant l'optimisme : les explications cognitives et les explications motivationnelles qui se complètent plus qu'elles ne s'opposent.

Les explications cognitives

Les explications cognitives reposent pour l'essentiel sur la notion d'« erreur ». En d'autres termes, les gens commettraient des « erreurs » lorsqu'ils se comparent à autrui. Ils sous-estiment par exemple le risque pour eux et surestiment celui des autres. En cela, le terme d'irréaliste est ici approprié. Ils possèdent par ailleurs des connaissances sur leurs propres comportements et peuvent prédire leurs réactions futures mais ils ne font que les inférer pour autrui. Les modèles les plus récents débattent entre la tendance à l'exagération à la centration sur soi ou à la difficulté de la prise en compte d'autrui dans le traitement de l'information.

Les explications motivationnelles

Les explications motivationnelles reposent pour leur part sur des buts à atteindre en exprimant une perception de l'avenir plutôt qu'une autre : 1/ un but de **défense du Soi** ou 2/ un but de **réduction d'anxiété**. La présentation auto-avantageuse de son avenir permettrait d'une part de protéger de son identité de possibles menaces ou de se valoriser même si ce doit être au détriment d'autrui (Weinstein, 1980). *Alphonse se protège ainsi avec son optimisme s'exclamant « Et pourquoi ne devrions-nous pas y avoir droit ? On n'est pas si nul ». Elle contribuerait d'autre part à réduire l'anxiété suscitée par un avenir incertain. Le déni du risque ou sa minimisation en l'attribuant à autrui participerait à rétablir du bien être psychologique mis à mal par l'idée même de l'existence du risque. Je ne veux pas penser que nous faisons tous ces sacrifices pour rien remarque Sylvain. Le sentiment de contrôle, celui qu'autorise l'événement (ou contrôlabilité) et celui de l'acteur (ou efficacité perçue), participe à l'augmentation de l'optimisme (comparatif) tout en assurant une bonne image de soi et en permettant une certaine maîtrise de l'anxiété.*

Le pessimisme comparatif

L'optimisme est le plus souvent présenté comme la réponse la plus fréquente. Pourtant, le pessimisme n'est pas exclu en tant que trait de caractère stable ou en tant que réponse contextuelle. Le pessimisme est contrairement à l'optimisme une tendance à anticiper un avenir peu favorable voire moins favorable que celui des autres (pessimisme comparatif). *Cet oiseau de mauvais augure, nous le connaissons tous. C'est Marie qui dépeint un tableau sombre de son avenir professionnel et qui pense que les autres vont toujours mieux s'en sortir qu'elle. Son pessimisme, stable, semble pourtant irréaliste si l'on se fie au rappel des faits.*



Le peu de place accordée au pessimisme dans l'étude de la perception de l'avenir a dernièrement été remise en question et fait l'objet de débat. Certains résultats indiquent que la lutte contre l'anxiété passe davantage par le pessimisme que par l'optimisme (Shepperd, Ouellette et Fernandez, 1996). Les gens renonceraient à leur optimisme et pourraient exprimer du pessimisme lorsque l'anxiété augmente. Par exemple, plus l'anxiété est grande plus l'optimisme comparatif diminue, pour au plus fort de l'anxiété laisser place au **pessimisme comparatif**. Le pessimisme aurait alors une fonction adaptative et de protection de soi. Etroitement lié à l'optimisme défensif, le **pessimisme défensif** serait lui aussi une stratégie d'ajustement utilisée par les gens pour les aider à faire face à leur anxiété et pour se préparer à d'éventuels événements négatifs. Il serait adopté par les gens anxieux pour les aider à gérer leur anxiété et pour se préparer aux événements négatifs. Il permettrait même, dans certains cas, d'intensifier les efforts afin d'éviter un résultat négatif (Shepperd

et al., 1996). Cependant, le pessimiste c'est ce proche à qui nous devons remonter le moral régulièrement (« tu penses que les autres ont fait mieux que toi et pour finir tu es toujours dans les premiers de la promotion ») et qui au final nous le fait perdre (« nous irons pointer au chômage ensemble »). Son image est ternie par les caractéristiques de dépression et par les humeurs négatives qui lui sont associées. Les gens qui expriment du pessimisme sont rejetés alors que les optimistes ou ceux qui expriment de l'optimisme (comparatif) sont davantage acceptés socialement et dont l'utilité sociale est perçue comme grande.

Champs d'applications

Si l'étude de l'expression d'optimisme présente un fort engouement en psychologie sociale, ce n'est pas là simple fascination des chercheurs. Ces travaux qui apportent des réponses pertinentes en matière de recherche fondamentale trouvent leurs applications dans des champs d'interventions très variés.

Le domaine scolaire

Dans le domaine scolaire, le pessimisme (comparatif) est davantage associé à l'anxiété que l'optimisme (comparatif). Verliac, Desrichard, Milhabet et Arab, (2005) ont réalisé une étude auprès de collégiens confrontés à des situations menaçantes et ont vu émerger du pessimisme comparatif plutôt que de l'optimisme. D'autres études ont montré que l'anxiété liée au pessimisme défensif pouvait avoir certaines vertus. Par exemple, les adolescentes anxieuses utilisant le pessimisme défensif montrent une amélioration significative de leur estime de soi et de leur performance que celles anxieuses utilisant de l'optimisme défensif. L'optimisme et le pessimisme défensifs sont ici des stratégies facilitant le succès de la performance et une bonne estime de soi.



Le domaine professionnel

Récemment, des travaux ont établi que l'optimisme et l'optimisme comparatif pouvaient être utiles dans le fonctionnement social. Il a été observé que les cibles les plus optimistes (et optimisme comparatif) étaient plus acceptées socialement, notamment selon leur compétence. Par ailleurs, Verliac (2006) avait montré que les statuts défavorables occupés par les individus ou par leur groupe d'appartenance réduisent l'optimisme comparatif. Concrètement, plus la précarité est élevée et plus le pessimisme comparatif l'est aussi.

La santé

C'est dans le domaine de la santé que l'usage du concept d'**optimisme dispositionnel** est le plus fréquent. Le but est d'identifier les liens entre cette disposition, la santé physique et psychologique, le coping ou encore les émotions afin d'agir efficacement.

Santé physique : certaines variables de personnalité (optimisme, auto-efficacité ou estime de soi) sont conçues comme déterminant la santé physique. Ces dispositions psychologiques auraient d'ailleurs une influence probable sur les événements de la vie et leurs conséquences. Une étude a révélé que des patients fortement optimistes rapportent moins de symptômes physiques et récupèrent plus vite des suites d'une opération chirurgicale. Le pessimisme serait au contraire néfaste pour la santé.

Santé psychologique : Les optimistes diffèrent des pessimistes dans leur tendance stable au coping et dans leur réponse générée spontanément. Ils sont considérés comme étant davantage capables de faire face au stress et à la maladie et de faire plus d'efforts pour éviter les problèmes, que ceux qui ont une attente généralisée d'événements négatifs. Ils ont aussi une meilleure qualité de vie. La littérature suggère donc qu'une nature optimiste aide les gens à faire face efficacement aux situations problématiques. Les pessimistes étant pour leurs parts davantage dépressifs.

Cependant si l'optimisme semble bénéfique pour la santé, il n'en semble pas moins délétère pour la prévention, notamment l'optimisme comparatif.

La prévention

Dès les années 80, des doutes sont émis sur les avantages de l'optimisme en matière de prévention. Penser que le risque va davantage arriver aux autres qu'à soi, autrement dit exprimer de l'optimiste comparatif, s'accompagne généralement d'un faible sentiment de vulnérabilité pour soi et de capacité ou volonté au changement. Par exemple, l'optimisme comparatif serait une entrave à la prévention des accidents du travail dans la mesure où l'optimisme comparatif augmente avec la fréquence et la gravité d'un accident. Dans ce cas, les employés s'estiment moins susceptibles d'être confrontés à un accident grave que leur collègue de travail. Kreuter et Strecher (1995) suggèrent que l'optimisme comparatif et le pessimisme comparatif sont des freins au changement et entraveraient la prévention et que seule une vision réaliste est appropriée en matière de santé et de prévention efficace.

En conclusion

Les différentes expressions de l'optimisme sont souvent examinées séparément tout en entretenant des liens forts et en trouvant des explications communes qui se complètent (cognitives et motivationnelles). Les bénéfices, le plus souvent accordés à l'expression d'optimisme ne sont pas aussi limpides que nos intuitions nous le laissent croire. Elles peuvent certes être un moyen de réduire l'anxiété suscitée par un avenir incertain, un *remède* contre les humeurs négatives, une source de valorisation de l'image personnelle mais également avoir des effets délétères (notamment en matière de prévention). Par ailleurs, l'expression de pessimisme peut quelquefois être utilisée aux mêmes fins et trouver des explications dans des voies semblables. Il demeure que l'expression d'optimisme est plus acceptable socialement que celle du pessimisme. C'est sûrement sur ce registre que l'optimisme trouve ses plus grands bénéfices.

Pour aller plus loin

Milhabet, I., Desrichard, O. et Verlhac, J.-F. (2002). Comparaison sociale et perception des risques : l'optimisme comparatif. *Perspectives cognitives et conduites sociales*. In J.-L. Beauvois, R.-V. Joulé and J.-M. Monteil. Rennes : Presses Universitaires de Rennes. 215-245.

Sultan, S., et Bureau, B. (1997). Quel optimisme en psychologie de la santé ? *Revue Européenne de Psychologie Appliquée*, 49, 1, 43-50.

Lexique

Coping : Ensemble des processus qu'un individu interpose entre lui et l'événement perçu comme menaçant, pour maîtriser, tolérer ou diminuer l'impact de celui-ci sur son bien-être psychologique et physique.

Contrôlabilité : Croyance quant au degré avec lequel la réalisation ou l'émergence d'un événement ne dépend que de soi. Prenons l'exemple de l'événement « avoir un accident de voiture », le degré de contrôle sur cet événement est plus élevé si l'individu est le conducteur plutôt que le passager.

Efficacité perçue : Croyance de l'individu en sa capacité d'organiser et d'exécuter la ligne de conduite requise pour produire des résultats souhaités. L'efficacité personnelle perçue concerne les évaluations par les individus de leurs aptitudes personnelles.

Références

- Carver, C. S. and Scheier, M. F. (1981). *Attention and self-regulation: A control-theory approach to human behavior*. New York: Springer-Verlag.
- Kreuter, M. W. and Strecher, V. J. (1995). Changing inaccurate perceptions of health risk: Results from a randomized trial. *Health Psychology*, 14, 1, 56-63.
- Shepperd, J. A., Ouellette, J. A. and Fernandez, J. K. (1996). Abandoning unrealistic optimism: Performance estimates and the temporal proximity of self-relevant feed-back. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 4, 844-855.
- Verlhac, J. F. (2006). Les effets du statut et de la privation relative sur l'optimisme comparatif de sujets de faibles ressources socio-économiques. *Les Cahiers Internationaux de Psychologie Sociale*, 72, 23-36.
- Verlhac, J. F., Desrichard, O., Milhabet, I. et Arab, N. (2005). Effet de la réputation du groupe scolaire d'appartenance et des facteurs de vulnérabilité personnelle sur l'optimisme comparatif. *L'orientation scolaire et professionnelle*, 34, 2, 119-141.
- Weinstein, N. D. (1980). Unrealistic optimism about future life events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 5, 806-820.

Le contenu de la Revue électronique de Psychologie Sociale est sous contrat Creative Commons.



<http://RePS.psychologie-sociale.org>