

Promettez d'être optimiste !

Bien que le premier janvier soit dernière nous, permettez-moi de vous proposer un vœu en ce mois de février et pour le reste de l'année : promettez-vous d'être optimiste en 2011, d'être si fort que rien ne puisse déranger votre paix intérieure. L'optimisme se cultive à tout âge. Et comme dit le dicton (si simple), "l'optimiste choisit le verre à moitié plein plutôt que celui à moitié vide".

"Être optimiste en 2011, c'est être un peu utopiste" m'a dit une amie. Pourtant aider les autres, proches ou pas, les écouter se raconter, cela peut les amener à trouver une solution à leurs problèmes. Il faut parfois si peu de chose, lorsque l'on est optimiste, pour retrouver le sourire. Essayez en cette période hivernale de faire des aplats colorés, un tableau en tissu : un patchwork ça ne peut faire que du bien aux yeux et au moral !

"Pour vous les Français, m'a lancé un ami anglais, le pessimisme était un nouvel état d'esprit en 2010. Vous

devriez essayer de vous améliorer en 2011 !" C'est vrai, il semblerait qu'en ces temps difficiles, les optimistes s'en sortent plutôt mieux que ceux qui voient toujours la vie en noir. Au quotidien, on s'agace parfois trop vite : il ne sert à rien de protester dès qu'un produit nouveau et inhabituel s'annonce. Quelquefois tout semble se présenter plutôt mal, mais si nous prenons le problème calmement, celui-ci pourrait bien se résoudre petit à petit et la situation s'améliorer. Tiens ça doit être ça l'OPTIMISME !!!

Une personne malade mais au caractère naturellement optimiste, prend en charge une partie du traitement de son mal : 50 % de soins, 50 % pour le moral, dit-on. On ne peut que conseiller d'essayer de rire le plus souvent possible. Un jour où l'on n'a pas ri est un jour perdu ! "Le rire est une gymnastique interne", m'a sagement glissé mon pharmacien.

En France, il reste tout au long de l'année des occasions de faire la fête, on peut inviter ses amis, pour une soirée ou un apéritif, même s'il ne

Par **Monique
Diedrich,**

retraîtée membre
du réseau Racines
(responsable du
canton de Talmont-
Saint-Hilaire)
et mamie conteuse.



s'agit pas d'une occasion forcément spéciale. Se voir par plaisir, c'est toujours agréable. Ne pas oublier d'inviter celui ou celle qui est un peu... pessimiste

Une dernière remarque pour vous convaincre de faire un effort ; les habitants des pays riches sont moins optimistes que ceux des pays émergents, disent plusieurs études. Et en tête des plus pessimistes : les Français. Alors faites que ce constat ne soit plus d'actualité en 2011 !

Échangeons nos idées !

Tous les mois, retrouvez dans cette rubrique "Point de vue", la réflexion, l'analyse ou le simple constat posé par l'un des chroniqueurs collaborateurs à notre magazine. Des femmes et des hommes aux personnalités très différentes, aux parcours tout aussi hétérogènes, retraités ou non.

Réagissez à leurs propos à travers notre courrier des lecteurs ou sur notre site internet www.magazine-racines.fr !