

SOYEZ OPTIMISTE ET AYEZ  
CONFiance EN VOUS-MÊME

---

VICTOR PAUCHET

CLUB POSITIF



SOYEZ OPTIMISTE ET AYEZ  
CONFIANCE EN VOUS-MÊME

---

Copyright © 2018

Illustration Ponomariova\_Maria

Retrouvez des livres de développement personnel, relaxation et bien-être  
en consultation gratuite sur le site du Club Positif

<http://livres-gratuits.com>

Publié avec Bookelis

Achévé d'imprimer en France

ISBN 978-2-37318-231-6

Dépôt légal décembre 2020

## AVANT-PROPOS

### **L'Homme qui se laisse vivre se laisse mourir**

L'optimisme, la bonne humeur, la joie de vivre doivent constituer votre état d'âme permanent. Ces sentiments si l'âme est saine et la santé normale, doivent persister en vous surtout pendant les périodes critiques, – en temps de crise –, à l'heure où les humains se lamentent sur la dureté de l'existence.

Il est indispensable, à l'époque où nous vivons, d'appeler à soi tout ce que vous possédez d'optimisme et de courage. Il faut se dire que si vous ne pouvez souvent agir contre les circonstances, vous pouvez faire quelque chose sur vous-mêmes.

Mais comment être optimiste, me direz-vous, quand tout va mal ?

Eh bien ! justement, avoir l'attitude optimiste, à la manière où nous l'entendons, c'est être arrivé à un état d'esprit posi-

tif, toujours prêt à la résistance, prêt à voir ce qu'il y a de bon dans les pires conjonctures, à accueillir les événements avec le dessein d'en tirer le meilleur parti possible. Vous n'arriverez pas d'emblée à acquérir un tel état d'esprit. Mais vous savez bien qu'avec de la volonté, de la patience et de l'énergie, vous arrivez à tout.

Vous savez quelle force contient l'habitude. À l'origine de toute habitude se trouve un acte de volonté consciente. Il faut donc, pour votre propre bonheur, vouloir remplacer en vous une habitude malfaisante par une autre bienfaisante.

Le pessimiste qui n'a pas perdu toute volonté peut donc arriver à l'optimisme par l'habitude volontaire, et se créer une manière d'être qui deviendra une bonne habitude. Il voyait les choses, les hommes, les événements d'un œil triste. Il s'attachera désormais à les regarder avec plus de sérénité et d'indulgence ; à découvrir en eux le germe créateur qu'ils apportent. Il lui faudra, au début, faire un grand effort, mais chacun sait que rien ne se crée sans énergie.

Demandez à ceux qui ont construit une œuvre quelconque, dans n'importe quel domaine – art, lettres, sciences, industrie, commerce –, demandez-leur comment ils ont pu la réaliser : l'effort continu, persistant, tenace et quotidien est à l'origine de leur travail. La plus belle œuvre que l'on puisse demander à l'homme, c'est de faire effort pour se réaliser tel qu'il se conçoit, c'est de devenir ce qu'il est en puissance, d'exprimer son vrai moi.

Pour cela il est nécessaire de laisser se taire en soi les tendances négatives : paresse, tristesse, jalousie, envie,

colère, haine, doute, angoisse, peur ; il faut déblayer le terrain de ces mauvaises herbes pour n'y semer que du bon grain.

La vertu de l'optimisme c'est de travailler constamment à cette réalisation positive. Il apporte avec lui la foi, la confiance, l'espérance, c'est-à-dire la jeunesse, la joie, l'élan, l'enthousiasme. La foi incite à se passionner pour ce qui est beau, juste et grand, pour tout ce qui est désiré; elle éveille en vous les saines énergies et vous fait apparaître un monde de clarté que vous ne soupçonniez pas.

Veillez toujours à ce que votre âme n'oscille pas entre le doute, le regret et la crainte. Ce sont là les ennemis de votre repos. Le regret est déprimant et stérile. La crainte paralyse vos efforts. Ce sont des sentiments parasites qu'il faut chasser. Vous devez toujours aller de l'avant, brancher votre esprit sur le courant d'énergie universelle, augmenter chaque jour en vous votre pouvoir d'action. La lutte est quotidienne, constante.

Chaque matin l'homme doit se lever avec une nouvelle provision de vaillance, d'allégresse, de bonne humeur. Il doit reprendre avec ardeur le combat incessant, avec la persuasion que le triomphe est au bout.

Les personnes auxquelles nous conseillons de faire la rééducation de la volonté et d'organiser leur vie physique et mentale, disent quelque fois : "il serait si bon de se laisser vivre" ! Eh bien ! ce regret n'est pas justifié, car, en réalité, celui qui se laisse vivre se laisse mourir. L'homme

qui ne lutte pas pour la vie, se laisse envahir par la maladie, les infirmités.

Nos premiers ancêtres, qui ont paru sur terre, eurent à lutter. C'était alors l'époque des cavernes et des habitations lacustres, où les hommes étaient forcés de se maintenir sur des pilotis, pour échapper à leurs ennemis ; ou bien ils se cachaient dans les cavernes, pour se tenir à l'abri des animaux carnassiers ; ils étaient obligés à entretenir un grand feu devant l'entrée de leurs repaires. Quand les événements évoluèrent, c'est contre leurs ennemis qu'ils luttèrent. Par conséquent l'homme a toujours lutté.

Donc du premier jour où l'être humain vient au monde, il doit être prêt à la lutte, et la continuer toute la vie.

Par conséquent, quand je parle d'optimisme à acquérir, ce n'est pas de cet optimisme béat qui consiste à ne rien faire, à attendre que les événements passent, et à accepter la fainéantise, la sédentarité, l'inaction. En réalité, pour être heureux, pour être optimiste, il faut lutter sans cesse. Il faut lutter pour se bien porter, lutter pour avoir de l'ordre, de la méthode, pour se lever à temps, se coucher à temps. Il faut faire effort pour se conquérir, conquérir les événements et les choses : succès, santé, bonheur.

Tout devient facile à qui veut que ce soit facile, à qui prend l'habitude de se dire devant chaque difficulté nouvelle : "Ce n'est rien. Tout ce que je veux doit arriver".

En cet homme qui pense ainsi, toutes les forces accourent au premier appel. Il s'aperçoit bientôt que mille ressources