



Ligue des Optimistes de France

Une inspiration positive pour un optimisme en action

## DOSSIER DE SYNTHÈSE

### COMMENT DEVENIR PLUS OPTIMISTE ?

L'optimisme, c'est avant tout un mode de pensée, une démarche à mettre en œuvre face aux difficultés, qu'il s'agisse des siennes ou celles des autres.

Sur le terrain, l'état d'esprit optimiste consiste donc à affronter les difficultés, les revers, les tensions, les échecs éventuels, etc. sous l'angle de 4 paires, chacun pouvant être travaillé à partir de quelques questions-clés :

#### **1<sup>er</sup> pari : Ce sont mes FORCES qui m'aident à construire les solutions, pas mes faiblesses.**

- Dans cette situation, quels sont aujourd'hui mes principaux points forts, mes qualités, les ressources de toutes natures sur lesquelles je peux m'appuyer pour explorer des solutions ?
- Où puis-je trouver de la ressource supplémentaire : de l'information, du soutien, etc.
- Qu'y a-t-il de positif dans la situation actuelle, soit pour moi, soit pour d'autres ?
- Certains de mes points faibles pourraient-ils m'être utiles si l'environnement change ? Comment ?

#### **2<sup>ème</sup> pari : Mes forces sont d'autant plus puissantes qu'elles s'appliquent sur les bons LEVIERS, c'est-à-dire ceux sur lesquels j'ai une influence.**

- Quels sont les points sur lesquels je n'ai aucune marge de manœuvre (afin d'éviter de gaspiller mon énergie sur eux) ?
- Quels sont les points, les domaines sur lesquels j'ai le plus d'influence ?
- Quels sont les choix que je peux faire et qui seraient le plus susceptibles de faire bouger la situation actuelle ?

#### **3<sup>ème</sup> pari : Face à toute difficulté, il y a une issue, une SOLUTION quelque part.**

- Comment la situation devrait-elle évoluer pour qu'elle me donne le sentiment de s'améliorer, même partiellement ?
- Quelqu'un de mon entourage ou de ma connaissance a-t-il déjà affronté avec succès ce genre de difficulté ? Comment ?
- Qu'est-ce qui devrait changer dans le contexte de cette situation pour la faire évoluer à mon avantage ?

#### **4<sup>ème</sup> pari : Mon futur est rempli de POSSIBILITÉS POSITIVES, d'opportunités à venir que je ne perçois peut-être pas encore aujourd'hui.**

- Que puis-je apprendre de cette situation qui pourrait m'être utile ?
- Que puis-je faire dans l'immédiat pour tenter de retourner la situation à mon avantage ?
- Qu'est-ce qui devrait changer dans la situation pour qu'elle me redevienne favorable ?

Il existe beaucoup d'autres questions permettant de vous « optimiser » en situation difficile. C'est désormais à vous de les trouver... et surtout de les échanger avec les autres !

Philippe Gabilliet,  
auteur de "Éloge de l'optimisme" (Ed. Saint-Simon)



Ligue des Optimistes de France  
www.liguedesoptimistes.fr

## ÊTES-VOUS PLUTÔT OPTIMISTE OU PESSIMISTE ?

Quand vous les interrogez sur la meilleure façon de tester son optimisme ou son pessimisme, la plupart des auteurs vous renvoient au Test d'Orientation Vitale de Carver et Scheier.

Ce questionnaire présente l'avantage de nuancer le propos : nous sommes rarement tout optimiste ou tout pessimiste.

### Test d'Orientation Vitale\*

(M. Scheier, C. Carver, 1985)

Répondez aux questions selon l'échelle suivante :

A : totalement d'accord

B : plutôt d'accord

C : neutre

D : plutôt pas d'accord

E : totalement en désaccord

	A	B	C	D	E
1. Même dans les moments d'incertitude, je m'attends habituellement au mieux.					
2. J'ai de la facilité à me relaxer.					
3. S'il y a des chances pour que cela aille mal pour moi, ça ira mal.					
4. Je suis toujours optimiste face à mon avenir.					
5. J'apprécie beaucoup mes ami(e)s.					
6. C'est important pour moi de me tenir occupé.					
7. Je ne m'attends pratiquement jamais à ce que les choses se passent comme je le voudrais.					
8. Je ne me fâche pas très facilement.					
9. La plupart du temps, je doute que quelque chose de bien puisse m'arriver.					
10. De façon générale, je m'attends à ce qu'il m'arrive davantage de bonnes choses que de mauvaises choses.					

\* Traduction du "Life Orientation Test" de M. Scheier et C. Carver

## Autocorrection Test d'Orientation Vitale

(M. Scheier, C. Carver, 1985)

### Passez au calcul :

- Ignorez vos réponses aux questions 2, 5, 6 et 8. Ce sont des leurres.
- Aux questions 1, 4 et 10 : A = 4 point, B = 3, C = 2, D = 1, E = 0. Notez ce sous-total.
- Aux questions 3, 7 et 9 : A = 0 point, B = 1, C = 2, D = 3, E = 4. Notez ce sous-total.
- Additionnez les deux sous-totaux. C'est votre score total, sur une échelle de 0 à 24 :  
0 est extrêmement pessimiste, 24 extrêmement optimiste.

En moyenne, la majorité des personnes obtient un score de 15, soit plutôt optimiste.

### Commentaire :

Le "Test d'Orientation Vitale" (en anglais "Life Orientation Test" LOT-R) a pour but d'évaluer les différences entre une attitude générale d'optimisme et de pessimisme.

Plus votre score est élevé (maximum 24), plus votre attitude dans la vie est optimiste. Et plus grandes seront vos chances de réussite.

*« L'optimisme est une variable individuelle qui reflète combien les gens ont des attentes favorables pour leur avenir.*

*Un niveau d'optimisme plus élevé est lié à un bien-être subjectif face aux difficultés et à l'adversité. Dès lors, l'optimisme serait lié à des niveaux d'engagement plus élevés et à des niveaux d'abandon plus faibles.*

*L'optimisme pousse à prendre des mesures proactives pour protéger sa santé, alors que le pessimisme amène à des comportements néfastes pour la santé. Dès lors, l'optimisme est corrélé avec les indicateurs de bonne santé.*

*L'approche énergique et déterminée qu'ont les optimistes pour atteindre leurs objectifs serait bénéfique dans le monde socio-économique. Il semblerait que l'optimisme amène à plus d'efforts dans l'éducation et, ultérieurement, à des revenus plus élevés. Les optimistes semblent aussi mieux réussir dans leurs relations.*

*Au total, les comportements des optimistes semblent inspirer des modèles de vie aux autres. »*

Traduction libre du texte de l'Université de Miami, Département de Psychologie  
([http://www.psy.miami.edu/faculty/ccarver/abstracts/10\\_Carver\\_Scheier.html](http://www.psy.miami.edu/faculty/ccarver/abstracts/10_Carver_Scheier.html))

### Et maintenant, que faire ?

Si votre score est au-dessus de la moyenne, c'est une bonne nouvelle : vous êtes naturellement optimiste et avez généralement une vision positive de l'avenir qui vous aide à voir la vie avec confiance et à entraîner les autres positivement.

Si votre score est inférieur à la moyenne, la bonne nouvelle, c'est que vous pouvez progresser, car l'optimisme, l'attitude mentale positive sont des compétences qui se travaillent et se développent.

Vous pouvez commencer par en discuter intérieurement et vous demander : *« Comment cultiver mon optimisme pour lui laisser prendre davantage de place dans ma vie et vivre mieux ? »*

Vous pouvez aussi lire quelques-uns des ouvrages proposés dans la bibliographie, et mettre en pratique les conseils et exercices qu'ils recommandent... C'est facile et amusant !

Enfin, fixez-vous un Plan d'Action Optimiste et mettez-le en œuvre.



# Cinq conseils pour activer sa positive attitude

Demain soir, Yves de Montbron, de la Ligue des optimistes de France, propose une conférence sur la force de l'optimisme. Petite mise en bouche avec cinq recommandations du spécialiste.

## 1 Démarrer sa journée de façon positive

Le matin, se créer un environnement pour se mettre de bonne humeur.

« On peut utiliser des formules comme : ça va être une journée formidable, j'ai de la chance d'être en vie, j'ai la chance d'avoir des gens qui m'aiment autour de moi, il va se passer plein de trucs géniaux, j'ai des objectifs pour aujourd'hui... »

Bref, il s'agit de démarrer la journée « d'une façon bienveillante avec soi-même ». Yves de Montbron recommande donc d'attendre plutôt le midi pour lire le journal ou écouter les infos à la radio.

## 2 Vivre avec les autres en harmonie

Ça veut dire « envoyer » des ondes positives aux autres : « Remarquer ce qu'ils font de bien, mettre en évidence leurs qualités, leurs points forts. La reconnaissance positive autour de soi crée une bulle positive. »

## 3 Comprendre que l'optimisme est une compétence qui se travaille

L'optimisme est un savoir-faire améliorable. « Cette capacité se travaille comme un muscle ou la mémoire. »

Elle s'entretient et se développe. « C'est important de le savoir quand on est parent, enseignant, éducateur, manager... Je dirais même que c'est une responsabilité morale que chacun doit avoir. »

En ce moment, Yves de Montbron « conseille de lire *Trois kifs par jour*, de Florence Servan-Schreber ».

## 4 Fréquenter des personnes optimistes

Et « lire des livres optimistes, voir



des films optimistes, par exemple *Gravity* ou *Seul sur Mars* qui racontent l'histoire d'humains qui traversent des moments difficiles, qui sont au bord de tout abandonner, seuls, puis qui trouvent la capacité de mobiliser leur esprit et faire face ».

Ou encore des récits de sauvetage qui décrivent la farouche volonté de survivre.

## 5 Ne jamais oublier le principe du plus et du moins

La vie, c'est une montagne russe

émotionnelle, avec des moments où l'on est au fond du trou parce qu'on a perdu un être cher, son emploi, parce que l'on divorce, on est malade...

« La nature humaine a la capacité incroyable de rebondir une fois que la période de deuil est digérée », souligne Yves de Montbron.

Quelqu'un qui a décidé de cultiver l'optimisme va trouver de nouvelles ressources, qui font « qu'après un divorce naît un nouveau couple plus génial qu'avant ; après un licenciement, on trouve un job plus intéressant. Une maladie permet de se

rapprocher de ses êtres chers ».

« Il faut se dire que chaque épreuve de la vie comporte la potentialité d'un rebond positif ».

Michèle BESSON.

**Judi 7 décembre**, à 19 h 30, à l'amphithéâtre du lycée Bel Air. Entrée par la rue du Colonel Dumont-Saint-Priest, route de Maillezais. Entrée gratuite. Plus d'infos sur [liguede-soptimistes.fr](http://liguede-soptimistes.fr)

## Ce que promet la conférence

Habituellement, Yves de Montbron intervient dans le milieu professionnel. La conférence de demain soir, est exceptionnellement ouverte au public. « Je m'adresse donc à tout le monde : de l'étudiant au manager en passant par le parent, le professeur. »

Il adapte sa conférence « pour que chacun trouve en lui son attitude mentale optimiste, c'est-à-dire les

moyens de trouver les ressources pour faire face aux aléas de la vie ».

Dans un premier temps, il présentera ce qu'est un optimiste, comment il fonctionne. « Je vais utiliser beaucoup d'images et de dessins humoristiques pour illustrer cela. À la fin, je fournirai trois clefs, trois façons d'appréhender le monde pour être plus enthousiaste et plus efficace dans la vie ».

« Après ce que nous avons vu dans ce journal, et ce que nous voyons tous les jours, c'est très difficile d'être un écrivain du bonheur dans le monde actuel [...] La vie, naturellement, est une vallée de larmes ; elle est aussi une vallée de roses. C'est indiscernable. C'est une fête et c'est un désastre. »

Jean d'Ormesson, sur France 2, en mars 2016. Il était l'un des onze fondateurs de la Ligue des optimistes.

# La force de l'optimisme : 5 questions à Yves de Montbron

📅 21 août 2018 👤 Elisabeth Durand-Mirtain 📍 9e Salon Activ'Assistante, Bien être au travail, conférences, savoir-être assistant.e

A quelques jours de la conférence « La force de l'optimisme : quand les enthousiastes font bouger le monde » découvrez avec Yves de Montbron un sujet qui interpelle. Peut-on, en adoptant une attitude positive, changer le cours des choses et en finir avec l'aquoibonisme ?

## La force de l'optimisme : quand les enthousiastes font bouger le monde

Elisabeth Durand-Mirtain, pour Activ'Assistante : « *Le fil conducteur du 9e Salon Activ'Assistante des 20 et 21 septembre prochains est l'optimisme. Le 20 septembre à 9h45, vous animerez la conférence phare du programme « La force de l'optimisme : quand les enthousiastes font bouger le monde ». En votre qualité de Secrétaire de la Ligue des Optimistes de France, pouvez-vous nous éclairer ? L'optimisme est-il un don reçu à la naissance ? Peut-on le mesurer ? Les Français sont-ils vraiment les champions du monde du pessimisme et comment inverser la tendance ? »*

## L'optimisme : un don inné ou acquis ?

Yves de Montbron : Une partie de notre optimisme vient de notre personnalité, « l'optimisme de caractère ». Son origine se trouve dans notre enfance et nos expériences. Puis, les travaux de Martin E.P. Seligman, chercheur américain en psychologie et père de la psychologie positive, ont démontré qu'il s'agit d'une compétence (« soft skill ») qui se travaille. En effet, nous avons tous une marge d'amélioration, nous pouvons développer cette compétence personnelle via l'optimisme de volonté, appelé aussi « optimisme intelligent » par Alain Braconnier, psychiatre français. Devenir plus optimiste est un projet de vie que chacun d'entre nous peut se fixer.

## Peut-on mesurer l'optimisme d'un groupe ?

YDM : En soi, l'optimisme est difficilement mesurable car c'est avant tout un état d'esprit individuel. Mais, il m'en vient un particulièrement d'actualité : les messages positifs que transmettaient Paul Pogba et Hugo Lloris, joueurs de l'équipe de France championne du monde, avant chaque match. Ecoutez-les ! Ils ont avec Didier Deschamps, leur sélectionneur, mis en place une *posture positive*. C'est elle qui a fait la différence devant une équipe croate techniquement forte.

---

*L'optimisme est une  
dynamique  
relationnelle et  
motivationnelle qui se  
développe au fur et à  
mesure qu'on la  
partage*

---

## Dans le monde du travail, que constatez-vous ?

### L'optimisme est-il là ?

YDM : l'augmentation de l'optimisme se mesure par le nombre d'entreprises qui demandent des interventions ou des ateliers sur ce thème. *La culture positive se met peu à peu en place*. Les réserves de productivité des entreprises se situent dans l'humain et dans cette attitude mentale positive. Être optimiste, c'est un véritable avantage concurrentiel dans notre monde stressé et morose. Les gens qui réussissent sont ceux qui adoptent cette posture positive pour faire face à la culture médiatique anxieuse.

## Diriez-vous que le pessimisme est une particularité française ?

YDM : les statistiques montrent que la France est l'un des pays les plus pessimistes au monde. En France on associe encore souvent le pessimisme à une forme de lucidité intelligente et l'optimisme à une sorte d'imbécillité naïve. C'est vraiment dommage !

## Pour combattre le pessimisme, qui peut rejoindre la Ligue des Optimismes ?

La Ligue des Optimistes est une association loi 1901 à deux niveaux. Chacun peut être sympathisant. À ce titre, vous recevez une newsletter hebdomadaire, la « Lettr'Optimiste » qui compte 24 000 abonnés (inscription gratuite sur [www.liguedesoptimistes.fr](http://www.liguedesoptimistes.fr)). Ensuite, vous pouvez soutenir le mouvement pour la modique somme de 30€/an en devenant « adhérent ». Cette adhésion donne droit à un accès privé sur le site et à des téléchargements de livres et de vidéos optimistes. Par les délégués, les dignes représentants de la Ligue en régions, des dîners d'optimistes sont régulièrement organisés. Ce sont des moments de partage avec des animations positives. Plusieurs centaines de ces dîners ont eu lieu partout en France depuis 2012.

# Mes ancrages positifs aujourd'hui

Aujourd'hui :  
\_\_\_\_\_

Ce matin, je me réjouis de...

- ✓ \_\_\_\_\_
- ✓ \_\_\_\_\_
- ✓ \_\_\_\_\_

Ce soir, je suis reconnaissant.e pour...

- ✓ \_\_\_\_\_
- ✓ \_\_\_\_\_
- ✓ \_\_\_\_\_

[www.yvesdemontbron.com](http://www.yvesdemontbron.com)

# Mes ancrages positifs aujourd'hui

Aujourd'hui :  
\_\_\_\_\_

Ce matin, je me réjouis de...

- ✓ \_\_\_\_\_
- ✓ \_\_\_\_\_
- ✓ \_\_\_\_\_

Ce soir, je suis reconnaissant.e pour...

- ✓ \_\_\_\_\_
- ✓ \_\_\_\_\_
- ✓ \_\_\_\_\_

[www.yvesdemontbron.com](http://www.yvesdemontbron.com)

# Mes ancrages positifs aujourd'hui

Aujourd'hui :  
\_\_\_\_\_

Ce matin, je me réjouis de...

- ✓ \_\_\_\_\_
- ✓ \_\_\_\_\_
- ✓ \_\_\_\_\_

Ce soir, je suis reconnaissant.e pour...

- ✓ \_\_\_\_\_
- ✓ \_\_\_\_\_
- ✓ \_\_\_\_\_

[www.yvesdemontbron.com](http://www.yvesdemontbron.com)



Ligue des Optimistes de France  
[www.liguedesoptimistes.fr](http://www.liguedesoptimistes.fr)

## BIBLIOGRAPHIE OPTIMISTE

Pour entretenir et enrichir votre optimisme, voici plusieurs pistes sélectionnées pour vous :

Le site [www.liguedesoptimistes.fr](http://www.liguedesoptimistes.fr) contient plus de 400 articles positifs, à lire sans modération. Abonnez-vous à **la Lettr'Optimiste**, envoyée gratuitement chaque semaine dans votre boîte mail.

### Sélection d'ouvrages pratiques, faciles à lire et à mettre en action :

- Sarah Allart, "*Sunday, Monday, happy days*", Larousse. Nourri à la source de très nombreux auteurs et chercheurs, ce livre propose 101 expériences et exercices faciles à mettre en œuvre pour découvrir les secrets du bonheur et réenchanter le quotidien.
- Florence Servan-Schreiber, "*3 kifs par jour*", Marabout. En s'appuyant sur la psychologie positive qui observe les facteurs internes et externes de notre épanouissement, l'auteur a développé ses propres rituels, les kifs, qu'elle entend diffuser pour permettre à ses lecteurs de repérer leurs émotions positives et de vivre mieux.
- Florence Servan-Schreiber, "*Power Patate*", Marabout. Comment reconnaître et déployer nos super-pouvoirs et nos forces personnelles pour donner à notre vie toute la richesse qu'elle mérite.
- Yves-Alexandre Thalmann, "*Petit cahier d'exercices pour voir la vie en rose*", Ed. jouvence. Sous forme d'un cahier d'écolier, un voyage au pays de l'optimisme quotidien, dans lequel l'auteur clarifie les définitions et propose des exercices pratiques pour nous faire travailler notre optimisme.
- Yves-Alexandre Thalmann, "*Petit cahier d'exercices de psychologie positive*", Ed. jouvence. Dans ce cahier, les exercices nous entraînent à voir le positif, à valoriser ce qu'il y a de meilleur en nous ou chez les autres, et à expérimenter des moyens directs et efficaces pour être heureux.
- Emilie Devienne, "*50 exercices pour prendre la vie du bon côté*", Eyrolles. Comme son titre le dit, ce petit ouvrage comporte de nombreux exercices simples, amusants et utiles pour s'entraîner à voir positivement la vie.
- Philippe Auriol, "*50 exercices pour penser positif*", Eyrolles. Ce livre nous aide à explorer l'origine et la nature de nos émotions, avant de nous montrer comment les tourner positivement, à l'aide d'exercices simples.

### Sélection d'ouvrages plus approfondis sur le thème de l'optimisme :

- Philippe Gabilliet, "*Eloge de l'optimisme ; quand les enthousiastes font bouger le monde*", Ed. Saint Simon. Ecrit par le fondateur et vice-président de la Ligue des Optimistes de France, un ouvrage de vulgarisation complet et facile à lire.
- Martin Seligman, "*La force de l'optimisme*", Marabout. Le grand classique contemporain écrit par l'un des fondateurs de la "psychologie positive". Un travail de recherche sur l'optimisme, à la fois complet et exigeant, assorti de recommandations concrètes à l'usage des non-spécialistes.

- Martin Seligman, "*L'école de l'optimisme : développer la résilience chez l'enfant*", Marabout. Dans cet ouvrage, Martin Seligman montre comment favoriser l'optimisme chez les jeunes et les amener à bâtir cette résilience qui leur permettra d'apprendre, de progresser, d'éviter les tendances dépressives et de briller à l'école de la vie.
- Alain Braconnier, "*Optimiste*", Odile Jacob. Ce psychiatre et psychologue s'appuie sur les dernières avancées de la recherche pour promouvoir un "optimisme intelligent", fondé sur une approche rationnelle et volontaire de l'optimisme, à l'opposé de l'optimisme naïf et béat.
- Alain Braconnier, "*L'enfant optimiste : en famille et à l'école*", Odile Jacob. Comment faire pour que votre enfant soit optimiste et le reste ? Comment nourrir l'optimisme de votre enfant alors que sa vie à l'école et ses liens sociaux sont perturbés, alors qu'à l'adolescence ses pensées deviennent plutôt pessimistes ? Alain Braconnier nous livre ici le fruit de trente ans d'expérience et de consultations avec les enfants et les adolescents.
- Michel Lejoyeux, "*Les 5 clés du comportement : construire soi-même son optimisme*", Poche. Quand un professeur de psychiatrie nous livre les clés de nos comportements et les moyens d'en reprendre le contrôle. Une part importante du livre est consacrée à l'optimisme.
- Shawn Achor, "*Comment devenir un optimiste contagieux*", Belfond. L'auteur, professeur à Harvard et conférencier international, nous montre comment l'optimisme peut devenir un avantage concurrentiel pour un individu ou une entreprise.
- Lucy Mc Donald, "*Apprendre à être optimiste*", Courrier du livre. Grâce à ses fondements basés sur les principes scientifiques des comportements cognitifs, ce livre propose des moyens réalistes pour transformer sa vie en s'ouvrant à une attitude plus positive. Des conseils pratiques et des exercices aident à reconnaître et à gérer les problèmes comme étant temporaires, spécifiques ou externes, plutôt que comme l'expression d'un échec personnel.
- Alan Loy McGinnis, "*Le pouvoir de l'optimisme*", J'ai lu. Pour l'auteur, l'optimisme n'est pas un don, c'est une attitude qui s'acquiert. Il démontre que les optimistes réussissent mieux, vivent souvent plus heureux et plus longtemps et, surtout, que leur joie de vivre est communicative.
- Thierry Saussez, "*50 bonnes raisons de choisir l'optimisme*", J'ai Lu. Le célèbre communicant est aussi le créateur du Printemps de l'optimisme. Chapitre après chapitre, il décline l'art et la manière de retrouver l'optimisme, qui semble nous fuir, nous les Français. De « Fuyez les émotions négatives » à « Appuyez-vous sur vos forces », en passant par « Exprimez votre gratitude », dans un langage accessible à tous, il ouvre les portes d'une plus belle vision de la vie, d'un regain d'énergie, d'envie.

### **Sélection d'ouvrages qui montrent les progrès accomplis dans le monde et les raisons d'espérer :**

- Jacques Lecomte, "*Le monde va beaucoup mieux que vous ne le croyez*", Les Arènes. Ce livre propose un message d'espoir. À rebours des idées reçues, Jacques Lecomte nous donne à voir une humanité en progrès. Plusieurs centaines de chiffres, de statistiques et de rapports internationaux incontestables dessinent un bilan sans appel : majorité de démocraties dans le monde, mortalités maternelle et infantile divisées par deux depuis 1990, éradication planétaire de la variole, reconstitution de la couche d'ozone, redécouverte de plus de 350 espèces d'animaux considérées comme disparues, nombre de pays ayant aboli la peine de mort multiplié par 13 depuis 1950, chute de 65 % du nombre d'homicides en vingt ans, etc.
- Steven Pinker, "*La part d'ange en nous*", Les Arènes. Aussi incroyable que cela paraisse, nous vivons l'époque la moins violente et la plus paisible de toute l'histoire de l'humanité. S'appuyant sur des milliers d'études, plus de trente années de recherche et des statistiques incontestables,

Steven Pinker montre que, malgré le terrorisme, malgré les conflits contemporains, la violence n'a cessé de diminuer dans le monde au cours des siècles.

- Johan Norberg , "*Non ce n'était pas mieux avant*", Le Point, 2017 . Chaque jour, dans les médias et dans la bouche des hommes politiques, nous sommes abreuvés du même discours catastrophiste : le chômage, la pauvreté, les désastres environnementaux, la faim, la maladie et la guerre sont partout. Et pourtant, l'humanité a fait davantage de progrès au cours des cent dernières années que depuis l'apparition d'Homo sapiens. Pourtant, l'espérance de vie a plus que doublé au XXe siècle, alors qu'elle n'avait pas significativement évolué auparavant. Pourtant, la pauvreté a davantage reculé au cours des 50 dernières années que pendant les 5 siècles qui ont précédé. Contrairement aux idées reçues, l'humanité a connu, au cours des dernières décennies, un progrès et une amélioration de ses conditions de vie sans précédent. Quel que soit le critère considéré, on peut sans conteste affirmer que "c'est mieux maintenant". Et il y a même toutes les raisons de croire que ce sera encore mieux demain.

- Angus Deaton, "*La grande évasion - Santé, richesse et origine des inégalités*", PUF. Il fait meilleur vivre dans le monde de nos jours que par le passé. Les hommes se portent mieux, ils sont plus riches et vivent plus longtemps. Angus Deaton raconte ici l'histoire édifiante de cette grande évasion, qui, depuis deux cent cinquante ans, a vu certaines parties du monde croître de manière spectaculaire, et creuser dans le même temps de manière disproportionnée les inégalités.

Chacun des ouvrages cités contient lui-même une bibliographie détaillée. Le sujet est inépuisable.