

## L'optimisme : une analyse synthétique.

Charles Martin-Krumm

► **To cite this version:**

Charles Martin-Krumm. L'optimisme : une analyse synthétique.. Les cahiers Internationaux de Psychologie Sociale, Éd. de l'Université de Liège, 2012, pp.103-134. <halshs-00727429>

**HAL Id: halshs-00727429**

**<https://halshs.archives-ouvertes.fr/halshs-00727429>**

Submitted on 3 Sep 2012

**HAL** is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

**L'optimisme : une analyse synthétique**

**Charles Martin-Krumm**

CREAD – EA 3875 – Université de Bretagne Occidentale – IUFM de Bretagne ;  
et IFEPSA-Les Ponts de Cé

Revue : Cahiers Internationaux de Psychologie Sociale

Date de soumission : 10 juin 2011

Date de révision : 21 décembre 2011

Accepté le : 6 janvier 2012

Nombre de mots : 14543

Nombre de caractères : 97686

Mail : [charles.martin-krumm@wanadoo.fr](mailto:charles.martin-krumm@wanadoo.fr)

### Abstract

While the current usage wants that optimism and pessimism are considered as being at the extremities of the same continuum, the results of recent researches reveal that their reality is much more complex, much more than lets it understand their common usage. The aim of this article is to present their various facets and conceptions, their definitions and measures, their consequences and potential origins, even the available strategies of intervention to increase the level of optimism and/or reduce the level of pessimism. The questions, which arouse these concepts, will be put, possible answers evoked and perspectives in terms of further researches envisaged.

**KEY WORDS:** Optimism, pessimism, explanatory style, direct conception, indirect conception, consequences, antecedents

### Résumé

Alors que l'usage courant veut qu'optimisme et pessimisme soient considérés comme étant aux extrémités d'un même continuum, les résultats de recherches récentes révèlent que leur réalité est beaucoup plus complexe, bien plus que le laisse entendre leur usage courant. L'objet de cet article est de présenter leurs différentes facettes et conceptions, leurs définitions et mesures, leurs conséquences et leurs antécédents potentiels, voire les stratégies d'intervention disponibles pour augmenter le niveau d'optimisme et/ou réduire le niveau de pessimisme. Les questions que suscitent ces concepts seront posées, des pistes de réponses évoquées et des perspectives de recherche envisagées.

**MOTS CLES :** Optimisme, pessimisme, style explicatif, conception directe, conception indirecte, conséquences, antécédents

## Introduction

On entend régulièrement dans les médias que les français sont optimistes ou qu'ils sont pessimistes. Fondant ses propos sur des données de Gallup International ayant réalisé une enquête dans 51 pays, le Parisien titrait le 23 décembre 2011 que les Français sont les plus pessimistes du monde. Mais qu'est-ce qu'une personne pessimiste ? Qu'une personne optimiste ? Est-ce que l'optimisme est l'absence de pessimisme ? Est il plutôt question d'équilibre entre les deux tendances ? L'optimisme ne présente t'il que des vertus ? Le pessimisme que des inconvénients ? Peut-on être optimiste ou pessimiste en fonction des contextes ? L'objectif ici est d'apporter des éléments de réponse à ces questions, en empruntant des arguments aux différents cadres théoriques de référence, selon que l'approche de l'optimisme sera directe ou indirecte.

De manière traditionnelle, être optimiste c'est être confiant dans l'issue positive d'un événement, alors que le pessimisme, c'est plutôt s'attendre au pire, d'où la nécessité, selon Chang (2001a), de bien faire la différence entre l'optimisme et les notions de contrôle interne, même s'il est probable qu'elles soient liées. Pour le *Style Attributionnel*, exemple de conception indirecte de l'optimisme qui sera développée ultérieurement, Peterson et Stunkard (1992) précisent qu'il s'agit d'un construit proche de celui de *Locus Of Control* (LOC) développé par Rotter (1966, voir Nicole Dubois, 1987 pour une revue). Les deux construits sont des variables de « personnalité », et portent sur les perceptions des individus relatives aux liens existants entre leurs comportements et les résultats. Toutefois, chaque construit possède des caractéristiques propres. Le LOC est plutôt une expectation (donc tourné vers le futur), alors que le style porte sur l'identification des causes à un ensemble d'événements passés. D'autre part, le style attributionnel différencie trois dimensions explicatives, et sépare les causes apportées aux événements positifs de celles formulées pour les événements négatifs ; précautions qui ne sont pas prises dans la théorie du LOC selon laquelle, lorsqu'un individu perçoit que les renforcements qu'il reçoit de l'environnement ne sont pas déterminés par une certaine action de sa part, il s'agit d'une croyance en un contrôle externe. Si au contraire, la personne considère que l'événement dépend de son propre comportement ou de ses caractéristiques personnelles relativement stables, nous disons qu'il s'agit d'une croyance en un contrôle interne (Rotter, 1966). Au même titre, le pessimisme ne doit pas être confondu avec le manque de contrôle ou l'effacement personnel (*self-effacement*, Chang, 2001a, p. 5). Par ailleurs, quand il est question d'optimisme ou de pessimisme, tout semble être affaire d'équilibre entre deux pôles qui seraient à l'opposé l'un de l'autre. De cet équilibre dépendrait la qualité de vie quotidienne des individus. L'un des objectifs de cet article sera de définir ce

qu'est l'optimisme en fonction de différentes approches, de préciser ses conséquences sur différentes variables cognitives, affectives ou comportementales, et de montrer qu'aussi paradoxal que cela puisse sembler, il est possible d'être à la fois optimiste et pessimiste.

Un certain nombre de recherches ont mis en évidence une tendance des individus à plutôt s'attendre à des événements positifs qu'à des événements négatifs, comme s'il y avait un biais d'optimisme qui les poussait à « voir la vie en rose », biais d'optimisme pouvant aller jusqu'à un optimisme irréaliste (Sharot, 2011, pour une revue). Il est défini ici comme la croyance erronée selon laquelle les propres risques de la personne d'être confrontée à des problèmes sont inférieurs à ceux des autres personnes (Weinstein, 1980). Cette croyance doit se solder par une erreur pour être qualifiée d'optimisme irréaliste. A titre d'exemple, les individus s'attendent à vivre plus longtemps que la moyenne et ils sous-estiment les risques de divorce les concernant (Weinstein, 1980), ou surestiment leurs chances sur le marché de l'emploi (Hoch, 1984). Ces illusions positives, lorsqu'elles sont modérées, ont un impact bénéfique sur les comportements adaptatifs quant à l'atteinte de buts et ont un effet à la fois sur les santé mentale (Taylor & Brown, 1988) et physique (Scheier & Carver, 1987). Une étude récente révèle comment l'optimisme irréaliste est maintenu même lorsque la personne est confrontée à la réalité. Il y aurait notamment des différences dans l'encodage de l'information qui joueraient dans l'ajustement des croyances maintenant le niveau d'optimisme irréaliste (Sharot, Korn, & Dolan, 2011). Sous-estimer le risque d'être confronté à des événements négatifs peut avoir une fonction adaptative destinée à stimuler les comportements exploratoires de la personne. L'intérêt peut également être de réduire le stress et l'anxiété susceptibles d'être associés au fait de s'attendre à des événements négatifs (Sharot et al., 2011 ; Taylor et al., 2000 ; Varki, 2009).

On peut également considérer que l'optimisme est une variable de personnalité commune aux personnes, toutes la possédant mais à des degrés divers. Les travaux s'inscrivent alors dans le cadre d'une *psychologie différentielle*. On relève une certaine uniformité dans les résultats publiés. Ceux-ci mettent en évidence qu'invariablement, quel que soit le type de mesure, l'optimisme est associé à des caractéristiques désirables telles le bonheur, la persévérance, l'accomplissement et la santé (Peterson, 2000, p. 47), ou qu'il est l'un des facteurs protecteurs face aux troubles de l'adaptation (Southwick, Vythilingam, & Charney, 2005). Compte tenu du fait qu'il est associé à de nombreuses variables sans que les raisons de cette association soient expliquées, Peterson le qualifie de construit « velcro » sur lequel tout s'accroche (2000, p. 47). Dès lors il est possible d'envisager l'optimisme et le pessimisme sous différents angles, avec des conceptualisations variées sans qu'il y ait

forcément de désaccords marqués entre les différents courants de recherche. Toutefois, c'est dans la mesure de ces variables que les différences sont plus flagrantes. En effet, c'est parce que les outils psychométriques s'appuient sur des cadres théoriques précis que des différences dans la mesure peuvent engendrer des différences significatives dans leur opérationnalisation. Par contre, des corrélations ou des tendances ont pu être observées dans les scores obtenus à différents questionnaires (Martin-Krumm, 2010), sur les styles (l'Echelle Sportive de Mesure du Style Attributionnel ; Martin-Krumm, 2010), le pessimisme défensif (Questionnaire de Présélection des Optimistes et des Pessimistes ; Pérès, 2001), et l'optimisme dispositionnel (LOT-R ; Sultan & Bureau, 1999). Pour Chang (2001a), d'un côté les multiples angles d'attaque sont une richesse pour comprendre ce qui peut se jouer avec cette variable, mais d'un autre côté, la mise en commun des données et la comparaison des résultats sont rendues plus problématiques. C'est la raison pour laquelle des outils de mesure seront rapidement présentés afin que les différences et les points communs puissent être mis en avant.

Si les contours de ce construit commencent à se dessiner, notamment quant à certaines vertus qui lui sont associées, il convient aussi de s'interroger sur la nature même de cette variable. Au quotidien, chacun d'entre nous vit des hauts et des bas. Ils peuvent autant survenir au cours de la journée que sur un plus long terme. Alors l'optimisme et le pessimisme relèvent-ils d'un trait de caractère ou d'un état plus labile ? Les travaux traitant spécifiquement de cette variable confirment sa stabilité, qu'ils s'inscrivent dans le cadre des conceptions directes comme l'optimisme dispositionnel, ou indirectes comme les modes explicatifs, conceptions qui seront développées dans la suite de cet article. Invariablement, la stabilité temporelle éprouvée par des procédures test-retest sont relevées (i.e., Trottier, Mageau, Trudel, & Halliwell, 2008 ; Dember & Brooks, 1989 ; Norem, 2001 ; Peterson, Semmel, Von Baeyer, Abramson, et al., 1982 ; Snyder, Harris, Anderson, Holleran, et al., 1991) confirmant par conséquent l'hypothèse développée selon laquelle avec l'optimisme et le pessimisme, on aurait effectivement affaire à des traits de caractère stables, ou à des dimensions de personnalité qui le seraient relativement (i.e., O'Connor & Cassidy, 2007, p. 597). Ces aspects seront toutefois également discutés ultérieurement.

De manière schématique, deux types de conceptions co-existent. Dans l'une, qualifiée de conception directe, l'optimisme et le pessimisme sont fondés directement sur les attentes de l'individu. Si celles-ci sont plutôt positives (e.g., *Je crois en mes chances de réussite ; Quand je vis des moments difficiles, je pense toujours que cela va s'arranger*) il sera considéré comme étant plutôt optimiste. Par contre, lorsque la valence est plutôt négative

(e.g., *Je pense surtout à la possibilité d'échouer ; En général, je pense que les choses vont mal tourner pour moi*), alors il est plutôt considéré comme étant pessimiste.

Dans l'autre conception, qualifiée d'indirecte, l'optimisme et le pessimisme ne sont pas mesurés directement, mais par l'intermédiaire d'autres indicateurs. Le positionnement de l'individu dans l'une des deux catégories passe par exemple par la mesure de variables telles sa volonté à mobiliser ses ressources pour atteindre les buts qu'il se fixe et la confiance en les moyens qu'il pense avoir de les atteindre (e.g., *Je cherche activement à atteindre mes buts ; Même quand les autres montrent des signes de découragement, je sais que je peux trouver une solution au problème*), ou les attributions « trait » selon leur caractère interne ou externe, stable ou instable, général ou spécifique.

Ces différentes conceptions ont donné lieu à l'élaboration de cadres théoriques spécifiques et à des outils de mesures particuliers. L'objectif de cette analyse est donc de développer les conceptions directes de l'optimisme, plus particulièrement celle de Carver et Scheier, puis une conception indirecte, « la théorie des Styles Explicatifs » ou attributions « trait ». Les outils d'évaluation seront présentés, les relations avec des variables cognitives, affectives ou comportementales mises en évidence ainsi que les antécédents potentiels. Enfin, des limites et des perspectives de recherches seront proposées.

## **1. Qu'entend-on par conceptions directes de l'optimisme ?**

Plusieurs théories envisagent l'optimisme selon une approche directe à l'instar de celles développées par Dember dans les années 1970, par Norem et Cantor (1986a, 1986b) ou par Carver et Scheier (1982). C'est cette dernière approche qui a suscité le plus de travaux aussi est-ce ce modèle qui sera développé. Une conception directe de l'optimisme consiste à s'attendre à vivre des événements positifs et à ne pas vivre d'événements négatifs. Il s'agit de la prise en compte directe des attentes positives de l'individu.

*L' « Optimisme Dispositionnel » de Carver et Scheier*

### 1.1. Quels fondements théoriques ?

Selon Carver et Scheier (2001), « les optimistes sont les personnes qui s'attendent à vivre des expériences positives dans le futur. Les pessimistes sont celles qui s'attendent à vivre des expériences négatives » (p. 31). L'optimisme est ici conçu comme une variable cognitive qui consiste en une confiance générale à avoir des résultats positifs, cette confiance étant fondée sur une estimation rationnelle des probabilités de réussite de la personne et la confiance en son efficacité personnelle. Cette disposition à l'optimisme fondée sur les attentes

générales de la personne a des conséquences sur la façon dont elle régule ses actions face à des difficultés ou des situations stressantes. Ces attentes peuvent être généralisées à travers des situations variées et stables dans le temps. C'est dans ce contexte que l'optimisme dispositionnel est défini comme la tendance stable des participants à penser qu'ils vivront globalement plus d'expériences positives que négatives au cours de leur vie (Carver, & Scheier, 1982). Selon cette perspective, lorsqu'un individu commence à être conscient des contradictions entre ses buts comportementaux ou standard et sa situation présente, une procédure d'évaluation est amorcée. Il y aurait une boucle de feed-back qui permettrait de progresser vers le but. Cette boucle a quatre sous-fonctions : une entrée, une valeur de référence, une comparaison et une sortie. Selon Carver et Scheier (2009), « un écart, ou *discrepance*, détecté entre entrée et sortie au travers de cette comparaison est souvent appelée « signal d'erreur » et la sortie est alors une réponse à l'erreur détectée » (p. 209). Si l'individu pense qu'il est probable que les contradictions entre ses buts et la situation présente ou la valeur de référence soient réduites, il produira un nouvel effort pour les atteindre. Un optimiste saura tenir tête, affronter les problèmes auxquels il est confronté, donner le meilleur de lui-même et persévérer. Plutôt que d'ignorer les difficultés, il acceptera la réalité et se centrera sur la résolution des problèmes afin de trouver des solutions. Ces problèmes auront en retour moins d'impact sur les plans physique et émotionnel que pour un individu pessimiste. Si l'espérance est plus négative, les efforts sont réduits ou une cessation des tentatives d'efforts additionnels s'ensuit. « C'est à la jonction de cette évaluation que les différences individuelles apparaissent distinctement en importance » (Grenon, 2000, p. 17). Il y aurait donc, selon ce modèle, une disposition des individus à être optimistes ou pessimistes.

### 1.1.2. Comment mesurer la disposition à l'optimisme ?

Afin de mesurer l'optimisme, le Life Orientation Test a été créé par Scheier et Carver (1985) puis révisé (LOT-R ; Scheier, Carver, & Bridges, 1994). Il est utilisé dans une version française validée par Sultan et Bureau (1999), ou par Trottier, Trudel, Mageau et Halliwell (2008). Le Test d'Orientation de Vie (TOV) est reconnu comme le meilleur instrument pouvant mesurer l'optimisme (Marshall, Wortman, Kusulas, Hervig, & Vickers, 1992). Le TOV dans sa version originale est composé de huit items. Quatre items mesurent le pessimisme et les quatre autres items mesurent l'optimisme. Les huit items sont réunis afin de mesurer un construit unidimensionnel soit l'optimisme dispositionnel. Les réponses sont apportées sur une échelle de type Likert avec des choix de réponses variant de 0 (fortement en désaccord) à 4 (fortement d'accord). Scheier et Carver (1985) rapportent une cohérence



interne (alpha de Cronbach,  $\alpha$ ) de .76 et une fidélité test-retest ( $r$  de Pearson) de .79 sur une période de plus de quatre semaines. Dans sa version révisée, il comprend six énoncés d'évaluation personnelle et quatre leurres. Avec une consistance de  $\alpha = .78$  et des analyses confirmatoires attestant d'une adéquation du modèle aux données recueillies, les qualités psychométriques sont jugées satisfaisantes (voir Trottier, Trudel, & Halliwell, 2007, pour une revue). Ce questionnaire a également été adapté aux enfants (Youth Life Orientation Test ; Ey, Hadley, Allen, Palmer, et al., 2005) et existe aussi dans une version plus longue, Extended Life Orientation Test (ELOT ; Chang, Maydeu-Olivares, & D'Zurilla, 1997).

### 1.1.3. Quelles sont les conséquences de la disposition à l'optimisme ?

Dans cette perspective, face aux problèmes l'individu optimiste devrait développer des stratégies de coping, alors que le pessimiste devrait adopter une approche plus passive et fataliste. Plus précisément, les optimistes adopteraient des stratégies « vigilantes » (i.e., attitude non défensive, coping « actif », implication) alors que les pessimistes seraient plutôt enclins à adopter des stratégies « évitantes » (i.e., évitement, déni, fatalisme, résignation ; voir Bruchon-Schweitzer, 2001, pour une revue sur le coping). Scheier et Carver (1987) soutiennent que plus les stratégies cognitives de l'optimiste sont efficaces, plus cela doit réduire les effets négatifs potentiels des stressseurs sur la santé physique et émotionnelle. Il est possible de croire que l'optimisme serve de facteur de protection quand une personne fait face à des difficultés dans sa vie (Scheier & Carver, 1985). Plusieurs études ont donc permis d'établir un lien entre l'optimisme et la santé. Il favoriserait la santé physique et psychologique (e.g., Scheier & Carver, 1987 ; Carver, Pozo, Harris, Noriega, et al., 1993). L'optimisme se révèle être un prédicteur important de l'ajustement positif ou du bien-être subjectif (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985). Lai (1997) a également démontré que l'optimisme favorise le bien-être psychologique et physique. Ceux qui sont plus optimistes envers la vie sont moins prédisposés à la dépression et à la solitude. A noter par ailleurs que les femmes sont significativement plus optimistes que les hommes (Sahin, Batigun, & Sahin, 1998).

Dans une méta-analyse qui incluait 56 études, Andersson (1996) a démontré que l'optimisme est associé de manière hautement significative aux mesures de stratégies cognitives, de symptômes rapportés et d'affects négatifs. Il a conclu que l'association la plus élevée est la relation négative entre l'optimisme et les affects négatifs. Chang (1998a) a réalisé une étude auprès de 726 étudiants. Les résultats ont démontré que l'évaluation du stressseur est

associée avec l'optimisme, les stratégies cognitives et l'ajustement. Il a été démontré que l'optimisme augmente de manière significative le pouvoir prédictif du modèle qu'il a testé.

Une étude réalisée par Grenon (2000) a permis de mettre en évidence les liens qu'il était possible d'établir entre optimisme et idéation suicidaire auprès d'étudiants québécois. De cette étude, on retiendra que plus une personne est motivée face à la vie, plus elle est optimiste, et moins elle risque d'entretenir des idéations suicidaires. Cette hypothèse est reprise par O'Connor et Cassidy (2007) en conclusion d'une étude ayant mis en lumière un processus dans lequel l'optimisme dispositionnel est impliqué dans la prédiction du désespoir.

Les recherches ne se sont pas seulement orientées vers le domaine de la santé à l'instar de celle de Robbins, Spence et Clark (1991) dont les résultats ont démontré qu'un optimisme élevé est positivement corrélé à un haut niveau de réussite académique chez des étudiants inscrits au collège. Dans le domaine du sport, Grove et Heard (1997) ont pu mettre en évidence que la disposition à l'optimisme et la confiance en soi étaient positivement corrélées avec l'utilisation de stratégies pour composer avec la difficulté, mais négativement avec l'utilisation de stratégies destinées à maîtriser les émotions. Dans le même domaine, selon Ford, Eklund et Gordon (2000), le niveau d'optimisme et d'estime de soi globale seraient associés à la capacité à faire face au stress lié à des changements de vie, réduisant la vulnérabilité aux blessures et le temps de récupération. Plus récemment, Gould, Dieffenbach et Moffett (2002) ont pu montrer auprès d'athlètes américains champions olympiques que ceux-ci possédaient plusieurs habiletés psychologiques comme la gestion et le contrôle de l'anxiété, la confiance, la résilience, l'intelligence sportive, le pouvoir de concentration, la gestion des distractions et l'esprit compétitif, une habileté à se fixer des buts et à les réaliser, une grande capacité d'apprendre et un haut niveau de disposition à l'espoir, tout en étant optimistes et en ayant un niveau de perfectionnisme approprié.

#### 1.1.4. Quelles sont les antécédents de la disposition à l'optimisme ?

Comment devient-on optimiste ? Est-il question de génétique ? D'éducation ? La question des antécédents de l'optimisme est posée. Les réponses semblent complexes à apporter. Pour Plomin, Scheier et al. (1992), la part du facteur génétique dans l'optimisme dispositionnel est estimée à 25% de la variance. Le manque de relations significatives entre le niveau d'optimisme des adolescents et celui de leurs parents qui a été mis en évidence dans des recherches ultérieures (Ben-Zur, 2003) peut être attribué aux changements liés à l'âge vers l'individualisation et l'autonomie (voir Laursen & Collins, 1994) plus qu'à un manque de

transmission génétique. Par contre, avec des enfants plus jeunes, Heinonen, Raïkkönen et al. (2006) ont pu montrer que le niveau d'optimisme des parents allait influencer le contexte dans lequel leurs enfants allaient grandir, que ce contexte allait influencer leurs chances de succès, qui en retour augmentent leurs chances d'avoir un haut niveau d'optimisme dispositionnel. Il y aurait donc un impact sur le niveau d'optimisme des enfants à la fois dû au facteur génétique et à l'éducation apportée par les parents à travers leur propre niveau d'optimisme. Pour Scheier et Carver (1985), l'optimisme des individus provient également de leur histoire personnelle, de leurs succès au cours desquels ils ont pu faire la démonstration de leurs capacités propres au travers différents types de situations. Sohl, Moyer, Lukin et Knapp-Oliver (2011) se sont livrés à une analyse plus fine dans laquelle ils ont cherché à comprendre comment les personnes expliquaient leur niveau d'optimisme dispositionnel. A terme, leur objectif était d'avoir une meilleure compréhension de la cristallisation de cette variable de personnalité, et pouvoir mettre au point des stratégies d'intervention destinées à augmenter le niveau d'optimisme. Leurs résultats ont révélé différentes sources à l'optimisme dispositionnel (e.g., la croyance en ses capacités, la foi religieuse, la croyance en un monde juste, etc.). Par contre, des recherches complémentaires sont nécessaires pour comprendre les processus qui sont en œuvre quant à d'autres influences possibles liées à l'environnement, les autres significatifs, l'impact des médias ou des événements vécus par les individus.

### L'Optimisme dispositionnel, comment conclure ?

Pour certains auteurs, à l'instar de Smith, Pope, Rhodewalt et Poulton (1989), le pessimisme n'est qu'une facette du *névrosisme*, trait reflétant l'instabilité émotionnelle, l'anxiété tempéramentale, l'irritabilité, la dépressivité, la nervosité et plus globalement la susceptibilité aux affects négatifs (Pelissolo & Montefiore, 2008). Ils ont pu montrer que les corrélations entre les scores du LOT, la santé et les stratégies de coping, ou les affects négatifs n'étaient plus significatives dès lors que le névrosisme était contrôlé. Les résultats ont montré que dans cette étude, le pessimisme mesuré avec le LOT ne peut pas être distingué du trait de personnalité qu'est le névrosisme. Scheier et al. (1994) ont pu répondre à ces arguments en démontrant que l'association entre l'optimisme et à la fois la dépression et le coping demeuraient significatives même après avoir contrôlé à la fois le névrosisme, mais aussi l'anxiété de trait, la maîtrise de soi et l'estime de soi. Leurs résultats ont en outre permis de montrer que parmi plusieurs prédicteurs potentiels (i.e., optimisme, labilité émotionnelle, inquiétude) l'optimisme semblait être le seul à prédire les formes les plus actives de coping. Plusieurs autres études ont testé l'indépendance entre optimisme et les affects négatifs dans

des domaines variés et n'ont pas permis d'obtenir des preuves consistantes. D'ailleurs, selon Benyamini et Roziner (2008) il y aurait redondance entre l'optimisme dispositionnel et les mesures d'affectivité positive ou négative. Toutefois, il n'y a pas non plus forcément contradiction avec la possibilité que pour certains événements nécessitant la capacité à faire face de manière active, dans des conditions de stress par exemple, l'optimisme dispositionnel contribue de manière distincte de l'affectivité positive ou négative ainsi que cela est présumé dans le cadre de l'optimisme dispositionnel. Les réponses à ces questions théoriques sont loin d'être tranchées et sont autant de perspectives de recherche.

Sur un autre plan, théorique lui aussi, un individu ne devrait pas être optimiste et pessimiste à la fois. Il devrait être l'un ou l'autre. Or les éléments qui ont été développés attestent du contraire, tant dans le cadre développé par Dember (2001) qui a pu observer un haut niveau en pessimisme et en optimisme pour des travailleurs sociaux ou des « business leaders », que dans celui de Norem et Cantor (1986a, 1986b), les individus pouvant recourir à la stratégie de l'optimisme ou du pessimisme défensif en fonction des contextes, ou que dans le cadre d'un optimisme plus proche d'un trait de personnalité à l'instar de l'optimisme dispositionnel (Carver & Scheier, 1982). En effet, Benyamini (2005) a pu montrer que dans certaines conditions un haut niveau d'optimisme et de pessimisme pouvaient co-exister. Autrement dit, et pour reprendre les termes de Verhliac et Meyer (2009), à la fois Candide et Cassandre semblent coexister chez l'individu. Considérant qu'ils sont susceptibles d'expliquer des choses différentes, certains chercheurs ont d'ailleurs fait le choix de les considérer comme deux variables distinctes (e.g., Chang, 1998b ; Hazlett, Molden, & Sackett, 2011 ; Kubzansky, Kubzansky, & Maselko, 2004). Ce phénomène a suscité diverses questions (i.e., Peterson, 2006), au delà de l'évocation de simples biais liés aux conditions de passation des questionnaires.

Les nombreuses personnes s'attendant à la fois à des événements positifs et à des événements négatifs vivent-elles pleinement leur vie ou sont-elles ambivalentes ? Les effets de l'optimisme sont-ils supérieurs à l'absence de pessimisme ? (Peterson, 2006, p. 125). Ces questions méritent une attention particulière en termes de perspectives de recherche.

Ensuite, le pessimisme n'est pas forcément associé à des performances de moins bon niveau, et l'optimisme à des performances de haut niveau. En effet, Dember (2001) a pu montrer que le pessimisme pouvait être une variable de personnalité plus adaptative dans certaines conditions, notamment pour les pilotes de lignes commerciales. De même dans le cadre des stratégies de l'optimisme ou du pessimisme défensif, la première n'est pas forcément associée au succès, ni la seconde à l'échec.

Mais s'il en est ainsi des conceptions directes de l'optimisme ou du pessimisme, qu'en est-il des conceptions indirectes ? Dans les cadres théoriques de références, ces éventualités sont-elles envisagées ? Avant de répondre à ces questions, les cadres vont être présentés en développant plus particulièrement celui des Styles Explicatifs, avec des exemples de travaux réalisés tant dans le développement des outils, que des conséquences, des antécédents, ou des stratégies d'intervention.

## **2. En quoi consistent les conceptions indirectes de l'optimisme ?**

L'Espoir n'est pas l'optimisme. Mais selon *Le Dictionnaire Hachette*, l'espoir est « le fait d'espérer » atteindre ses buts, et peut être défini comme « ce en quoi on met sa confiance » ce qui est finalement proche de la définition proposée pour l'optimisme, « confiance en l'issue positive d'un événement particulier ». Dans une première conception indirecte de l'optimisme, Snyder, Sympson, Michael et Cheavens (2001) mettent bien en relation à la fois les points communs avec l'optimisme dispositionnel tel qu'il a été conceptualisé par Carver et Scheier (1982), mais aussi les différences. Les points communs sont d'ailleurs suffisamment nombreux pour que ce cadre théorique figure dans l'ouvrage général sur l'optimisme présenté par Chang (2001a), et qu'ils soient associés dans la transcendance, valeur développée dans le modèle défini par Peterson et Seligman (2004) sur les valeurs et les forces de caractère. Ce cadre a certes fait l'objet de travaux très prometteurs, notamment dans le contexte de l'éducation, mais choix oblige, c'est celui des styles explicatifs qui sera développé.

### *2.1. La vision du monde ou la théorie des Styles Attributionnels ou Explicatifs*

#### 2.2.1. Quelle définition ?

M. E. P. Seligman a abordé le concept d'optimisme sous l'angle des caractéristiques individuelles en termes de *style explicatif* : la manière dont un individu explique les événements positifs ou négatifs auxquels il est confronté (Buchanan & Seligman, 1995). Cette théorie a été initialement formulée par Abramson, Seligman, et Teasdale (1978) et tire ses racines de la théorie de la résignation apprise (*learned helplessness*). Elle correspond à une perception d'indépendance entre comportements et résultats, à l'origine d'une expectation d'incontrôlabilité qui peut s'étendre au-delà même de la situation qui en a généré l'apprentissage. Mais les recherches autour du concept de style explicatif ou mode explicatif se sont progressivement émancipées des problèmes stricts de résignation apprise et

contribuent aujourd'hui aux problématiques relatives à l'orientation optimiste ou pessimiste d'une personne (e.g., Chang, 2001a). Le style explicatif est donc « la tendance d'une personne à donner le même type d'explications aux différents événements auxquels elle est confrontée » (Peterson, Buchanan, & Seligman, 1995, p. 1). C'est une manière relativement stable d'expliquer – en termes d'internalité<sup>1</sup>, de stabilité, et de globalité – une variété d'événements négatifs ou positifs qui surviennent et dans lesquels l'individu est impliqué. Il s'agit par exemple de l'incapacité à suivre un entraînement, une lourde défaite, une réprimande d'enseignant, une dispute avec un ami, une note importante pour la suite de l'année scolaire, etc. Avec la naissance du concept de style explicatif, certains auteurs (e.g., Buchanan & Seligman, 1995 ; Peterson, 1991 ; Seligman, 2008) ont commencé à utiliser les termes « optimisme » et « pessimisme » pour qualifier certains styles explicatifs. Un « style explicatif » ne signifie pas forcément grand chose pour la plupart des gens, mais une vision « optimiste » ou « pessimiste » des causes des événements a probablement plus de sens (Peterson & Park, 1998). Comme le présente le tableau 1, inspiré de Seligman (2008), une personne qui attribue – de manière récurrente – ses échecs à un facteur considéré comme interne (« c'est de ma faute »), stable (« il n'y a aucune raison que cela change »), et global (« c'est pareil dans tout ce que j'entreprends »), et/ou ses succès à un facteur considéré comme externe (« je n'y suis pour rien »), instable (« j'ai eu de la chance aujourd'hui »), et spécifique (« c'est bien la première fois »), est qualifié de *pessimiste*. A l'inverse, celui qui attribue ses échecs à un facteur externe, instable, et spécifique, et/ou ses succès à un facteur interne, stable et global, est qualifié d'*optimiste*. Ce ne sont donc pas les attentes qui jouent le rôle principal dans cette conception mais les attributions formulées de manière récurrente.

-----INSERER TABLEAU 1 APPROXIMATIVEMENT ICI-----

### 2.2.2. Comment mesurer le style explicatif ?

Le style explicatif a engendré des recherches propres à partir du moment où ont commencé à se développer des mesures de cette propension personnelle. Plusieurs outils existent à présent (pour une discussion plus détaillée sur ces mesures, voir Reivich, 1995).

---

<sup>1</sup> Dans des articles empiriques et théoriques (e.g., Abramson, Metalsky, & Alloy, 1989 ; Dykema, Bergbower, Doctora, & Peterson, 1996 ; Peterson, 1991 ; Peterson, Bishop, Fletcher, Kaplan, et al., 2001 ; Peterson & Vaidya, 2001), la dimension internalité a progressivement été délaissée car sa mesure semble moins fiable, et ses corrélats (avec les attentes par exemples) moins consistants, que ceux obtenus avec la stabilité ou la globalité.

D'abord des questionnaires à l'instar du premier qui a été développé l'*Attributional Style Questionnaire* ou ASQ (Peterson, et al., 1982 ; Seligman, Abramson, Semmel, & von Baeyer, 1979). Dans l'ASQ, il est demandé aux sujets d'imaginer qu'ils sont confrontés à un ensemble d'événements hypothétiques positifs (e.g., « Imaginez que vous obteniez une promotion ») et négatifs (e.g., « Imaginez qu'un de vos amis vous dise qu'il ne peut pas avoir confiance en vous ») pour *lesquels* ils doivent à chaque fois mentionner la « cause principale » de celui-ci. Ensuite, les sujets doivent indiquer sur une échelle en 7 points pour chaque scénario, le degré avec lequel la cause est interne *versus* externe (e.g., « Est-ce que la cause du manque de confiance de votre ami est due à quelque chose qui vient de vous ou à quelque chose qui vient d'autres personnes ou des circonstances ?), stable *versus* instable (e.g., « Dans le futur quand vous interagirez avec vos amis, est-ce que cette cause sera toujours présente ? »), et globale *versus* spécifique (« Est-ce cette cause est quelque chose qui influence uniquement vos interactions avec vos amis, ou est-elle susceptible d'influencer d'autres domaines de votre vie ? »).

Plusieurs variantes de l'ASQ existent adaptées aux publics auxquelles sont susceptibles d'être administrées, dans le domaine académique (e.g., *Expanded-ASQ* de Peterson & Villanova, 1988 ; *ASQ for general use* de Dykema, Bergbower, Doctora, & Peterson, 1996) pour des enfants (e.g., *Children's ASQ* ; Kaslow, Tannenbaum, & Seligman, 1978, validé en français par Salama-Younès, Martin-Krumm, Le Foll, & Roncin, 2008 ; *Forced-Choice ASQ* ; Reivich & Seligman 1991) le domaine scolaire (e.g., *Academic ASQ* ; Peterson & Barrett, 1987), celui de la finance (e.g., *Financial Service ASQ* ; Proudfoot, Corr, Guest, & Gray, 2001), ou le sport (e.g., *Sport Attributional Style Scale* ; Hanrahan, Grove, & Hattie, 1989 ; Échelle Sportive de Mesure du Style Explicatif, ÉSMSE, Martin-Krumm, Sarrazin, Fontayne, & Famose, 2001). Il convient de noter que ces différentes versions attestent du fait que petit à petit, cette variable initialement envisagée comme ayant un fort niveau de généralité, est maintenant considérée comme étant plutôt liée à un contexte particulier.

Une manière différente de mesurer le style explicatif est d'utiliser une méthode d'analyse de contenu à partir d'un matériel écrit ou oral faisant état d'explications causales pour des événements quelconques. Cette technique – dénommée analyse de contenu des explications textuelles (*Content Analysis of Verbatim Explanations* ou *CAVE* ; Peterson, Schulman, Castellon, & Seligman, 1992) ou Analyse du Contenu des Explications Spontanées (*ACES* ; Seligman, 2008) – comprend deux étapes : extraire les événements rapportés par l'individu, ses attributions les concernant, et repérer ce qui relève du locus de causalité, de la stabilité et de la globalité.

Petit à petit, le concept de style explicatif s'est affranchi de la théorie de l'impuissance acquise (*learned helplessness*) avec laquelle il y a pourtant une filiation directe. La notion de contrôle est certes présente dans certains outils comme le SASS développé par Hanrahan et al. (1989), mais d'une manière générale, elle a été supprimée. Des avancées tendent pourtant à considérer qu'elle est incontournable tant dans la mesure des attributions état (i.e., Rees, Ingledew, & Hardy, 2005) que dans le domaine plus particulier des styles explicatifs ou attributions trait (i.e., Marbach, 2009). Des outils sont en cours d'élaboration dans lesquels les dimensions de contrôlabilité, mais aussi d'universalité sont réintroduites.

### 2.2.3. Quelles sont les conséquences du style ?

Un domaine de recherche ayant pour objet l'étude des conséquences du style explicatif sur différentes variables cognitives, motivationnelles, émotionnelles, ou comportementales s'est progressivement développé. Il a même tendance aujourd'hui à s'émanciper des problématiques initiales sur la résignation apprise. Ainsi, de nombreuses études ont été réalisées dans lesquelles le style a été considéré comme un corrélât de nombreuses manifestations de la résignation apprise comme la dépression, la maladie, ou l'échec. De manière systématique, les personnes au style pessimiste manifestent davantage de symptômes de la résignation apprise par rapport à celles au style optimiste (voir Peterson & Park, 1998, pour une synthèse). Par exemple, un style pessimiste est lié à de plus faibles performances scolaires (e.g., Nolen-Hoeksema, Girgus, & Seligman, 1986 ; Peterson & Barrett, 1987) ou professionnelles (e.g., Schulman, 1995), à une moins bonne santé physique ou mentale (e.g., Peterson & Bossio, 2000), à davantage de symptômes dépressifs (e.g., Gillham, Shatté, Reivich, & Seligman, 2000), et de moins bonnes stratégies de coping chez des patients victimes d'un infarctus du myocarde (Sanjuan, Arranz, & Castro, 2011). Plus généralement, le style explicatif est associé à des variables comme l'efficacité du système immunitaire (Brennan & Charnetsky, 2000), les blessures (Peterson, Bishop, Fletcher, Kaplan, et al., 2001), les pensées irrationnelles (Ziegler & Hawley, 2001), la satisfaction conjugale (e.g., Fincham, 2000), la victoire politique (e.g., Zullo, 1995), et différents types d'anxiétés (e.g., Mineka, Pury, & Luten, 1995). Le style explicatif est également impliqué dans la performance sportive (e.g., Prapavessis & Carron, 1988 ; Rettew & Reivich, 1995 ; Seligman, Nolen-Hoeksema, Thornton, & Thornton, 1990). D'un point de vue théorique, le style explicatif n'est pas considéré comme la cause immédiate et inévitable des problèmes, mais plutôt comme une *variable distale* (e.g., Peterson & Steen, 2002) ou un *facteur dispositionnel de risque* (Peterson & Park, 1998). Pourtant, la plupart des études réalisées dans ce cadre n'ont



appréhendé que les corrélats du style, en examinant les liens que cette variable entretient avec d'autres comme la dépression, la maladie ou l'échec.

Une étude a testé le caractère modulateur du style explicatif (Jackson, Sellers, & Peterson, 2002). Les auteurs de cette étude ont pu mettre en évidence les effets néfastes du stress sur la maladie, alors qu'un style optimiste « immunise » l'individu de ces conséquences délétères. Dans le domaine du sport, deux études ont – à notre connaissance – testé le caractère distal du style. Les résultats de Martin-Krumm, Sarrazin, Peterson et Famose (2003) montrent, qu'alors que tous les participants ont été confrontés à une condition d'échec dans une tâche expérimentale, ceux au style pessimiste ont connu (1) une forte baisse dans leurs attentes de réussite, (2) une anxiété plus importante à l'approche d'une seconde passation sur la même tâche, et (3) une stagnation de leur performance. A l'inverse, ceux au style optimiste ont montré une moindre baisse dans leurs attentes de réussite, une moindre élévation de leur fréquence cardiaque, et une augmentation sensible de leurs performances au second test. L'analyse des processus a confirmé le rôle médiateur des attentes de réussite et de l'anxiété somatique, entre le style explicatif et la faculté de rebond après échec. Une deuxième étude réalisée en Education Physique et Sportive (EPS) (Martin-Krumm, Sarrazin, & Peterson, 2005) était destinée à éprouver le caractère modulateur du style, sur une variable qui intervient fortement dans la réussite à l'école : la compétence perçue (Pajares & Schunk, 2001). Comme dans l'étude précédente, les auteurs ont testé l'existence de variables médiatrices entre le style et la réussite en EPS. Conformément au modèle expectation-valeur d'Eccles et Wigfield (2002 ; voir aussi Fontayne & Sarrazin, 2001), les attentes de réussite et la valeur de la discipline constituent les variables les plus proximales responsables de la réussite dans un domaine d'accomplissement. Les auteurs ont donc émis l'hypothèse selon laquelle le style explicatif interagissait avec la compétence perçue pour prédire à la fois les attentes de réussite et la valeur de l'EPS. En retour, ces deux dernières variables étaient censées prédire la note obtenue par l'élève dans cette discipline (fig. 1).

-----INSERER LA FIGURE 1 APPROXIMATIVEMENT ICI-----

Les résultats ont révélé que pour les pessimistes, la compétence perçue a eu un impact significatif sur la valeur de l'EPS : plus elle est faible, plus la valeur de la discipline est faible. Par contraste, pour les optimistes, la compétence perçue n'a pas d'impact significatif sur la valeur de l'EPS : une faible compétence perçue n'est pas associée à une dévalorisation particulière de l'EPS. Il est donc vraisemblable que la spécificité des causes évoquées par les

individus optimistes pour expliquer un échec n'affecte pas leur estime de soi (Seligman, 2008). Par conséquent, ceux-ci n'éprouveraient pas le besoin de développer des stratégies de protection de l'estime de soi, telle que la dévalorisation de l'activité (e.g., Harter, 1990). Concernant les attentes de réussite, les résultats montrent que la compétence perçue prédit d'autant plus fortement les attentes de réussite que le style explicatif de l'élève est optimiste. Autrement dit, si le style n'exerce aucune influence quand la compétence perçue est faible ou moyenne, les conséquences d'une compétence perçue élevée sur les attentes de réussite sont d'autant plus fortes que l'élève est optimiste. Enfin, les résultats de cette étude ont confirmé le caractère distal du style explicatif, sur la réussite en EPS. Des analyses par équations structurelles ont montré que quand les attentes de réussite et la valeur de l'EPS sont contrôlées, le style explicatif n'a plus d'effet sur la note. Autrement dit, l'influence du style explicatif sur la note s'exerce par l'intermédiaire de variables plus proximales présumées par Eccles (e.g., Eccles & Wigfield, 2002) : les attentes de réussite et la valeur de l'activité.

#### 2.2.4. Quelles sont les antécédents du style et comment évolue t'il ?

Il semble important à présent de s'interroger sur l'origine de cette caractéristique personnelle. D'où provient cette manière relativement stable que les individus ont d'expliquer les événements auxquels ils sont confrontés ? Le style est-il stable ou susceptible d'évoluer dans le temps ? Il est possible de regrouper les antécédents du style en trois grandes catégories : les facteurs génétiques, les expériences singulières, et les facteurs sociaux (voir Martin-Krumm & Sarrazin, 2004, pour une revue). Selon Buchanan et Seligman (1995), il est possible qu'il puisse y avoir une *composante génétique* dans la genèse du style explicatif. Toutefois, il semble plus probable que les facteurs génétiques n'aient qu'une influence indirecte sur le style explicatif (Peterson & Park, 1998), en prédisposant l'individu à vivre certaines expériences positives ou négatives. Les qualités physiques, psychologiques, morphologiques etc., déterminées par des facteurs génétiques, peuvent amener les individus à faire certaines expériences heureuses ou malheureuses, qui influenceront en retour leur style. Quelles sont les conséquences d'un traumatisme important sur le style explicatif des individus ? Les études montrent que les *expériences singulières* telles les maladies, les traumatismes, les négligences ou les échecs cuisants dans des domaines importants, peuvent avoir des conséquences sensibles sur la genèse d'un style explicatif pessimiste (e.g., Nolen-Hoeksema, Girgus & Seligman, 1991). Enfin, les *facteurs sociaux* comme les autres significatifs (i.e., les personnes importantes pour l'individu comme ses parents, son/sa meilleur(e) ami(e), les enseignants etc.) ou les médias semblent contribuer à forger un style explicatif particulier.

Selon Peterson et Park (1998) les feedbacks des parents au regard des comportements de leur(s) enfant(s) modèleraient de manière durable sa manière d'expliquer et d'interpréter les événements auxquels il est confronté tout au long de sa vie. Un autre type d'influence concerne l'impact de la confiance que les autres significatifs accordent à l'enfant. Selon Eisner (1995), un manque de confiance de leur part peut entraîner le développement d'un style pessimiste, alors que leur confiance entraînerait plutôt un style optimiste. Enfin, certains travaux se sont penchés sur l'influence des médias télévisés (e.g., Hearn, 1991). Les scènes répétées de violences dans les fictions ou les journaux télévisés, exacerberaient un sentiment d'insécurité susceptible de générer le pessimisme (e.g., Hearn, 1991) ; ceci d'autant plus quand les événements violents sont présentés comme durables et omniprésents, et que les téléspectateurs sont jeunes (Peterson & Steen, 2002). En résumé, la question des antécédents du style amène des réponses multiples. Le style semble être le résultat de facteurs biologiques, psychologiques et sociaux, chacun contribuant vraisemblablement à cristalliser en l'individu une manière de percevoir le monde qui l'entoure, sans qu'il soit possible à l'heure actuelle de préciser le rôle et la nature de chacun d'entre eux. D'autre part, il est probable qu'un processus complexe s'engage dans lequel les événements influencent autant la construction du style, que ce dernier n'influence les événements (Peterson *et al.*, 1993). Le style explicatif peut donc être à la fois une cause et une conséquence (Nolen-Hoeksema *et al.*, 1986). Par exemple, un style explicatif pessimiste maximise la probabilité d'occurrence d'événements négatifs, qui en retour renforcent le style pessimiste de l'individu.

Le style évolue-t-il en fonction de l'âge ? Y-a-t il des différences en fonction du sexe ? Il semblerait que oui. Selon Nolen-Hoeksema et Girgus (1995), le style semble se cristalliser vers l'âge de 9 ans, mais certains événements peuvent encore le faire évoluer jusqu'à 13-14 ans. D'autre part, le style explicatif des garçons semble évoluer différemment de celui des filles. Les premiers deviennent de plus en plus optimistes après 13 ans, alors que les filles deviennent de plus en plus pessimistes entre 11 et 13 ans, et n'évoluent plus par la suite. L'existence d'un style plus pessimiste (ou moins optimiste) chez les filles a été confirmée dans les domaines sportif (Seligman *et al.*, 1990), ou scolaire (e.g., Nolen-Hoeksema, 1987). Plusieurs hypothèses ont été émises pour expliquer ces différences. Les biais évaluatifs dont sont victimes les filles (e.g., Basow, 1986) ont été mis en cause, en particulier l'interprétation de leurs succès et échecs par les autres significatifs. Par exemple, les succès sont davantage expliqués en termes de causes internes et stables (e.g., l'aptitude) pour les garçons, et en termes de causes instables (e.g., l'effort, l'aide de l'entourage) pour les filles. À l'inverse, les échecs sont davantage expliqués en termes de causes instables (e.g., le manque de travail)

pour les garçons, et en termes de causes internes et stables (e.g., la manque d'aptitudes) pour les filles (e.g., Dweck, Davidson, Nelson, & Enna, 1978). Dans le même ordre d'idée, l'attitude des parents, qui ont tendance à pousser les garçons et à freiner les filles dans leurs expériences, a aussi été invoquée (e.g., Firth, 1982). Enfin, la manière dont les garçons et les filles perçoivent leurs changements morphologiques à l'adolescence peut aussi expliquer leurs différences au niveau du style explicatif. Si les garçons ont plutôt tendance à apprécier ces changements (le développement morphologique et des caractéristiques sexuelles secondaires, la prise de masse musculaire etc., leur permettant de se rapprocher des « canons » de la virilité), les filles semblent davantage souffrir de la modification de leur silhouette, notamment de l'augmentation des masses graisseuses qui les éloigne des canons en vigueur de la féminité (e.g., Simmons, Blyth, Van Cleave, & Bush, 1979). Cette frustration de ne pas pouvoir contrôler les changements de silhouette qu'elles subissent (en association avec la valeur sociale accordée à la minceur) contribue à renforcer une vision pessimiste des événements, plus fréquente chez les filles (e.g., McCarthy, 1990).

#### 2.2.5. Comment passer d'un style pessimiste à un style optimiste ?

Les résultats présentés ont souligné les bienfaits d'un style optimiste et les méfaits d'un style pessimiste pour les individus. La vie étant parsemée de succès, mais aussi de désillusions profondes, la capacité à gérer les échecs et à repartir de l'avant semble constitutive de la personnalité de ceux qui réussissent. Mais que faire, lorsqu'une personne présente un style explicatif pessimiste ? Est-il possible de « rééduquer » un tel style, afin de le transformer en style plus optimiste ?

A la différence de l'optimisme dispositionnel, dans le domaine des styles un pan de la recherche est consacré depuis longtemps au développement de l'optimisme chez les individus. Certaines se sont déroulées dans le cadre de programmes plus vastes destinés à lutter contre la dépression (e.g., Jaycox, Reivich, Gillham, & Seligman, 1994). Des sessions d'enseignement à la Psychologie Positive, fondées aussi sur une modification des styles, sont actuellement conduites dans des programmes plus larges d'*éducation positive* à l'école (i.e., White, Levin, Randolph, Reivich, & Layards, 2009). Différents programmes ont été mis au point. A titre d'exemples, deux seront présentés, le *Penn Resiliency Programme* (PRP), et le programme SPARKS.

Le PRP se présente sous la forme d'interventions conçues pour augmenter la résilience et promouvoir l'optimisme, les compétences de coping et de résolution de problèmes. Il s'agit de permettre aux enfants d'apprendre à identifier leurs émotions ; la tolérance à l'ambiguïté ;

à développer un style explicatif optimiste ; à analyser les causes des problèmes, à apprendre l'empathie ; à augmenter leur auto-efficacité ; et la façon de prendre des initiatives ou d'essayer de nouvelles choses. Ce programme leur permet d'apprendre à remettre en cause leur style explicatif en mettant en évidence des preuves destinées à modifier les attributions pessimistes habituellement formulées, et en considérant ce qui est réaliste tout en évitant un optimisme irréaliste. Le PRP est dispensé dans les classes entre les classes de CM1 et 5<sup>ème</sup> (de la 5<sup>ème</sup> à la 8<sup>ème</sup> année des écoles américaines, soit les 10-14 ans) selon 12 sessions de 90-120 minutes. Trois collectivités locales du Royaume-Uni ont également pris l'initiative de l'instaurer pour des enfants scolarisés en 6<sup>ème</sup> (7<sup>ème</sup> année dans le système anglais, 11-12 ans). Le développement et l'exploration scientifique du PRP depuis plus de 16 ans lui ont conféré une base scientifique solide (Seligman, 2002, 2007 ; Reivich & Shatté, 2003 ; Reivich et al., 2007) qui suggère une prévention à la fois de l'anxiété et de la dépression, ainsi que des effets à long terme (voir Boniwell, 2011, pour une revue). Le même type de programme de développement de la résilience a été développé pour lutter contre le stress post-traumatique chez des soldats américains de retour du front (Casey, 2011 ; Reivich, Seligman, & McBride, 2011).

Le programme *SPARK Resilience Programm* (Boniwell & Ryan, in press) a été mis au point au Royaume-Uni. Il constitue un nouvel apport au monde de l'éducation positive préventive. Il a été développé pour les élèves des quartiers défavorisés de Londres Est et dispensé en ces mêmes lieux. Ce programme exploite les résultats de recherches de quatre champs d'études : les thérapies cognitivo-comportementales, la résilience, la croissance post-traumatique, et la psychologie positive. Formé sur l'acronyme SPARK, il enseigne aux élèves à décomposer des situations simples et complexes en éléments gérables. L'acronyme correspond aux éléments suivants : Situation (**S**ituation), pilote Automatique (**A**utopilot), Perception (**P**erception), Réaction (**R**eaction) et Savoir (**K**nowledge). Les élèves apprennent comment une situation de tous les jours peut enclencher chez eux une sorte de pilote automatique dans la manière de la gérer en termes d'émotions. Ces pilotes automatiques varient selon les individus et les circonstances en raison de la façon dont chacun perçoit ces situations. Nous réagissons alors à la situation et en tirons un enseignement, c'est-à-dire que nous acquérons un savoir sur notre manière d'être, ou celle des autres, voire des connaissances sur le monde. Afin d'aider les élèves à comprendre ces concepts, ils sont initiés à cette méthode d'analyse des situations auxquelles ils sont confrontés grâce à un travail imagé destiné à représenter les distorsions courantes de la cognition et de la pensée humaines. Le programme enseigne aux élèves comment remettre en question leur interprétation ou toute

situation de vie, comment considérer des alternatives en mettant leurs « manières de réagir stéréotypées » à l'épreuve, à comprendre leurs réponses émotionnelles automatiques et apprendre à contrôler leurs réactions comportementales spontanées lorsque celles-ci ne sont pas adaptées. Les élèves sont en outre initiés à des compétences relatives à l'affirmation de soi et à la résolution de problèmes. Ils apprennent à identifier leurs forces, les réseaux de soutien social, les sources d'émotion positive et les expériences de résilience antérieures. L'analyse de données statistiques a montré des scores de résilience, d'estime de soi et d'auto-efficacité significativement plus élevés dans l'évaluation post-programme par comparaison à la mesure pré-programme. Une diminution légèrement significative pouvait être observée au niveau des symptômes de dépression (Boniwell et al., en préparation). C'est dans la manière d'analyser la situation qu'un travail spécifique sur l'optimisme, via justement les styles explicatifs, est réalisé dans ce programme.

Une seconde ligne de recherche a été conduite spécifiquement au domaine de la performance sportive. Rascle, Le Foll, et Cabagno (2009) présentent des résultats encourageants de programmes de réattribution en termes de durée et de généralisation des effets. Une troisième ligne de recherche est actuellement développée par Laizeau, Tarquinio et Martin-Krumm (2011). Les résultats d'une étude pilote réalisée ont révélé que le fait de stimuler le style explicatif d'athlètes grâce à un nouveau protocole d'*Eye Movement Desensitization Reprocessing* (EMDR) permet effectivement d'en améliorer le niveau d'optimisme (Laizeau, Chakroun, & Nousse, 2008).

Ces différents programmes, qu'ils soient conçus pour le domaine de l'école, du travail ou du sport, permettraient d'acquérir des techniques limitant l'impact des événements négatifs, comme par exemple les performances décevantes ou les blessures, sur la vie des individus. Ces approches bénéficient d'une attention particulière et ouvrent des perspectives de recherche prometteuses dans leurs applications.

### La théorie des Styles Explicatifs : conclusion

La théorie des Style Explicatifs repose sur les attributions que l'individu peut être amené à formuler de manière récurrente. Ces styles permettent à l'individu de développer une vision du monde selon qu'il aura une manière plutôt optimiste ou plutôt pessimiste de voir les causes des événements auxquels il est confronté. Il est possible de mesurer les styles explicatifs et d'étudier les conséquences qu'ils ont sur des variables cognitives, affectives ou comportementales. Certains travaux ont permis de mettre en évidence les antécédents de cette variable de personnalité, ainsi que de mettre au point des programmes destinés à faire passer

les individus d'un mode pessimiste à un mode optimiste. Seulement est-il pertinent de ne raisonner qu'en termes de style optimisme ou pessimisme ? Les choses sont-elles aussi tranchées ou est-ce qu'à l'instar du cadre de l'optimisme dispositionnel, il est possible d'envisager qu'un individu puisse être à la fois l'un et l'autre ? Le fait que la majorité des sujets qu'il a sollicités aient obtenu des scores positivement et significativement corrélés avait conduit Martin-Krumm (2002) à envisager cette hypothèse. Elle a été reprise (Martin-Krumm, Sarrazin, Peterson, & Salama-Younès, 2006), et partiellement validée (Salama-Younès, Martin-Krumm, Le Foll, & Roncin, 2008). Selon cette hypothèse, des individus pourraient présenter des scores élevés aux deux sous-échelles composant l'échelle de mesure du style explicatif, qu'elle soit spécifique au contexte sportif ou à tout autre contexte (ÉSMSE ; Martin-Krumm, Sarrazin, Fontayne, & Famose, 2001 ; QEMEE-R ; Salama-Younès et al., 2008). Les individus peuvent également obtenir des scores faibles aux deux sous-échelles, ou des scores élevés à l'une et faible à l'autre. Par conséquent, il serait possible de relever quatre profils au lieu des deux plus communément admis dans la littérature. Cela impliquerait donc qu'un style optimiste relèverait à la fois de la présence de l'optimisme et de l'absence du pessimisme, et vice et versa, mais que deux autres profils puissent être considérés. Ainsi, des études expérimentales pourraient avoir pour objet de tester les effets de ces quatre profils sur différents types de variables, qu'elles soient cognitives, affectives ou comportementales, ce qui permettrait d'apporter des éléments de réponse aux questions posées par Peterson sur ce qu'est l'optimisme (2006, p. 124). Par ailleurs, le style explicatif était envisagé sous l'angle d'une variable plutôt générale, or de récentes propositions tendent plutôt à considérer qu'il pourrait s'agir d'une variable de personnalité qui serait hiérarchiquement organisée comme cela a été proposé (e.g., Martin-Krumm & Le Foll, 2005 ; Martin-Krumm et al., 2006) et démontré (Martin-Krumm & Salama-Younès, 2008). Cette hypothèse mérite à son tour d'être vérifiée en raison des implications pratiques qu'elle pourrait présenter notamment dans le cadre des programmes destinés à développer un style optimiste. En effet, il serait dès lors possible d'envisager un pouvoir de généralisation des styles optimistes propres à certains contextes. Leurs effets pourraient se faire ressentir dans d'autres contextes dans lesquels la personne serait susceptible d'avoir un style plus pessimiste. Une autre voie serait alors ouverte dont les effets seraient eux aussi à tester. Pour finir, les devis expérimentaux ont surtout eu pour objet de tester les effets des styles lors de situations d'échec. Leurs effets mériteraient d'être également étudiés en situation de réussite afin de tester leur impact sur les personnes. Vont-elles par exemple toutes revoir leurs attentes de réussite à la hausse ou seules

les personnes optimistes vont-elles se montrer plus ambitieuses ? Observera t'on des effets sur l'anxiété ? Sur la performance ?

### **Discussion générale**

Qu'est-ce que l'optimisme ? Comment le mesurer ? Quelles sont ses conséquences et comment peut-il être impliqué dans des processus affectant des variables cognitives, affectives ou comportementales ? Quels sont ses antécédents ? Comment le modifier ? L'objet des cadres théoriques proposés et des études évoquées dans les conceptions directes et indirectes était d'apporter des éléments de réponse à ces questions. Mais il est difficile de conclure. Comme cela a déjà été évoqué, l'optimisme est-il vraiment « un construit velcro » (Peterson, 2000, 2006) auquel tout s'accroche sans que l'on sache toujours bien pourquoi ? Fait-il partie de la nature humaine à l'instar des propositions de Taylor et Brown (1988) ou plus récemment de Sharot (2011) pour qui il pourrait relèver d'un biais nous poussant à voir les choses en rose, sortes d'*illusions positives* aussi signe de bien-être ? Fait-il plutôt partie des conséquences de facteurs biologiques comme cela a été proposé par Tiger (1979) ? Est-il plutôt une stratégie destinée à nous permettre de nous présenter sous notre meilleur jour ? Toutes ces questions trouvent des éléments de réponse au fur et à mesure que des études sont élaborées à l'instar de celles qui ont été évoquées.

Toutefois, les différentes questions que pose ce construit trouvent aussi des éclairages nouveaux au fil des recherches qui sont réalisées. Celles de Tali Sharot accréditent par exemple la thèse de l'implication d'un facteur neuro-physiologique. Pourquoi les personnes espèrent-elles vivre plus longtemps que la moyenne de la population, sous-estimer le risque de divorce les concernant, surestimer leurs chances de réussite sur le marché de l'emploi ? Il pourrait y avoir un biais d'optimisme dû à la chimie dans l'implication des cortex cingulaire et antérieur rostral, d'une partie du cortex frontal lié à la régulation des réactions émotionnelles, et de l'amygdale (Sharot, Riccardi, Raio, & Phelps, 2007). L'activité dans ces zones particulières reflèterait une attitude optimiste (Schacter & Addis, 2007). Les résultats ont permis de mettre en évidence que les individus les plus optimistes connaissaient un niveau d'activation de ces zones plus élevé lorsqu'elles imaginaient des événements futurs positifs que lorsqu'elles imaginaient des événements futurs négatifs. Ces résultats montrent que les zones impliquées dans les réactions émotionnelles voient leur niveau d'activité réduit quand les personnes pensent de manière négative à leur futur, mais qu'elles sont activées en synergie quand elles pensent de manière positive, les effets étant plus marqués chez les optimistes. Les mêmes zones seraient impliquées à la fois dans la fonction mnésique, et dans la simulation



d'événements futurs en termes de planification et de prédictions (i.e., Gilbert & Wilson, 2007 ; Schacter, Addis, & Bruckner, 2007). Ces résultats sont prometteurs et apportent un éclairage nouveau justifiant la volonté de l'International Positive Psychology Association de développer l'apport des Neurosciences dans les thèmes abordés par la Psychologie Positive (Philadelphie, juin 2009).

Mais ces résultats, aussi prometteurs soient-ils, posent également le problème du développement de l'optimisme. En effet, s'il est sous le contrôle de processus neuro-physiologiques, alors dans quelle mesure l'acquisition par l'individu de techniques ou d'habiletés destinées à développer son niveau d'optimisme est elle efficace ? Faut-il envisager des traitements pharmacologiques ? Faut-il forcément associer les facteurs physiologiques et psychologiques ? Les premiers sont-ils sous contrôle du second ou inversement ?

Compte tenu de son impact sur les différentes variables qui ont été abordées, le concept d'optimisme a donc généré un intérêt pour la recherche dans le secteur de la personnalité, dans les secteurs social, de l'éducation, du sport ou de la psychologie de la santé (e.g., Norem, & Cantor, 1986a ; Peterson, Seligman, & Vaillant, 1988, Weinstein, 1980). Seulement être optimiste peut aussi être intéressant pour se présenter sous son meilleur jour. Du coup, comment le fait de sembler optimiste peut-il être perçu par les autres personnes ? Selon Le Barbenchon et Milhabet (2007), il est question de désirabilité sociale.

Une dernière question a attiré l'attention des chercheurs. Peut-on observer des différences de niveau d'optimisme en fonction des cultures ? Les populations de l'Ouest sont-elles plus optimistes ou plus pessimistes que celles de l'Est ? Est-ce qu'il y a des différences en fonction de l'origine ethnique ? De nombreuses études s'appuyant sur les deux cadres théoriques présentés ont été réalisées. A titre d'exemples, Chang (2001b) a mis en évidence des différences significatives entre des nord américains d'origine européenne et d'autres d'origine asiatique en termes de niveau d'optimisme dispositionnel et de pessimisme. Ce résultat a été répliqué en comparant le niveau d'optimisme dispositionnel d'étudiants américains et d'étudiants jordaniens (Khallad, 2010). Celui des premiers s'est révélé être supérieur à celui des seconds. Dans une autre étude, You, Fung et Isaacowitz (2009) ont comparé les scores obtenus en termes d'optimisme dispositionnel chez des participants américains et chinois, jeunes et plus âgés. Leurs résultats ont révélé que les américains plus âgés obtenaient un niveau d'optimisme supérieur à celui des américains plus jeunes, alors que chez les participants chinois, les résultats ont montré des résultats inverses. La question de différences entre les cultures a également été explorée dans le domaine des styles explicatifs. En ayant recours à l'analyse de contenu, Oettingen et Seligman (1990) ont par exemple pu

montrer que les habitants de Berlin Est révélaiient un niveau de pessimisme supérieur en termes de style explicatif que ceux de Berlin Ouest (voir Satterfield, 2000, pour une revue). Lee et Seligman (1997) ont montré pour leur part qu'il y avait des différences dans les niveaux d'optimisme et de pessimisme entre occidentaux et orientaux, notamment entre des américains blancs et d'autres d'origine asiatique. Les différences inter-culturelles se révèlent très fructueuses en termes de recherches potentielles.

### **Le futur de l'optimisme**

L'optimisme n'est pas que la confiance en l'avenir, il peut être stratégique mais il ne se limite pas non plus à cela. Il peut dépendre du type de buts fixés. La manière dont la personne explique ce qui lui arrive, surtout si ces manières sont récurrentes, peut également intervenir dans la définition de l'optimisme. Des facteurs neuro-physiologiques peuvent être impliqués, mais pour la personne, il peut aussi refléter une manière de se présenter aux autres. Il est possible que l'optimisme fluctue selon les moments et selon les contextes. Il se révèle être un construit complexe. Il est possible que des individus soient à la fois optimistes et pessimistes, ou ni l'un ni l'autre. Selon l'approche, des stratégies peuvent être disponibles pour l'entretenir ou en modifier le niveau. L'optimisme a un impact sur un ensemble de variables, qu'elles soient cognitives, affectives, ou comportementales, dans les domaines de la santé, du travail, de l'école, des relations sociales, etc. En revanche, s'il présente de nombreux avantages, des inconvénients ont également été mis en évidence. L'optimisme peut révéler un côté plus obscure, en reprenant les termes de Dillard, Midboe et Klein (2009). En effet, les résultats d'une étude qu'ils ont réalisée ont permis de mettre en évidence que l'optimisme, quand il est irréaliste, pouvait conduire des étudiants à adopter des conduites à risque pour leur santé, notamment en termes de consommation d'alcool. L'optimisme est l'une des variables faisant l'objet de recherches dans le domaine de la psychologie positive, qu'elle soit envisagée comme force ou comme élément impliqué dans des processus plus complexes liés au bonheur ou à la résilience par exemple (voir Gaucher, 2010 ; ou Martin-Krumm & Tarquinio, 2011). Mais est-il une solution à tous les maux ? Permet-il d'expliquer pourquoi les uns sont heureux et d'autres pas ? Certains en bonne santé et d'autres pas ? Capables de faire preuve de résilience ou pas ? Masque t'elle une autre variable ? Une variable physiologique ? On a vu que l'optimisme ne garantissait pas le succès ou la réussite, ni le pessimisme l'échec et le désespoir. Des recherches sont donc encore nécessaires afin d'apporter des réponses à ces questions explicites et à celles qui sont sous-jacentes, ainsi que pour mettre en évidence les processus dans lesquels il est impliqué. Pour finir, la question de

l'utilité de l'optimisme n'a pas été posée. Quelle réponse apporter ? A priori, compte tenu des nombreuses conséquences positives sur le bonheur, le bien-être, la santé, la performance, etc., grande est la tentation de considérer qu'il est très utile de l'être. Mais jusqu'à quel point ? En effet, le pessimisme n'est pas forcément associé à de moins bonnes performances. Par contre, dans les trois études qu'ils ont réalisées, Helweg-Larsen, Sadeghian, et Webb (1999) ont pu mettre en évidence un phénomène de rejet social lié au niveau de pessimisme des personnes. Alors jusqu'à quel point être pessimiste ? Là aussi, l'identification de ce point d'équilibre va nécessiter des investigations complémentaires. Au final, optimisme et pessimisme, lorsqu'ils sont évoqués dans les médias, révèlent effectivement une bien plus grande complexité que l'on pouvait penser au premier abord.

## Bibliographie

- Abramson, L. Y., Metalsky, G. I., & Alloy, L. B. (1989). Hopelessness depression: A theory-based subtype of depression. *Psychological Review*, *96*, 358-372.
- Abramson, L. Y., Seligman, M. E. P., Teasdale, J., (1978). Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, *Vol. 87, 1*, 49-74.
- Andersson, G. (1996). The benefits of optimism: A meta-analytic review of the Life Orientation Test. *Personality and Individual Differences*, *21(5)*, 719-725.
- Basow, S. A. (1986). *Gender stereotypes : Traditions and alternatives* (2nd ed.). Monterey, CA: Brooks/cole.
- Benyamini, Y. (2005). Can high optimism and high pessimism co-exist? Findings from arthritis patients coping with pain. *Personality and Individual Differences*, *38*, 1463–1473.
- Benyamini, Y., & Roziner, I. (2008). The predictive validity of optimism and affectivity in a longitudinal study of older adults. *Personality and Individual Differences*, *44*, 853–864.
- Ben-Zur, H. (2003). Happy adolescents: The link between subjective well-being, internal resources, and parental factors. *Journal of Youth and Adolescence*, *32*, 67–79.
- Boniwell, I. (2011). L'éducation positive : Apporter le bien-être aux enfants et aux jeunes. In C. Martin-Krumm et C. Tarquinio (Eds), *Traité de psychologie positive : Fondements théoriques et implications pratiques* (pp. 539-556). Bruxelles : De Boeck.
- Boniwell, I. & Osin, E. (in preparation). Validation of a Well-Being Curriculum for Y7 and Y10 school students.

- Boniwell, I., Pluess, M., Hefferon, K., & Tunariu, A. (in preparation). Validation of SPARK Resilience Curriculum for Y7 and Y8 students.
- Boniwell, I., & Ryan, L. (in press). Personal Well-Being Lessons for Secondary Schools: Positive psychology in action for 11 to 14 years olds. New-york: McGraw Hill.
- Brennan, F. X., & Charnetsky, C. J. (2000). Explanatory style and immunoglobulin A (IgA). *Integrative Physiological and Behavioral Science, Vol. 35, 4*, 251-255.
- Bruchon-Schweitzer, M. (2001). Concepts, Stress, Coping. *Recherche en soins infirmiers*, 67, 68-83.
- Buchanan, G. M., & Seligman, M. E. P. (1995). *Explanatory Style*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1982). Control theory: A useful conceptual framework for personality-social, clinical, and health psychology. *Psychological Bulletin*, 92, 111-135.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2001). Optimism, pessimism, and self-regulation. In E. C. Chang, (Ed.), *Optimism and Pessimism; Implication for Theory, Research, and Practice* (pp. 31-51). Washington, DC: American Psychological Association.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2009). Processus de contrôle, auto-régulation et affect. In Y. Paquet (Ed.), *Psychologie du contrôle : Théories et applications* (pp. 207-225). Bruxelles : De Boeck.
- Carver, C. S., Pozo, C., Harris, S. D., Noriega, V., Scheier, M. F., Robinson, D. S., Ketcham, A. S., Moffat, F. L., & Clark, K. C. (1993). How coping mediates the effect of optimism on distress: A study of women with early stage breast cancer. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 375-390.
- Casey, G. W. (2011). Comprehensive Soldier Fitness: A Vision for Psychological Resilience in the U.S. Army. *American Psychologist*, 66(1), 1-3.
- Chang, E. C. (1998a). Dispositional optimism and primary and secondary appraisal of a stressor: Controlling for confounding influences and relations to coping and psychological and physical adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(4), 1109-1120.
- Chang, E. C. (1998b). Distinguishing between optimism and pessimism : A second look at the « optimism neuroticism hypothesis ». In R. R. Hoffman, M. F. Sherrick, and J. S. Warm (Eds.), *Viewing psychology as a whole : The integrative science of William N. Dember*. Washington, DC : American Psychological Association.
- Chang, E. C. (2001a). *Optimism and Pessimism; Implication for Theory, Research, and Practice*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Chang, E. C. (2001b). Cultural influences on optimism and pessimism: Differences in Western and Eastern construals of the self. In E. C. Chang (Ed.), *Optimism and Pessimism; Implication for Theory, Research, and Practice* (pp. 257-280). Washington, DC: American Psychological Association.

- Chang, E. C., Maydeu-Olivares, A., & D'Zurilla, T. J. (1997). Optimism and pessimism as partially independent constructs : Relations to positive and negative affectivity and psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 23, 433-440.
- Dember, W. N. (2001). The Optimism-Pessimism Instrument : Personal and social correlates. In E. C. Chang, (Ed.), *Optimism and Pessimism; Implication for Theory, Research, and Practice* (pp. 281-299). Washington, DC: American Psychological Association.
- Dember, W. N., Brooks, J. (1989). A new instrument for measuring optimism and pessimism: Test-retest reliability and relations with happiness and religious commitment. *Bulletin of Psychometric Society*, 27, 365-366.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Dillard, A. J., Midboe, A. M., & Klein, W. M. P. (2009). The Dark Side of Optimism: Unrealistic Optimism About Problems With Alcohol Predicts Subsequent Negative Event Experiences. *Personality and Social Psychology*, 35, 11, 1540-1550.
- Dubois, N. (1987). *La psychologie du contrôle, les croyances internes et externes*, Presses Universitaires de Grenoble.
- Dweck, C., Davidson, W., Nelson, S. & Enna, B. (1978). Sex differences in learned helplessness : II. The contingencies of evaluative feed-back in the classroom and III. An experimental analysis. *Developmental Psychology*, 14, 268-276.
- Dykema, J., Bergbower, K., Doctora, J. D., & Peterson, C. (1996). An attributional style questionnaire for general use, *Journal of Psychoeducational Assessment*, 14, 100-108.
- Eccles, J. S., & Wigfield, A. (2002). Motivational beliefs, values, and goals. *Annual Review of Psychology*, 53, 109-132.
- Ey, S., Hadley, W., Nutbrock Hallen, D., Palmer, S., Klosky, J., Deptula, D., Thomas, J., & Cohen, R. (2005). A new measure of children's optimism and pessimism: the youth life orientation test. *Journal of Child Psychiatry and Psychology*, 46(5), 548-558.
- Fincham, F. D. (2000). Optimism and The Family. In J. E. Gillham (Ed.), *The science of optimism and hope, research essays in honor of M. E. P. Seligman* (pp. 271-298), Templeton Foundation Press.
- Firth, M. (1982). Sex discrimination in job opportunities for women. *Sex Roles*, 8, 891-901.
- Fontayne, P., & Sarrazin, P. (2001). Genre et motivation dans le domaine du sport. In F. Cury, et P. Sarrazin (Eds.), *Théories de la motivation et pratiques sportives : Etat des recherches* (pp. 277-295). Paris : PUF.
- Ford, I. W., Eklund, R. C., & Gordon, S. (2000). An examination of psychosocial variables moderating the relationship between life stress and injury time-loss among athletes of high standard. *Journal of Sport Sciences*, 18, 301-312.

- Gaucher, R. (2010). *La psychologie positive ou l'étude du meilleur de nous-mêmes*. Paris : L'Harmattan.
- Gilbert, D. T., & Wilson, T. D. (2007). Propection: Experiencing the future. *Science*, *317*, 1351-1354.
- Gillham, J. E., Shatté, A. J., Reivich, K. J., & Seligman, M. E. P. (2000). Optimism, pessimism, and explanatory style. In E. C. Chang (Ed.), *Optimism & Pessimism. Implications for theory, research, and practice* (pp. 53-75). Washington, DC: APA.
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, *14*, 172-204.
- Grenon, K. (2000). *Le rôle médiateur du désespoir et de l'optimisme entre la motivation face à la vie et les idéations suicidaires chez les étudiants universitaires du Saguenay – Lac-St-Jean*. Mémoire de maîtrise de psychologie non publié. Université du Québec à Chicoutimi.
- Grove, J. R., & Heard, N. P. (1997). Optimism and sport confidence as correlates of slump-related coping among athletes. *The Sport Psychologist*, *11*, 400-410.
- Hanrahan, S., Grove, J. R., & Hattie, J. A. (1989). Development of a questionnaire measure of sport-related attributional style. *International Journal of Sport Psychology*, *20*, 114-134.
- Harter, S. (1990). Causes, correlates and the functional role of global self-worth: A life span perspective. In J. Kolligian & R. Stenberg (Eds.), *Perceptions of competence and incompetence across a life span* (pp. 67-98). New Haven, CT: Yale University Press.
- Hazlett, A., Molden, D. C., & Sackett, A. M. (2011). Hoping for the best or preparing for the worst? Regulatory focus and preferences for optimism and pessimism in predicting personal outcomes. *Social Cognition*, *29(1)*, 74-96.
- Hearn, G. (1991). Entertainment manna : Does television viewing lead to appetitive helplessness ? *Psychological Reports*, *68*, 1179-1184.
- Heinonen, K., Räikkönen, K., Scheier, M. F., Pesonen, A.-K., Keskivaara, P., Järvenpää, A.-L., & Strandberg, T. (2006). Parents' Optimism is Related to Their Ratings of Their Children's Behaviour. *European Journal of Personality*, *20*, 421-445.
- Helweg-Larsen, M., Sadeghian, P., & Webb, M. S. (1999). *The stigma of being pessimistically biased*. Unpublished manuscript, Transylvania University, Lexington, KY.
- Hoch, S. (1984). Conterfactual reasoning and accuracy in predicting personal events. *Journal of Experiential Psychology*, *11*, 719-731.
- Jackson, B., Sellers, R. M., & Peterson, C. (2002). Pessimistic explanatory style moderates the effect of stress on physical illness. *Personality and Individual Differences*, *32*, 567-573.

- Jaycox, L. H., Reivich, K., Gillham, J., & Seligman, M. E. P. (1994). Prevention of depressive symptoms in school children. *Behaviour Research and Therapy*, 32, 801-816.
- Khallad, Y. (2010). Dispositional optimism among American and Jordanian college students: Are Westerners really more upbeat than Easterners? *International Journal of Psychology*, 45(1), 56-63.
- Kaslow, N. J., Tennenbaum, R. L., & Seligman, M. E. P. (1978). *The KASTAN: A children's attributional style questionnaire*. Unpublished manuscript, University of Pennsylvania.
- Kubzansky, L. D., Kubzansky, P. E., & Maseko, J. (2004). Optimism and pessimism in the context of health: Bipolar opposites or separate constructs? *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30, 943-956.
- Lai, J. C. L. (1997). Relative predictive power of the optimism versus the pessimism index of Chinese version of the Life Orientation Test. *Psychological Record*, 47(3), 399-410.
- Laizeau, M., Chakroun, N., & Nousse, A. (2008). New protocol to develop optimism on athletes. In Book of Abstract of the 4<sup>th</sup> European Conference on Positive Psychology, Opatija, Croatia, 1-4 of July 2008, p. 175.
- Laizeau, M., Tarquinio, C., & Martin-Krumm, C. (2011). Psychologie positive et psychothérapie E.M.D.R. (Eye Movement desensitization and reprocessing) : des apports réciproques ! In C. Martin-Krumm et C. Tarquinio (Eds), *Traité de psychologie positive : Fondements théoriques et implications pratiques* (pp. 459-480). Bruxelles : De Boeck.
- Laursen, B., & Collins, W. A. (1994). Interpersonal conflict during adolescence. *Psychological Bulletin*, 115, 197-209.
- Le Barbenchon, E., & Milhabet, I. (2007). L'optimisme : réponse désirable et/ou socialement utile ? *Revue Internationale de Psychologie Sociale*, 18(3), 153-181.
- Lee, Y.-T., & Seligman, M. E. P. (1997). Are Americans more optimistic than the Chinese ? *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23, 32-40.
- Marbach, F. (2009). *Influence de la contrôlabilité sur la résignation apprise en situation d'échec : Le cas d'une tâche de badminton en contexte scolaire*. Mémoire non publié pour l'obtention du Master 2, mention Sciences de l'éducation, Université de Rennes 2.
- Marshall, G. N., Wortman, C. B., Kusulas, J. W., Hervig, L. K., & Vickers, R. R. (1992). Distinguishing optimism from pessimism: Relations to fundamental dimensions of mood and personality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 1067-1074.
- Martin-Krumm, C. (2010). *Styles attributionnels et performance motrice. Comment le style attributionnel influence la performance sportive et la réussite en Education Physique et Sportive*. Editions Universitaires Européennes.

- Martin-Krumm, C., & Le Foll, D. (2005). Style attributionnel et capacité de rebond après des échecs sportifs. In O. Rascle et P. Sarrazin (Eds), *Croyances et performance sportive* (pp.75-91). Editions Revue EP.S.
- Martin-Krumm, C., & Sarrazin, P. (2004). Théorie des styles attributionnels et performance sportive ; fondements théoriques, données empiriques, et perspectives. *Science et Motricité*, n°52, 9-44.
- Martin-Krumm, C., & Salama-Younès, M. (2008). Mode explicatif et résultats scolaires chez des enfants préadolescents. *Carrefours de l'Éducation*, 25, 1, 103-114.
- Martin-Krumm, C., Sarrazin, P. & Peterson, C. (2005). The moderating effects of explanatory style in physical education performance: A prospective study. *Personality and Individual Differences*, 38, 1645-1656.
- Martin-Krumm, C., Sarrazin, P., Fontayne, P., & Famose, J. P. (2001). Validation d'une version préliminaire de l'Echelle Sportive de Mesure du Style Attributionnel. *Communication présentée au 9<sup>ème</sup> congrès de l'ACAPS*. Valence, France, novembre 1-3.
- Martin-Krumm, C., Sarrazin, P., Peterson, C., & Famose, J.-P. (2003). Explanatory Style and Resilience after Sports Failure. *Personality and Individual Differences*, 35(7), 1685-1695.
- Martin-Krumm, C., Sarrazin, P., Peterson, C., & Salama-Younès, M. (2006). Optimism in Sports: An Explanatory Style Approach. In A. Delle Fave (Ed.), *Dimensions of well-being. Research and intervention* (pp. 382-399). Milano: Franco Angeli.
- Martin-Krumm, C. & Tarquinio, C. (2011). *Traité de psychologie positive : Fondements théoriques et implications pratiques*. Bruxelles : De Boeck.
- McCarthy, M. (1990). The thin ideal, depression and eating disorders in women. *Behavior Research and Therapy*, 28, 205-215.
- Mineka, S., Pury, C. L., & Luten, A. G. (1995). Explanatory Style in Anxiety and Depression. In G. M. Buchanan & M. E. P. Seligman (Eds.), *Explanatory Style* (pp. 135-158), Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Nolen-Hoeksema, S. (1987). Sex differences in unipolar depression : Evidence and theory. *Psychological Bulletin*, 101, 259-282.
- Nolen-Hoeksema, S. & Girgus, J. S. (1995). Explanatory style and achievement, depression, and gender differences in childhood and early adolescence. In G. M. Buchanan & M.E. P. Seligman (Eds.), *Explanatory Style* (pp. 57-70). Hillsdale, NJ : Erlbaum.
- Nolen-Hoeksema, S., Girgus, J. S., & Seligman, M. E. P. (1986). Learned helplessness in children: A longitudinal study of depression, achievement, and explanatory style. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 435-442.
- Nolen-Hoeksema, S., Girgus, J. S., & Seligman, M.E. P. (1991). Sex differences indepression and explanatory style in children. *Journal of Youth and Adolescence*, 20, 233-245.



- Norem, J. K. (2001). Defensive Pessimism, Optimism, and Pessimism. In E. C. Chang (Ed.), *Optimism and Pessimism; Implication for Theory, Research, and Practice* (pp. 77-100). Washington, DC: American Psychological Association.
- Norem, J. K., & Cantor, N. (1986a). Anticipatory and Post Hoc Cushioning Strategies: Optimism and Defensive Pessimism in "Risky" Situations. *Cognitive Therapy and Research*, 10(3), 347-362.
- Norem, J. K., & Cantor, N. (1986b). Defensive pessimism: "Harnessing" anxiety as motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1208-1217.
- O'Connor, R., & Cassidy, C. (2007). Predicting hopelessness: The interaction between optimism/pessimism and specific future expectancies. *Cognition and Emotion*, 21(3), 596-613.
- Oettingen, G., & Seligman, M. E. P. (1990). Pessimism and behavioral signs of dépression in East versus West Berlin. *European Journal of Social Psychology*, 20, 207-220.
- Pajares, F., & Schunk, D. H. (2001). Self-beliefs and school success: Self-efficacy and self-concept in academic settings. In R. Riding & S. Rayner (Eds.), *Self-perception* (pp. 239-266). London: Ablex Publishing.
- Pelissolo, A., & Montefiore, D. (2008). Vulnérabilité : aspects psychologiques chez l'adulte. In F. Rouillon (Ed.), *Compte rendu de l'atelier de travail Vulnérabilité et Troubles de l'adaptation – Paris Hôtel Hilton le 20 mars 2008*, 43-53.
- Peterson, C. (1991). The Meaning and Measurement of Explanatory Style. *Psychological Inquiry*, Vol. 2, 1, 1-10.
- Peterson, C. (2000). The Future of Optimism. *American Psychologist*, 55(1), 44-55.
- Peterson, C. (2006). *A primer in Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Peterson, C., & Barrett, L. (1987). Explanatory style and academic performance among university freshmen. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 603-607.
- Peterson, C., & Bossio, L. M. (2000). Optimism and physical well-being. In E. C. Chang (Ed.), *Optimism & pessimism. Implications for theory, research, and practice* (pp. 127-145). Washington, DC: APA.
- Peterson, C., & Park, C. (1998). Learned helplessness and explanatory style. In D. F. Barone, V. B. Van Hasselt, & M. Hersen (Eds), *Advanced Personality* (pp. 287-310). New York: Plenum.
- Peterson, C. & Seligman, M. E. P. (2004). *Character Strengths and Virtues: A handbook and classification*. New York: Oxford University Press.
- Peterson, C., & Steen, T. A. (2002). Optimistic Explanatory Style. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 244-256). Oxford: University Press.

- Peterson, C., & Stunkard, A. J. (1992). Cognates of personal control: Locus of control, self-efficacy, and explanatory style. *Applied and Preventive Psychology, 1*, 111-117.
- Peterson, C., & Vaidya, R. S. (2001). Explanatory style, expectations, and depressive symptoms. *Personality and Individual Differences, 31* (7), 1217-1223.
- Peterson, C., & Villanova, P. (1988). An expanded attributional style questionnaire. *Journal of Abnormal Psychology, 97*, 87-89.
- Peterson, C., Bishop, M. P., Fletcher, C. W., Kaplan, M. R., Yesko, E. S., Moon, C. H., Smith, J. S., Michaels, C. E., & Michaels, A. J. (2001). Explanatory style as a risk factor for traumatic mishaps. *Cognitive Therapy and Research, 25*(6), 633-649.
- Peterson, C., Buchanan, G. M., & Seligman, M. E. P. (1995). Explanatory Style: History and evolution of the field. In G. M. Buchanan & M. E. P. Seligman (Eds), *Explanatory Style* (pp. 1-20). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Peterson, C., Schulman, P., Castellon, C., & Seligman, M. E. P. (1992). CAVE: Content Analysis of Verbatim Explanations. In C. P. Smith (Ed), *Motivation and personality: Handbook of thematic content analysis* (pp. 383-392). New York: Cambridge University Press.
- Peterson, C., Seligman, M. E. P., & Vaillant, G. E. (1988). Pessimistic explanatory style is a risk factor for physical illness: A thirty-five-year longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology, 55*, 23-27.
- Peterson, C., Semmel, A., Von Baeyer, C., Abramson, L. Y., Metalsky, G. I., & Seligman, M. E. P. (1982). The Attributional Style Questionnaire, *Cognitive Therapy and Research, Vol. 6, N° 3*, 287-300.
- Plomin, R., Scheier, M. F., Bergeman, C. S., Pedersen, N. L., Nesselroade, J. R., & McClearn, G. E. (1992). Optimism, pessimism and mental health: A twin/adoption analysis. *Personality and Individual Differences, 13*, 921-930.
- Prapavessis, H., & Carron, A. V. (1988). Learned helplessness in sport. *The Sport Psychologist, 2*, 189-201.
- Proudfoot, J. G., Corr, P. J., Guest, D. E., & Gray, J. A. (2001). The development and evaluation of a scale to measure occupational style in financial services sector. *Personality and Individual Differences, 30*, 259-270.
- Rasclé, O., Le Foll, D., & Cabagno, G. (2009). Contrôle et performance. In Y. Paquet (Ed.), *Psychologie du Contrôle, Théories et applications* (pp. 169-187). Bruxelles : De Boeck.
- Rees, T., Ingledew, D. K., & Hardy, L. (2005). Attribution in sport psychology: seeking congruence between theory, research and practice. *Psychology of Sport and Exercises, 6*, 189-204.

- Reivich, K. (1995). The measurement of explanatory style. In G. M. Buchanan & M. E. P. Seligman (Eds), *Explanatory Style* (pp. 21-47). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Reivich, J., Gillham, K., Shatté, A., & Seligman, M.E.P. (2007). *Penn Resiliency Project: A resilience initiative and depression prevention programme for youth and their parents. Executive summary.*
- Reivich, K. J., & Seligman, M. E. P. (1991). *The forced-choice Attributional Style Questionnaire*. Unpublished data, University of Pennsylvania, Philadelphia.
- Reivich, K. J., Seligman, M. E. P., & Mc Bride, S. (2011). Master Resilience Training in the U.S. Army. *American Psychologist, 66(1)*, 25-34.
- Reivich, K. & Shatte, A. (2003). *The Resilience Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles*. New York: Broadway Books.
- Rettew, D., & Reivich, K. (1995). Sports and Explanatory Style. In : G. M. Buchanan & M. E. P. Seligman (Eds), *Explanatory Style* (pp. 173-185). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Robbins, A. S., Spence, J. T., & Clark, H. (1991). Psychological determinants of health and performance : The tangled web of desirable and undesirable characteristics. *Journal of Personality and Social Psychology, 61*, 755-765.
- Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs, 80*.
- Sanjuan, P., Arranz, H., & Castro, A. (2011). Pessimistic attributions and coping strategies as predictors of depressive symptoms in people with coronary heart disease. *Journal of Health Psychology, (0)0*, 1-11
- Sahin, N. H., Batigun, A. D., & Sahin, N. (1998). Reasons for living and their protective value: A Turkish sample. *Archives of Suicide Research, 4*, 157-168.
- Salama-Younes, M., Martin-Krumm, C., Le Foll, D., Roncin, C. (2008). Qualités psychométriques du Questionnaire d'Evaluation du Mode Explicatif des Enfants, *Revue Canadienne des Sciences du Comportement, 40, 3*, 178-184.
- Satterfield, J. M., (2000). Optimism, Culture, and History : The Roles of Explanatory Style, Integrative Complexity, and Pessimistic Rumination. In J. E. Gillham (Ed.), *The Science of Optimism and Hope : Research essays in honor of Martin E. P. Seligman*. Philadelphia: Templeton Foundation Press.
- Schacter, D. L., & Addis, D. R. (2007). The optimistic brain. *Nature Neuroscience, 10(11)*, 1345-1347.
- Schacter, D. L., Addis, D. R., & Bruckner, R. L. (2007). Remembering the past to imagine the future: The prospective brain. *Nature Review Neuroscience, 8*, 657-661.

- Scheier, M.F., Carver, C.S., & Bridges, M.W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(6), 1063-1078.
- Scheier, M.F., & Carver, C.S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcomes expectancies. *Health Psychology*, 4(3), 210-247.
- Scheier, M.F., & Carver, C.S. (1987). Dispositional optimism and physical well-being: the influence of generalized outcome expectancies on health. *Journal of Personality*, 55, 169-210.
- Schulman, P. (1995). Explanatory style and achievement in school and work. In G. M. Buchanan & M. E. P. Seligman (Eds), *Explanatory style* (pp. 159-171). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Seligman, M.E.P. (2002). *Authentic Happiness*. London: Nicolas Brealey Publishing.
- Seligman, M.E.P. (2007). Coaching and positive psychology, *Australian Psychologist*, 42, (4), 266 – 267.
- Seligman, M. E. P. (2008). *La Force de l'Optimisme*. InterEditions-Dunod : Paris.
- Seligman, M. E. P., Abramson, L. Y., Semmel, A., & Von Baeyer, C. (1979). Depressive attributional style. *Journal of Abnormal Psychology*, 88, 242-247.
- Seligman, M. E. P., Nolen-Hoeksema, S., Thornton, N., & Thornton, K. (1990). Explanatory style as a mechanism of disappointing athletic performance. *Psychological Science*, 1, 143-146.
- Sharot, T. (2011). *The Optimism Bias: A Tour of the Irrationally Positive Brain*. Pantheon Books: New York.
- Sharot, T., Riccardi, A.M., Raio, C.M., & Phelps, E.A. (2007). Neural mechanism mediating optimism bias. *Nature*, 450 (7166), 102-105.
- Sharot, T, Korn, C. W., & Dolan, R. J. (2011). How unrealistic optimism is maintained in the face of reality. *Nature Neuroscience, Advance Online Publication*, doi: 10.1038/mn.2949.
- Simmons, R. G., Blyth, D. A., Van Cleave, E. F., & Bush, D. M. (1979). Entry into early adolescence: The impact of school structure, puberty, and early dating on self-esteem. *American Sociological Review*, 44, 948-967.
- Smith, T. W., Pope, M. K., Rhodewalt, F., & Poulton, J. L. (1989). Optimism, neuroticism, coping, and symptom reports: An alternative interpretation of the life orientation test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(4), 640–648.
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A, Irving, L. M., Sigmon, S. T., Yoshinobu, L., Gibb, J., Langelle, C., & Harney, P. (1991). The Will and the Ways:

- Development and Validation of an Individual-Differences Measure of Hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(4), 570-585.
- Snyder, C. R., Sympson, S. C., Michael, S. T., & Cheavens, J. (2001). Optimism and Hope constructs: Variant on a positive expectancy theme. In E. C. Chang (Eds.), *Optimism and pessimism: Implications for theory, research, and practice* (pp. 101-125). Washington, DC: American Psychological Association.
- Sohl, S. J., Moyer, A., Lukin, K., & Knapp-Oliver, S. K. (2011). Why are Optimists Optimistic? *Individual Differences Research*, 9(1), 1-11.
- Southwick, S. M., Vythilingam, M., & Charney, D. S. (2005). The psychobiology of depression and resilience to stress: implications for prevention and treatment. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 255-291.
- Sultan, S., & Bureau, B. (1999). Quel optimisme en psychologie de la santé ? *Revue Européenne de Psychologie Appliquée*, 49(1), 43-50.
- Taylor, S.E., & Brown, J.D. (1988). Illusion and well-being: a social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*, 103, 193-210.
- Taylor, S. E., Kemeny, M. E., Reed, G. M., Bower, J. E., & Gruenewald, T. L. (2000). Psychological resources, positive illusion and health. *American Psychologist*, 55, 99-109.
- Tiger, L. (1979). *Optimism: The biology of hope*. New York: Simon & Schuster.
- Trottier, C., Mageau, G., Trudel, P., & Halliwell, W. R. (2008). Validation de la version canadienne-française du Life Orientation Test-Revised. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, 40(4), 238-243.
- Trottier, C., Trudel, P., & Halliwell, W. R. (2007). Présentation des deux principales théories nord-américaines sur l'optimisme. *Revue STAPS*, 77(3), 9-28.
- Varki, A. (2009). Human uniqueness and the denial of death. *Nature*, 460, 684.
- Verhliac, J.F., & Meyer, T. (2009). Entre Candide et Cassandre : la nécessaire complémentarité de l'optimisme et du pessimisme. In J. Lecomte (Ed.), *Introduction à la psychologie positive* (pp. 33-46). Paris : Dunod.
- Weinstein, N.D. (1980). Unrealistic optimism about future life events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 806-820.
- White, M., Levin, D., Randolph, D., Reivich, K., & Layards, R. (2009). Positive Education: Teaching Positive Psychology in Schools. In actes du 1er congrès mondial de Psychologie Positive organisé par l'IPPA, Philadelphie, 18-21 juillet 2009.
- You, J., Fung, H. L., & Isaacowitz, D. M. (2009). Age differences in dispositional optimism: A cross-cultural study. *European Journal of Ageing*, 6(4), 247-252.

- Ziegler, D. J., & Hawley, J. L. (2001). Relation of irrational thinking and the pessimistic explanatory style. *Psychological Reports*, 88, 483-488.
- Zullo, H. M. (1995). Pessimistic rumination in American politics and society. In G. M. Buchanan & M. E. P. Seligman (Eds.), *Explanatory style* (pp. 21-48). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

**Tableau 1** Définition de l'optimisme et du pessimisme en fonction des explications apportées aux événements positifs et négatifs (d'après Seligman, 2008).

	Styles explicatifs			
	Pessimiste		Optimiste	
	Echec	Succès	Echec	Succès
Locus de causalité	Interne (personnalisation)	Externe (extériorisation)	Externe (extériorisation)	Interne (personnalisation)
Stabilité	Stable (permanence)	Instable (transitoire)	Instable (transitoire)	Stable (permanence)
Globalité	Global (général)	Spécifique (particulier)	Spécifique (particulier)	Global (général)

