

L'ES POIR.

The World Book
of Hope

Rédacteur principal
Leo Bormans

*Source
de succès,
de résilience
et de bonheur*

L'ES POIR.

**The World Book
of Hope**

Racine

www.theworldbookofhope.com

www.racine.be

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez régulièrement des informations sur nos parutions et activités.

© Éditions Racine, 2015, Leo Bormans et les auteurs

Tour et Taxis, Entrepôt royal

86C, avenue du Port, BP 104A • B-1000 Bruxelles

978-2-87386-948-9

Dépôt légal: septembre 2015

D/2015/6852/11

NUR 740

Rédacteur en chef: Leo Bormans

Créateur du mise en page: Kris Demey

Mise en page: Karakters, Gent

Photographies: Getty Images & Corbis (sélection de Kris Demey)

(à l'exception de: propre collection / p.268 René Zoetemelk / p.269 Anne Makaske)

© Photo Leo Bormans et Kofi Annan: Amrah Schotanus

Coordination rédaction: Annemiek Seeuws / Lannoo

Traduction: Evelyne Codazzi

Tous droits réservés.

Aucun élément de cette publication ne peut être reproduit, introduit dans une banque de données ni publié sous quelque forme que ce soit, soit électronique, soit mécanique ou de toute autre manière, sans l'accord écrit et préalable de l'éditeur.

Sommaire

INTRODUCTION

- 9 *Voici «L'espoir. The World Book of Hope»* (Leo Bormans)
- 12 *La puissance de l'espoir* (Shane J. Lopez)
- 12 *La stratégie de l'espoir* (Martin Selgiman)
- 13 *Votre échelle d'espoir*
- 14 *Les nuances d'espoir* (Anthony Scioli)

PE = PROJET D'ESPOIR

- 18 **Kofi Annan**..... Ghana..... *Un grand rêve*
- 20 **Robert Biswas-Diener**..... États-Unis..... *L'espoir et les grenouilles vertes*
- 22 **Anthony Scioli**..... États-Unis / Italie..... *Le réseau de l'espoir*
- 27 **Raza Abbas**..... Pakistan..... *Les interventions d'espoir*
- 30 **PE — Coralie Winn**..... Nouvelle-Zélande..... *Après le séisme: Gap Fille*
- 32 **Miguel Pereira Lopes**..... Portugal..... *Utiliser le pessimisme à bon escient*
- 36 **Shane J. Lopez**..... États-Unis..... *Faire naître l'espoir*
- 38 **Jennifer Cheavens**..... États-Unis..... *Grands espoirs*
- 41 **Kimberly Hills**..... États-Unis..... *Les modèles d'espoir*
- 44 **Maja Djikic & Keith Oatley**..... Canada..... *Le choix intime de l'espoir*
- 48 **Evangelos C. Karademas**..... Grèce..... *Pandore: l'espoir dans une boîte*
- 51 **Rowena A. Pecchenino**..... Irlande..... *L'économie de l'espoir*
- 54 **Miles Little**..... Australie..... *La tyrannie de la pensée positive*
- 57 **Shahe S. Kazarian & Sara Michli**..... Liban..... *L'affrontement entre trajectoires*
- 60 **PE — Michel Bauwens**..... Belgique..... *Le pair-à-pair*
- 62 **Cristiano Castelfranchi**..... Italie..... *L'essence de l'enfer*
- 66 **Sjaak Bloem & Joost Stalpers**..... Pays-Bas..... *À chacun son échelle*
- 70 **Veljko Jovanović & Vesna Gavrilov-Jerković**..... Serbie..... *L'espoir malgré un bas niveau de bonheur*
- 74 **Walter Schaeken**..... Belgique..... *L'optimisme et la prise de décision*
- 78 **Teresa Freire**..... Portugal..... *L'espoir en psychothérapie*
- 82 **Elizabeth A. Yu & Edward C. Chang**..... États-Unis..... *De l'espoir pour les pessimistes*
- 85 **Arménio Rego**..... Portugal..... *Les gens optimistes illuminent notre chemin*
- 89 **Susana C. Marques & Shane J. Lopez**..... Portugal / États-Unis..... *L'espoir à l'école*
- 92 **PE — Margarita Tarragona**..... Mexique..... *Des étudiants axés sur l'espoir et l'objectif*
- 94 **Alex Wood**..... Écosse / Royaume-Uni..... *Espoir et gratitude*
- 97 **Sara Wellenzohn**..... Suisse..... *Une porte se ferme, une autre s'ouvre*
- 101 **Patrick S.Y. Lau & Florence K.Y. Wu**..... Chine..... *Conquérir le destin*
- 104 **Alena Slezáčková**..... République tchèque..... *Stimuler l'espoir*
- 108 **Martin J. Tomasik**..... Suisse..... *Une vision positive du vieillissement*

112	Sage Rose & Deborah Elkins-Abuhoff États-Unis.....	<i>L'espoir contre la pluie</i>
116	Keith Sykes États-Unis.....	<i>Mesurer l'espoir</i>
120	Dirk Geldof Belgique.....	<i>Espérer, c'est œuvrer au changement</i>
124	Hal S. Shorey États-Unis.....	<i>L'impact de l'espoir sur les domaines de la vie</i>
128	PE — Maurice Elias États-Unis.....	<i>L'arc-en-ciel de vos lois de la vie</i>
130	Hanno Beck Allemagne.....	<i>Une guimauve en signe d'espoir</i>
133	Adriana Zagórska Pologne.....	<i>À la recherche de ressources intérieures</i>
137	Daniel T.L. Shek Chine.....	<i>Ren ding sheng tian</i>
140	Charles Martin Krumm France.....	<i>L'espoir et le caractère</i>
143	Lotta Uusitalo-Malmivaara Finlande.....	<i>Espérer l'espoir</i>
146	Marie Wissing & Tharina Guse Afrique du Sud.....	<i>L'espoir de Mandela</i>
151	Gerard Boyce Afrique du Sud.....	<i>Gimme Hope Jo'anna</i>
154	Naoko Kaida & Kosuke Kaida Japon.....	<i>Nous ne parlons pas d'espoir</i>
158	Matthew W. Gallagher États-Unis.....	<i>Les «big five» de l'espoir</i>
161	Naomi Ziv Israël.....	<i>La musique et l'espoir</i>
164	PE — Helena Águeda Marujo & Luis Miguel Neto Mexique.....	<i>Les interventions positives: l'espoir en action</i>
166	Iva Šolcová & Vladimír Kebza République tchèque.....	<i>Résilience, espoir et croissance</i>
170	Jennifer Gulyas Allemagne.....	<i>Les perspectives temporelles</i>
173	Jeffrey Wattles États-Unis.....	<i>L'espoir: entre le désespoir et l'assurance radieuse</i>
178	Ella Saltmarshe Royaume-Uni.....	<i>L'ombre de l'espoir</i>
180	Patrick Luyten Belgique.....	<i>La caractère relationnel de l'espoir</i>
184	Andrew E. Clark & Conchita D'Ambrosio France / Luxembourg.....	<i>D'où vient l'espoir?</i>
187	Joar Vittersø Norvège.....	<i>Les avantages de la rêverie</i>
191	María José Rodríguez Araneda Chili.....	<i>L'espoir et l'attente</i>
195	Madoka Kumashiro Royaume-Uni.....	<i>Le miroir magique</i>
198	PE — Miriam Akhtar Royaume-Uni.....	<i>Happy city, cite optimiste</i>
200	Sakari Suominen Finlande / Suède.....	<i>Les deux faces de la même médaille?</i>
204	Ruut Veenhoven Pays-Bas.....	<i>L'espoir et le bonheur</i>
207	Maria Miceli Italie.....	<i>La crainte et l'anxiété</i>
210	Carol J. Farran États-Unis.....	<i>Garder espoir face à une maladie incurable</i>
214	Yuji Genda Japon.....	<i>Histoires d'espoir</i>
218	Fred Luthans États-Unis.....	<i>L'espoir dans les milieu de travail efficaces</i>
222	Satu Uusiautti Finlande.....	<i>L'espoir au travail</i>
226	Christopher Boyce Royaume-Uni.....	<i>La panthère peut-elle espérer changer ses taches?</i>
230	PE — Margaret A. Leonard États-Unis.....	<i>Sortir de la pauvreté: le projet Espoir à Boston</i>
232	Kristin Hansen Lagattuta États-Unis.....	<i>L'espoir des jeunes enfants</i>
236	Jan Walburg Pays-Bas.....	<i>L'espoir en cas de maladie</i>
239	Alejandro Tapia-Vargas Mexique.....	<i>Trébucher avec espoir</i>
242	Elaine Hatfield, Richard L. Rapson & Paul Thornton Hawaï.....	<i>L'espoir d'un amour parfait</i>
246	Charlie Azzopardi Malte.....	<i>Les couples optimistes</i>

250	Dieter Ferring	Luxembourg	<i>L'espoir pendant la vieillesse</i>
253	Ania Willman	Suède	<i>La sagesse de l'infirmière</i>
256	Brian McGuire	Irlande	<i>La douleur chronique</i>
260	Sophie Yohani	Tanzanie/Canada	<i>L'aspect actif de l'espoir</i>
264	Kristen Wallin	États-Unis	<i>L'espoir en politique</i>
268	PE — Chris van de Ven	Pays-Bas.....	<i>Hope XXL: l'avenir, c'est maintenant</i>
270	Huy P. Phan	Australie	<i>Apprendre à rêver</i>
273	Emma Kahle & Edward C. Chang	États-Unis	<i>La spiritualité comme source d'espoir</i>
277	Anita Sharma	Inde	<i>L'espoir et la foi</i>
280	Nick Powdthavee	Royaume-Uni / Australie	<i>L'«illusion focale»</i>
282	Nathaniel Lambert	États-Unis.....	<i>L'espoir et l'amitié</i>
285	Manuel Pulido Martos & Jonatan R. Ruiz	Espagne	<i>Promouvoir l'espoir chez les jeunes</i>
289	Polona Gradišek	Slovénie.....	<i>Des enseignants optimistes</i>
292	Holli-Anne Passmore & Andrew J. Howell	Canada	<i>L'espoir dans la nature</i>
296	PE — Arnoud Raskin	Belgique	<i>Des écoles mobiles pour les enfants des rues</i>
298	Rachel Clapp-Smith	États-Unis.....	<i>Comment l'espoir génère des leaders mondiaux</i>
301	Peter Halama	Slovaquie.....	<i>Ouvrir des horizons</i>
305	Pamela R. McCarroll	Canada.....	<i>Opening horizons</i>
308	Nicole Fuentes	Mexique	<i>L'espoir et le bonheur: deux frères jumeaux</i>
311	Alan Piper	Allemagne.....	<i>La peur de l'avenir</i>
314	Ahmed M. Abdel-Khalek	Égypte	<i>Apprendre à espérer</i>
318	Rich Gilman	États-Unis.....	<i>Reconquérir l'espoir</i>
321	Dirk De Wachter	Belgique	<i>La marche du temps</i>
324	Carol Graham	États-Unis.....	<i>L'espoir est la clé</i>
327	René Proyer	Suisse	<i>Les interventions optimistes</i>
330	Katja Uglanova	Russie / Allemagne.....	<i>Dix minutes par jour</i>
334	Yew-Kwang Ng	Singapour	<i>Espérons le mieux, le meilleur est superflu!</i>
337	Alastair Arnott	Royaume-Uni.....	<i>L'échec positif</i>
340	Alex Linley	Royaume-Uni	<i>L'espoir dans nos jours les plus sombres</i>
344	HP — Chido Govera	Zimbabwe.....	<i>Un moment d'espoir</i>
346	Robert E. Lane	États-Unis	<i>Une évolution optimiste?</i>
349	Phil Magaletta	États-Unis.....	<i>L'espoir en prison</i>
352	Eddie M.W. Tong	Singapour	<i>Le meilleur contexte pour l'espoir</i>
355	Samuel M.Y. Ho	Chine	<i>Adapter les objectifs</i>
359	Denise Larsen	Canada	<i>Élargir notre horizon d'espoir</i>
362	Guy Corneau	Canada	<i>Et délivrez-nous de l'espoir</i>
365	Daniel Dufour	Suisse.....	<i>L'espoir est-il utile?</i>
367	Lucie Mandeville	Canada	<i>Gardez l'espoir</i>

ÉPILOGUE

370	Martha C. Nussbaum	États-Unis	<i>Cinq engagements pour l'avenir</i>
-----	---------------------------------	------------------	---------------------------------------

Voici «L'espoir. The World Book of Hope»

«Que sais-tu de l'espoir?» ai-je demandé un jour à un ami. Il a réfléchi et m'a dit: «L'espoir me fait peur. J'espère ne jamais en avoir besoin comme dernier recours.» Cette réponse m'a étonné. Mais que savais-je moi-même de l'espoir? Rien, ou pas grand-chose. **J'associais vaguement la notion d'espoir avec l'avenir, le désir et l'attente.** Et avec, au loin, l'inaccessible horizon d'un ciel plein d'amour et de bonheur. Je pensais à la peur, au doute et à l'incertitude, mais aussi à une force positive libératrice. Plus je demandais aux gens ce que l'espoir signifiait pour eux, plus je comprenais que nous sommes tous conscients de l'importance de l'espoir dans notre vie, mais que, pour le reste, nous avons peu de mots pour en parler et que nous n'en avons qu'une compréhension limitée.

Il y a quelques années, je me suis plongé dans l'étude scientifique du bonheur et de l'amour. Pour *Happiness. Le grand livre du bonheur* et *Love. Le grand livre de l'amour*, j'avais demandé à une centaine de spécialistes du monde entier de nous initier **de manière scientifique** aux secrets de ces notions universelles. Nous avons partagé cette quête très enrichissante avec de nombreux lecteurs dans des dizaines de pays. J'ai la chance de faire le tour du monde pour parler de ces thèmes et d'aider ainsi tant soit peu les gens et les sociétés à aller de l'avant. L'ancien président du Conseil européen, Herman Van Rompuy, a même offert *Happiness. Le grand livre du bonheur* à tous les leaders mondiaux. De plus, une étude universitaire à grande échelle a montré que de petites interventions positives peuvent avoir une nette influence sur notre bonheur. Je croyais le travail terminé. Pourtant, quelque chose continuait à me tracasser.

Le *bonheur* est l'ultime motivation de nos actions. Lorsqu'on demande aux gens, où que ce soit dans le monde, pourquoi ils font les choses qu'ils font, ils répondent souvent: «Je veux être heureux et je veux contribuer au bonheur de ma famille et de mes amis.» Nous nous laissons alors diriger par de nombreux sentiments positifs. Toutefois, le sentiment suprême est l'*amour*. Nous voulons aimer et être aimés. **Mais quel est le moteur de nos actions?** Il s'avère que c'est l'espoir. Les gens malheureux ne sont pas les seuls à chercher le bonheur. Les gens esseulés ne sont pas les seuls à chercher l'amour. C'est une quête permanente et universelle de l'être humain, mue par la force de l'espoir et de l'imagination. Mais quel est le carburant qui fait tourner ce moteur?

Je suis reparti dans le monde à la recherche de chercheurs qui veuillent bien éclairer ma lanterne. La **psychologie de l'espoir** s'avère être un domaine de recherche jeune et dynamique. Pouvons-nous trouver un cadre universel qui nous permette de mieux comprendre ce puissant instrument de l'être humain? Une centaine de brillants scientifiques du monde entier nous expliquent ce que nous savons aujourd'hui de l'espoir. Il ne s'agit pas d'idées nébuleuses, mais de vraies connaissances, basées sur des faits et des recherches, et acquises tant par des expériences récentes que par des recherches de toute une vie. Ils s'expriment ici dans un langage accessible à tous.

Ces chercheurs nous dévoilent le pouvoir secret de l'espoir dans le domaine des études et du travail, de l'amour et des relations, de la santé et de la maladie, de l'éducation et des soins, de l'incarcération et de la liberté, du management et du leadership, de la thérapie et de l'économie, chez les jeunes et les moins jeunes... Ils nous montrent même que le pessimisme peut avoir une influence positive et de quelle manière nous pouvons tirer profit de nos erreurs, de nos traumatismes et de nos expériences négatives. **Parfois, une porte ne s'ouvre que lorsqu'une autre se ferme.**

Les gens optimistes sont plus heureux, plus en santé et plus performants que les autres. Ils utilisent leur *force de volonté* et leur *force de moyens*, et se sentent reliés aux autres et soutenus; ils ne s'efforcent pas seulement de survivre, mais aussi d'être (et de rester) maîtres de leurs actions, de leur vie et de leur avenir. Cela va bien au-delà de l'optimisme, du souhait, de la rêverie et de la prophétie autoréalisatrice. L'espoir est une action puissante, une forme concrète d'anticipation positive. **C'est une aspiration «avec les manches retroussées».** C'est un puissant instrument qui transforme à la fois les optimistes et les pessimistes en personnes proactives qui réalisent les objectifs qu'elles se fixent, et qui exercent une influence sur le monde les entourant. L'espoir porte non seulement sur l'avenir, mais aussi, et surtout, sur le renforcement de notre résilience au présent.

Les gens diffèrent entre eux et les gens changent. Mais **sans espoir, personne ne peut vivre**. Ce livre nous présente de nombreuses formes et caractéristiques de l'espoir. Il nous apprend que nous pouvons, dans une certaine mesure, prendre notre vie en main. En ce sens, la recherche scientifique sur l'essence de l'espoir est une expérience pleine d'espoir.

Je remercie de tout cœur, pour leur passion et leur engagement, tous les chercheurs qui ont accepté de nous faire part de leurs connaissances. Je remercie tout particulièrement Kofi Annan, lauréat du prix Nobel, qui a écrit le premier chapitre, et Martha Nussbaum, qui clôt le livre par un message universel porteur d'espoir.

Nous vivons une période de grands changements. Cela fait peur à beaucoup de gens. Cependant, la peur est mauvaise conseillère. Il vaut mieux avoir de l'espoir, même dans les circonstances les plus difficiles. Puisse ce livre renforcer votre source personnelle de réussite, de force et de bonheur, afin que vous puissiez également continuer à aider, à encourager et à inspirer les autres.

Leo Bormans

Auteur et rédacteur en chef

www.leobormans.be

P.-S.

Nous avons incorporé dans ce livre **10 projets d'espoir**. Il s'agit d'initiatives qui rassemblent les gens et leur donnent de la force, en leur apportant de l'espoir. Dans ce cadre, nous avons créé le «Prix de l'espoir». Si vous avez vécu vous-même des expériences positives ou mis sur pied des initiatives porteuses d'espoir, nous vous invitons à nous en faire part sur: www.theworldbookofhope.com.

*Je dédie ce livre à tous ceux qui,
dans le monde, jamais ne le liront.*

Je remercie tout particulièrement mes parents, Riet, Ine, Kasper, ma famille et mes amis, les nombreuses personnes qui me soutiennent et m'inspirent, et tous les collaborateurs de ce projet d'espoir.

La puissance de l'espoir

«Je pensais toujours que l'espoir n'était qu'un sentiment doux et vague. C'était l'excitation que je ressentais juste avant Noël, quand j'étais enfant; elle persistait quelque temps, puis disparaissait. Aujourd'hui, ma perspective a changé. L'espoir, c'est comme l'oxygène: on ne peut vivre sans lui. L'espoir mène à de meilleures performances, à davantage de réussites et de bonheur. C'est à la fois la croyance en un avenir meilleur et l'action qui concrétise cette croyance. Il nous donne la force d'opérer des changements. Nous créons nous-mêmes l'avenir que nous désirons pour nous et pour les autres.»

Shane J. Lopez

Scientifique principal au sein de la Gallup Organization, un des plus éminents spécialistes mondiaux en matière d'espoir et l'auteur de *Making Hope Happen*; Université du Kansas.

La stratégie de l'espoir

Les sentiments positifs concernant l'avenir sont la foi, la confiance, l'espoir et l'optimisme. L'optimisme et l'espoir sont des sentiments assez bien compris de nos jours, car ils ont fait l'objet de milliers d'études empiriques. Mieux encore, nous savons qu'ils peuvent être construits. L'optimisme et l'espoir assurent une meilleure résistance contre la dépression, une meilleure performance au travail, et une meilleure santé physique. J'ai même découvert qu'enseigner la pensée et l'action optimistes à des enfants de 10 ans permet de réduire de moitié leur taux de dépression lorsqu'ils traversent les crises de l'adolescence.

Il existe des stratégies soumises à notre contrôle et à notre volonté qui peuvent élever notre niveau d'émotions positives hautement contributives à notre bonheur: faire preuve de gratitude et pardonner, afin d'échapper à la tyrannie du déterminisme et d'accroître nos émotions positives concernant le passé; briser nos habitudes et savourer ce que nous vivons en pleine conscience, afin d'accroître les plaisirs du présent; apprendre l'espoir et l'optimisme, notamment par des discussions, afin d'accroître nos sentiments positifs vis-à-vis de l'avenir.

Martin Seligman

Directeur du Centre de psychologie positive de l'Université de Pennsylvanie (États-Unis) et l'un des fondateurs de la psychologie positive. Il est l'auteur de la théorie du «bonheur authentique» et a publié de nombreux articles sur ce thème.

Votre échelle d'espoir

Oui, vous pouvez mesurer votre niveau d'espoir. Vous pouvez commencer par répondre au test proposé sur: www.gainhope.com. Les questions ci-dessous vous donneront une idée de ce à quoi vous pouvez vous attendre dans la première partie. Elles portent sur vos pensées et vos sentiments actuels et récents, c'est-à-dire sur comment vous vous sentez aujourd'hui et comment vous vous êtes senti au cours des deux semaines passées. Répondez par 1 (non), 2 (très peu), 3 (un peu), 4 (beaucoup) ou 5 (énormément). Votre score est-il inférieur ou supérieur à la moyenne de 25?

1. J'ai l'espoir de réaliser un grand objectif de vie.
2. Je me sens aimé /aimée par quelqu'un.
3. Je réussis à gérer mes émotions.
4. Je tire de l'inspiration de mes croyances spirituelles.
5. Je peux faire appel à une personne amie ou à un membre de ma famille quand j'ai besoin de décompresser.
6. Je peux compter sur une aide extérieure pour réaliser mes objectifs.
7. Je sens que je fais partie d'un groupe.
8. Je sens que je compte pour quelqu'un.
9. Certaines personnes dans ma vie m'inspirent et m'incitent à faire de mon mieux dans mon travail.
10. La guidance spirituelle m'aide à réussir dans la vie.

Les nuances d'espoir

L'espoir est une chose complexe. La diversité des idées et des perspectives présentées dans cet ouvrage est un hommage à l'ampleur et à la profondeur de l'univers de l'espoir.

Vous connaissez peut-être l'histoire indienne des six aveugles qui rencontrent un éléphant. Chacun porte la main sur l'animal et compare la partie qu'il touche à une lance, à une corde ou à un pilier. Dans une interprétation soufie, Rumi ajoute: «L'œil sensuel est tout comme la paume de la main. La paume ne peut recouvrir la totalité de l'animal.»

Les psychologues considèrent l'espoir comme un ensemble psychique de probabilités liées à des objectifs spécifiques. Nous pouvons comparer cela à la lance sous la paume d'un aveugle. Nos pensées anticipent un avenir spécifique. Dans les soins infirmiers et médicaux, l'espoir est une ressource d'adaptation, une mesure de protection contre la maladie et la misère. L'espoir est une bouée de sauvetage, une corde tendue à une personne qui se noie. Les philosophes et les théologiens préfèrent considérer l'espoir comme un fondement enraciné dans les relations humaines ou dans la foi; l'espoir est alors un pilier.

En vérité, l'espoir, c'est tout cela à la fois: un instrument pour concevoir des objectifs définis, une ressource d'adaptation, une expression de confiance et d'ouverture, mais aussi un don spirituel qui s'acquiert par la foi, la prière ou les rituels. Au cours de sa vie, chaque individu est à même de connaître ces différentes nuances de l'espoir.

En tant qu'êtres sociaux, notre plus grand besoin est l'attachement. La première et la plus fondamentale expérience de l'espoir est la conscience que nous ne sommes pas seuls. Cela commence dans la petite enfance, par la présence de personnes qui s'occupent bien de nous. Rumi enseigne que l'ultime «portail de l'espoir» se trouve dans la voie mystique, et non dans l'établissement d'objectifs privés.

En période de paix et de bonne santé, nos espoirs peuvent consister à réaliser ou à acquérir, à marcher en toute confiance vers l'avenir. L'un des plus grands mythes de l'Antiquité est l'histoire de Prométhée, qui courrouce les dieux en rendant le feu aux hommes. Selon les mots immortels de Shelley, Prométhée «éveilla les légions d'espérances qui dorment dans le sein des fleurs élyséennes... il dompta le feu... il tortura à sa volonté le fer et l'or, esclaves et signes du pouvoir...».

Si notre bien-être est menacé, nous pouvons transformer notre espoir en instrument d'adaptation. Notre espoir peut résider dans le recouvrement de ce que nous avons perdu, ou simplement dans le maintien de ce que nous avons. Selon l'*Oxford English Dictionary*, l'espoir, dans sa plus ancienne définition, est une île protégée au milieu du désert, un havre de paix au pied d'une montagne.

Quand nous croyons que l'ordinaire et le concret ne suffisent pas à satisfaire nos besoins de présence, de contrôle ou de sécurité, nous recherchons une certaine forme de spiritualité. L'espoir repose alors sur la foi, ou sur ce que le psychologue James Fowler appelle des «centres de valeur». Cette expérience de l'espoir est comparable à une source de lumière ou de chaleur. Dans mes recherches personnelles, j'ai découvert que les grandes religions du monde impliquent au moins sept formes d'espoir.

En résumé, je crois que **les expressions les plus profondes de l'esprit humain découlent de l'espoir**. Les plus grandes œuvres d'art et les meilleurs livres, les merveilles les plus durables de l'Antiquité, les Jeux olympiques, le baseball et le football – tous ces accomplissements humains ont un dénominateur commun: ils apportent de l'espoir dans le monde.

Puisse ce livre vous apporter une meilleure compréhension de l'espoir, ce sentiment qui nous donne des moyens d'agir, qui motive nos engagements et nous libère.

D' Anthony Scioli

Éminent spécialiste mondial en matière de psychologie de l'espoir, **Anthony Scioli** est impliqué actuellement dans plusieurs projets de grande envergure, portant notamment sur le développement d'interventions visant à renforcer l'espoir chez les jeunes et les personnes gravement malades. Il a élaboré une méthode de mesure de l'espoir, que vous pouvez trouver sur: www.gainhope.com. Plus loin dans ce livre, il présente un cadre de base pour la compréhension de l'espoir (voir «Le réseau de l'espoir»).





«Vivre, c'est choisir.»

Une charte d'espoir

«Vivre, c'est choisir. Mais pour bien choisir, il faut savoir qui l'on est et ce que l'on défend, où l'on veut aller et pourquoi on veut y aller.»—**Kofi Annan**

Lors de mes voyages dans différents pays, les gens, surtout des jeunes, me demandent souvent: «Comment devient-on un bon citoyen du monde?» Je leur réponds toujours: «Ça commence dans votre communauté, dans votre université, dans votre école.» Quand vous voyez que quelque chose ne va pas, ne passez pas votre chemin, arrêtez-vous, prêtez attention et, éventuellement, intervenez. En voyant une personne faire l'objet de brutalités ou deux personnes se battre, il suffit parfois de dire en tant que tiers, en tant que spectateur: «Arrêtez! Ce n'est pas bien, ce que vous faites.» Cela peut changer beaucoup de choses pour la victime. Cela l'encourage à réagir, à résister. Cela lui donne le courage de se défendre.

Nous devons nous souvenir que nous n'avons pas à relever les grands défis. Le peu que nous pouvons accomplir dans notre petit coin peut faire la différence et, collectivement, nous avançons ainsi d'un pas de géant. Nous devons nous souvenir que **même les grands événements commencent par une petite chose**. Même les génocides commencent par l'humiliation d'une personne. Par conséquent, si nous faisons quelque chose au niveau individuel pour protéger quelqu'un, nous avançons.

J'ai grandi au Ghana. Quand j'étais adolescent, le pays était en lutte pour son indépendance. C'était une période passionnante. On parlait d'un nouveau pays, d'un pays qui allait prendre sa destinée en main, qui allait développer son économie ainsi que ses normes sociales et politiques.

Nous avons accédé à l'indépendance et beaucoup de changements ont suivi. J'ai donc grandi avec le sentiment que le changement était possible, que, **même s'il est dramatique, le changement est possible**. Cela m'a soutenu, toute ma vie durant, dans mes tentatives pour remettre les choses en question et les changer.



Kofi Annan et Leo Bormans, l'auteur du présent ouvrage, se sont rencontrés pour la première fois lors de la grande conférence Hope XXL (2012, Leyde, Pays-Bas), où tous deux ont pris la parole devant plus de 800 jeunes du monde entier.

Je suis sûr que certains d'entre vous adhéreront à des groupes, à des bureaucraties, à des associations. Parfois, le plus grand obstacle aux changements et aux réformes est le frein que mettent les gens, qu'ils soient bureaucrates ou ouvriers. Lorsqu'on lance une idée («Et si on faisait ça?», «Et si on essayait ça?»), ils disent: «Non, ça n'a encore jamais été fait, ça ne marchera pas.» Ou: «Le patron n'acceptera pas, le gouvernement n'acceptera pas.» Ça ne suffit pas. Il faut mettre l'idée à l'épreuve, il faut essayer. **Ne vous mettez pas de freins inutiles** au sein du système que vous devez pouvoir remettre en question.

Quoi qu'il en soit, c'est ainsi que ça a commencé pour moi, au Ghana. Je suis allé ensuite étudier aux États-Unis et en Europe. J'avais une vingtaine d'années quand j'ai commencé ma carrière internationale à l'Organisation mondiale de la santé à Genève. Une chose en amenant une autre, j'ai été nommé Secrétaire général des Nations Unies, et me voici. Mais je peux vous assurer que je ne suis pas de ceux qui prétendent qu'à l'âge de 10 ans, ils savaient déjà exactement ce qu'ils feraient plus tard. Non, je ne voulais pas être à tout prix secrétaire général. Rien n'était plus éloigné de ma pensée, mais, de fil en aiguille, cela est arrivé. **Ne renoncez jamais à vos rêves. Et vos rêves peuvent être grands. Les rêves sont le fondement de l'espoir.**

Kofi Annan (1938) a été le septième Secrétaire général des Nations Unies (1997–2006). Kofi Annan et les Nations Unies ont été colauréats du prix Nobel de la paix 2001 «pour leur travail en faveur d'un monde mieux organisé et plus pacifique». Il est le fondateur et le président de la fondation Kofi Annan, et le président de The Elders, un groupe de leaders mondiaux fondé par Nelson Mandela. Kofi Annan est considéré comme une icône de l'espoir.

*«L'optimisme est à la base du fonctionnement humain
dans un monde incertain.»*

L'espoir et les grenouilles vertes

Conférencier connu dans le monde entier, **Robert Biswas-Diener** a la réputation d'être l'«Indiana Jones» de la psychologie positive, ses recherches sur les émotions l'ayant conduit dans des pays aussi divers que l'Inde, le Danemark (Groenland), le Kenya et Israël.

Dans une étude récente, des chercheurs ont testé la capacité de grands singes, comme les orangs-outans et les chimpanzés, à prédire des comportements. Pour cela, ils ont entraîné les singes à suivre des yeux une main qui se tendait pour saisir l'un ou l'autre de deux jouets en caoutchouc: une grenouille verte ou un canard jaune. Les chercheurs ont d'abord familiarisé les singes avec la main qui se tendait pour saisir la grenouille verte. Ensuite, ils ont inversé la position des jouets; la main se tendait, s'arrêtait à mi-chemin, puis se dirigeait vers l'un ou l'autre jouet. Les singes étaient équipés d'un oculomètre sophistiqué permettant aux chercheurs d'étudier la direction de leur regard. Ils ont ainsi pu constater que les singes étaient plus enclins à regarder la grenouille verte. Autrement dit, ils faisaient des prévisions quant à la direction de la main et au jouet que cette main (et la personne à qui elle appartenait!) allait saisir. Cette capacité à prévoir les objectifs et les comportements des autres est similaire à celle constatée chez les enfants humains.

Cette découverte extraordinaire suggère que les prévisions mentales relatives à l'avenir sont un phénomène à la fois naturel et associé à l'intelligence. L'optimisme n'est qu'une version d'une prévision de l'avenir. C'est l'espoir que l'avenir se déroulera favorablement. Il est intéressant de noter que, en tant que forme de pensée sur l'avenir, **l'optimisme est**

étroitement associé au développement de l'intelligence chez les animaux. Les mécanismes nous permettant d'établir des objectifs professionnels à long terme, de planifier nos vacances de l'été prochain et de prononcer des vœux de mariage pour toute la vie sont les mêmes que ceux impliqués dans l'optimisme.

Sans une lueur d'espoir, les gens seraient incapables de se lancer en affaires, de changer d'emploi ou d'aller s'installer dans une nouvelle ville. L'optimisme est à la base du fonctionnement humain dans un monde incertain. Et, comme le suggère l'étude sur les singes, nous sommes faits ainsi. Nous avons un profond besoin de croire que l'avenir a des chances d'être meilleur – pas nécessairement qu'il le sera.

Le truc, si du moins il y a un truc impliqué dans l'espoir, c'est de trouver un équilibre entre ses rêves et la réalité. Ce n'est pas facile, évidemment. Mon conseil est d'adopter, dans la mesure du possible, une approche flexible de l'espoir. D'une part, il est bon d'être réaliste quant aux risques encourus et aux possibilités d'échec. D'autre part, il peut être utile de croire qu'en dépit des épreuves, une vie meilleure est possible, même si ce n'est pas garanti. En fin de compte, **je crois que la grande aventure humaine est la suivante: il est toujours possible de progresser, d'apprendre, de se développer, de surmonter les obstacles et de réussir.** Nous tous, partout dans le monde, nous prévoyons l'instant suivant, le moment où la main saisira la grenouille verte.

Les clés

- **L'optimisme n'est qu'une version d'une prévision de l'avenir. C'est l'espoir que l'avenir se déroulera favorablement.**
- **Nous avons un profond besoin de croire que l'avenir a des chances d'être meilleur – pas nécessairement qu'il le sera.**
- **Le truc est de trouver un équilibre entre les rêves et la réalité. Dans la mesure du possible, adoptez une approche flexible de l'espoir.**

Robert Biswas-Diener est titulaire d'un doctorat. Éminent spécialiste et formateur en psychologie positive, il est reconnu par tous comme un grand pionnier dans ce domaine. Il est à la fois chercheur et praticien. Il a écrit deux ouvrages couronnés de succès: *The Upside of Your Dark Side* et *The Courage Quotient*. Que signifie l'espoir pour lui? «Pour moi, l'espoir réside dans le souhait d'un avenir positif. Les gens m'étonnent – par leur capacité à faire le bien et leur ingéniosité –, et j'espère que les conditions de vie s'amélioreront pour tout le monde. En ce qui me concerne, je sais que je peux gérer les difficultés et que, si les choses tournent mal, je pourrai y faire face, ce qui améliore en même temps ma capacité d'espoir.»

Le réseau de l'espoir

Anthony Scioli étudie l'espoir depuis presque trente ans.

Il a élaboré une théorie générale de l'espoir qui combine les connaissances et les idées de scientifiques et de philosophes, mais aussi de poètes et d'écrivains, les entremêlant en une grande tapisserie: le réseau de l'espoir.

Ma compréhension de l'espoir oriente mon travail professionnel et donne forme à la manière dont je considère de nombreux événements de la vie, passée ou présente, proche ou lointaine. Cette approche intégrative de l'espoir tire le meilleur parti de la psychologie, de la philosophie, de la théologie et de la médecine. C'est un réseau très large qui couvre les mille facettes de l'espoir évoquées dans le présent ouvrage, et ce, avec suffisamment de recul pour proposer une vue d'ensemble de l'espoir, un éclairage sur ce vaste domaine.

Je crois que l'on peut considérer l'espoir comme un réseau émotionnel à quatre voies, construit à partir de ressources biologiques, psychologiques, sociales et spirituelles.

Un réseau de l'espoir bien construit fournit des sentiments adéquats d'autonomisation et de présence ainsi que de protection et de libération chaque fois que les besoins de maîtrise, d'attachement ou de survie d'une personne sont remis en question.

Le réseau de l'espoir est axé sur le développement (processus d'action) ainsi que sur la réparation et l'entretien (processus de rétroaction). Les quatre sous-réseaux de l'espoir (maîtrise, attachement, survie et spiritualité) opèrent de manière semi-autonome, c'est-à-dire parfois ensemble et parfois de manière indépendante.

Le réseau de l'espoir peut se comparer à un immeuble de cinq étages, composé de trois ailes reliées entre elles (voir le tableau ci-après). De gauche à droite, les trois ailes représentent les sous-réseaux maîtrise, attachement et survie. Les cinq étages, ou niveaux, représentent les «blocs de construction» développementaux de chaque sous-réseau, allant par ordre ascendant du legs génétique et des besoins infantiles aux ressources sociales et spirituelles. Notez bien que j'ai introduit la spiritualité dans les trois autres canaux. La spiritualité peut être considérée comme un quatrième canal, qui émane des besoins de maîtrise, d'attachement et de survie, et qui les soutient. En fonction de chaque individu, de son système de croyances et des besoins générés par une situation particulière, les aspects spirituels de l'espoir peuvent apporter plus d'autonomisation, plus de connexion et plus d'assurance.

Le réseau de l'espoir

5 ^e NIVEAU : CROYANCES ET COMPORTEMENTS			
Croyances récurrentes sur l'espoir Sentiments récurrents d'espoir Comportements récurrents d'espoir	Je peux me prendre en main. J'ai du soutien. Collaboration	L'univers est bon. J'ai des liens. Ouverture	Une protection est disponible. Je suis en sécurité. Autorégulation
4 ^e NIVEAU : LE SYSTÈME DE FOI			
Éléments de foi	Centres de valeur	Centres de valeur	Centres de valeur
3 ^e NIVEAU : LES TRAITS DE L'ESPOIR			
Traits orientés vers la maîtrise	Confiance orientée vers un objectif Maîtrise par médiation (assistée) Objectifs sanctionnés		
Traits orientés vers l'attachement		Relations-confiance Liens moi-autrui Ouverture	
Traits orientés vers la survie		Confiance orientée vers la survie et concours d'autrui en matière de soins Gestion de la terreur et croyances de libération Immortalité symbolique	
2 ^e NIVEAU : NATURE ET CULTURE			
Legs psychologiques	Talent et précision des objectifs	Confiance et ouverture	Mécanismes de défense et capacités d'adaptation
Legs socioculturels Legs spirituels	Soutien et conseils Finalité	Soins et amour Présence	Leçons de gestion de la terreur culturelle Promesses de salut
1 ^{er} NIVEAU : SCHÉMAS DIRECTEURS (FONDACTIONS) DE L'ESPOIR			
Legs biologique	Besoins de maîtrise et motivations connexes	Besoins d'attachement et motivations connexes	Besoins de survie et motivations connexes
LES CINQ ÉTAGES DU RÉSEAU	BLOCS DE CONSTRUCTION DE LA MAÎTRISE	BLOCS DE CONSTRUCTION DE L'ATTACHEMENT	BLOCS DE CONSTRUCTION DE LA SURVIE

NIVEAU 1 : Motivations liées à l'espoir

Le premier niveau comprend des besoins et des motivations innés, liés à la maîtrise, à l'attachement et à la survie. Il est inhérent à la nature humaine d'aspirer à la maîtrise

et au contrôle, de nouer des liens étroits et de souffrir après une séparation ou une perte, de résister à l'anéantissement et de fuir devant le danger.

NIVEAU 2: *Legs et soutiens*

La famille, la culture et les croyances spirituelles jouent un rôle dans le développement de l'espoir. La maîtrise requiert de la détermination et de la guidance. En Occident, les besoins d'encadrement, de suivi et de direction spirituelle font l'objet d'une attention croissante. En revanche, dans l'hindouisme et l'ifa ouest-africain, pour ne nommer que ces deux exemples, on se fie depuis longtemps à des gourous et à des chamans, avec des rites de passage élaborés, pour veiller sur la réussite de la personne et du groupe.

Les attachements liés à l'espoir découlent de ressources indissociables: la confiance et l'ouverture. Sans ouverture, la confiance est vaine. Le manque de confiance exclut l'ouverture. Chez l'être humain, la qualité de l'attention et des soins reçus en début de vie est un facteur majeur du plein développement de ces capacités.

Certaines aptitudes rudimentaires de survie sont présentes à la naissance. Les nouveau-nés expriment du plaisir lorsqu'ils touchent de leurs lèvres un objet doux, et du dégoût lorsqu'ils respirent de mauvaises odeurs. Intensément social, l'être humain tire des couches de protection supplémentaires de l'appartenance à un nombre incalculable de groupes. Au-delà du moi et de la société, l'être humain cherche de l'assurance à l'aide de croyances religieuses et spirituelles. Les hindous ont accès à l'âtman, l'être ultime. Les Amérindiens navajos et lakotas, entre autres, se tournent vers d'anciennes coutumes tribales. Les bouddhistes trouvent le salut dans la promesse d'une autre vie libérée du désir et de la souffrance.

NIVEAU 3: *Les traits de l'espoir (le «noyau» de l'espoir)*

Un premier ensemble de traits concerne les ressources de maîtrise et d'attachement qui génèrent la «volonté d'espérer», la capacité à trouver un but et un sens par l'établissement d'objectifs. L'espoir découle d'une maîtrise du «juste milieu», de sentiments d'autonomie et de responsabilisation issus d'une relation avec une force ou une présence perçue. Sophocle écrivait: «Le ciel n'aide pas les hommes qui n'agissent pas.» Dans le Nouveau Testament des chrétiens, saint Paul déclare: «Je puis tout en Celui qui me rend fort.» Une prière coranique implore: «Accrois par lui ma force et associe-le à ma mission.» La maîtrise centrée sur l'espoir est encore renforcée par la perception que les engagements vers un objectif sont sanctionnés par la famille, la communauté ou une puissance supérieure.

Un deuxième ensemble de traits est issu de l'attachement. La confiance relationnelle est basée sur l'ouverture et la communication avec une personne précieuse ou