



ORDRE DE LA ROSE-CROIX

MOUVEMENT PHILOSOPHIQUE, INITIATIQUE
ET TRADITIONNEL MONDIAL

Le 4 septembre 2025

APPEL À L'OPTIMISME

De Serge Toussaint, Grand Maître de l'Ancien et Mystique Ordre de la Rose-Croix

Si l'on en juge à travers les médias "classiques" et internet, la situation du monde est très préoccupante et donne le sentiment que l'humanité est en péril. Certes, on ne peut nier que la plupart des pays du monde sont confrontés à une crise économique et sociale qui affecte des millions, voire des milliards d'êtres humains ; que la grande pauvreté ne cesse de s'étendre ; que la guerre sévit sur quasiment tous les continents et plonge autant de familles dans le malheur et le désarroi ; que la violence gangrène la société et crée un climat d'insécurité ; que le racisme, sous des formes diverses, dresse des peuples, des communautés et des individus les uns contre les autres ; que notre planète est très affectée et pourrait devenir invivable ; que le réchauffement climatique produit des effets de plus en plus destructeurs ; etc.

Face à une telle situation, deux attitudes sont possibles : 1) se dire que cette dégradation, cette déchéance, ce délitement, voire cette décadence est inéluctable et que rien ni personne ne pourra l'arrêter. 2) Ne pas s'y résoudre, ne pas s'y résigner, mais au contraire agir individuellement et collectivement pour s'ouvrir à un avenir prometteur, conforme à ce que l'on peut espérer de mieux pour soi-même et l'humanité en général. Comme vous l'aurez compris, la première attitude confine au pessimisme et ne peut qu'aggraver les choses ; la seconde tient de l'optimisme et peut être salvatrice. Malheureusement, dans quasiment tous les pays du monde, les gens se disent pessimistes et ne croient pas (plus) que le monde est capable de se ressaisir et de sortir de l'impasse dans laquelle il semble se trouver actuellement.

L'influence de l'éducation

Par définition, le pessimisme est « *l'attitude mentale qui consiste à ne voir que le mauvais côté des choses et à penser que tout va ou va aller mal* ». D'après les psychologues, il s'agit d'un trait de caractère dont il est difficile de définir l'origine. C'est possible, mais je pense que l'éducation joue un rôle important dans ce domaine. Il me semble évident que si des parents ont une approche pessimiste de la vie et élèvent leurs enfants en mettant continuellement en exergue ce qui ne va pas, ces derniers manqueront de confiance en eux-mêmes et dans la vie en général. Nous connaissons tous des personnes qui critiquent tout, ne sont jamais satisfaites et, comme on le dit familièrement, « *broient du noir* » et « *voient toujours le verre à moitié vide* ». Vous conviendrez certainement qu'une telle attitude ne peut qu'avoir des effets négatifs sur leur entourage, notamment sur les enfants.

Outre les parents et les éducateurs, les médias, que j'ai évoqués en introduction à ce texte, ont une influence négative sur le "moral" de ceux et de celles qui les écoutent ou les

regardent (“en boucle”). En effet, la grande majorité d’entre eux se focalisent sur les “mauvaises” nouvelles et mettent en évidence ce qui est négatif dans le comportement humain. De même, beaucoup se complaisent dans la polémique et relayent ce qui oppose ou divise les gens. La même attitude prévaut sur internet, où de plus en plus de personnes se font chroniqueuses et commentent l’actualité en “mettant en lumière” les aspects les plus sombres de la nature humaine. Que dire également des émissions ou autres séries qui dévoilent les coulisses des crimes les plus atroces ? Naturellement, chacun est libre de les suivre, mais je doute que cela puisse contribuer à rendre optimiste.

Comme c’est le cas du pessimisme, il est possible que l’optimisme soit un trait de caractère. Il est vrai que certaines personnes donnent le sentiment d’avoir une nature, un état d’esprit optimiste, et de toujours penser que le meilleur est à venir. Cela étant, tout individu peut faire en sorte de l’être également. Comment ? En évitant d’écouter et de regarder les émissions et les chroniques dont j’ai parlé précédemment, et en leur préférant celles qui traitent de sujets positifs, constructifs et enrichissants sur les plans culturel et humain. Il y en a à la radio, à la télévision et sur internet ; c’est une question de choix. Dans cet ordre d’idée, je vous recommande les documentaires consacrés à l’univers, la nature, les animaux, les êtres humains dans ce qu’ils ont de meilleur. Si vous le faites régulièrement, il ne fait aucun doute que vous vous sentirez plus serein et plus optimiste.

« Les hormones du bonheur »

Il est prouvé scientifiquement que lorsque nous portons notre attention sur des contenus positifs, intéressants, distrayants..., certaines de nos glandes endocrines produisent des hormones qui génèrent en nous des pensées et des émotions heureuses, ce qui explique pourquoi on les appelle les « *hormones du bonheur* ». Tel est le cas notamment de la dopamine, de l’ocytocine, de la sérotonine et de l’endorphine, sécrétées respectivement par l’hypothalamus, l’hypophyse (glande pituitaire), l’épiphyse (glande pinéale), l’hypophyse et l’hypothalamus. À l’inverse, lorsque nous écoutons ou regardons des contenus négatifs, stressants, avilissants..., cela affecte nos glandes surrénales, lesquelles sécrètent alors du cortisol, qui engendre de l’anxiété, du pessimisme et de la fatigue mentale. Ce constat devrait suffire à nous faire opter pour ce qui nous procure du bien et nous rend positifs.

Conformément à la « *loi d’attraction* », nous attirons ce que nous pensons, individuellement et collectivement. Si nos pensées sont positives, nous attirons dans notre existence des situations positives ; si nos pensées sont négatives, nous attirons dans notre existence des situations négatives. Il est difficile de donner une explication rationnelle à cette loi, mais l’expérience montre qu’elle s’applique dans la vie de chacun à des degrés divers. D’un point de vue rosicrucien, elle ne fait qu’une avec la loi du karma, laquelle agit de telle sorte que « *nous récoltons ce que nous semons (en pensée, en parole et en action)* ». Tous les philosophes et penseurs spiritualistes qui ont jalonné l’histoire de l’humanité ont intégré ce concept dans leur enseignement et dans leur manière de vivre. Peut-être est-il utile de préciser que cette loi n’est pas punitive ; elle a simplement pour but de nous aider à prendre conscience de ce qui est fondamentalement bien et fondamentalement mal dans le comportement humain, et à opter définitivement pour ce qui est fondamentalement bien.

Précisément, qu’en est-il de nos jours ? Si le monde est dans une situation chaotique qui incite au pessimisme, c’est parce que la majorité des humains, tous pays confondus, se comportent plutôt mal, que ce soit au sein de leur famille ou dans la société. Autrement dit, c’est parce qu’ils laissent libre cours à ces défauts et ces faiblesses que sont l’orgueil, la jalousie,

l'égoïsme, l'intolérance, la violence, l'envie, etc. S'ils faisaient le choix de bien se comporter, c'est-à-dire de s'évertuer à faire preuve d'humilité, de générosité, de non-violence, de tolérance, de détachement, d'intégrité, etc., le monde irait infiniment mieux, ne serait pas aussi anxiogène et inclinerait à l'optimisme. Il ne dépend donc que de nous d'améliorer la situation dans l'intérêt de tous et de donner naissance à une nouvelle humanité, éprise de belles valeurs.

« De nombreuses personnes s'emploient à faire le bien »

Peut-être mes propos vous semblent-ils trop optimistes, voire utopistes ? Pourtant, au moment où vous lisez ces lignes, il y a sur cette Terre de nombreuses personnes qui s'emploient à faire le bien de diverses manières : en venant en aide aux plus démunis ; en s'investissant dans des associations caritatives, en œuvrant à la protection de la nature et des animaux ; en combattant les injustices et les inégalités flagrantes ; en militant activement en faveur de la paix, en éduquant leurs enfants comme il convient ; en étant consciencieux dans l'exercice de leur profession ; en étant des voisins agréables, prêts à rendre service, etc. Pour en revenir aux médias et aux réseaux sociaux qui prolifèrent sur internet, pourquoi ne pas mettre en exergue ces bonnes actions et, d'une manière générale, ce que les êtres humains font de bien au quotidien ? Nul doute que cela contribuerait à rendre les gens plus optimistes.

En règle générale, les personnes les plus optimistes sont celles qui ont une approche spiritualiste de l'existence. Convaincues que tout être humain possède une âme qui le relie à Dieu, elles pensent que la vie sourit aux « *hommes et aux femmes de bonne volonté* ». En vertu de cette conviction, elles s'efforcent de bien agir au quotidien, d'autant plus qu'elles croient à l'au-delà et au fait que ce qui nous y attend est à la mesure de la manière dont nous nous comportons ici-bas. Les Rose-Croix font également partie de ceux et de celles qui cultivent l'optimisme en eux et autour d'eux. En application de leur enseignement et de leur philosophie, ils s'emploient, non seulement à s'améliorer eux-mêmes, mais également à améliorer le monde. C'est en cela qu'ils sont à la fois humanistes et spiritualistes.

Si vous partagez les idées exprimées dans cet Appel, je vous invite à le faire connaître et à prendre vis-à-vis de vous-même l'engagement suivant : « *En cette période troublée et anxiogène, je m'engage à cultiver l'optimisme en moi et autour de moi, afin de contribuer à l'avènement d'un monde plus heureux et plus serein* ».

Fraternellement,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'S. Tournant'.

Grand Maître