



Au sujet de la Gratitude

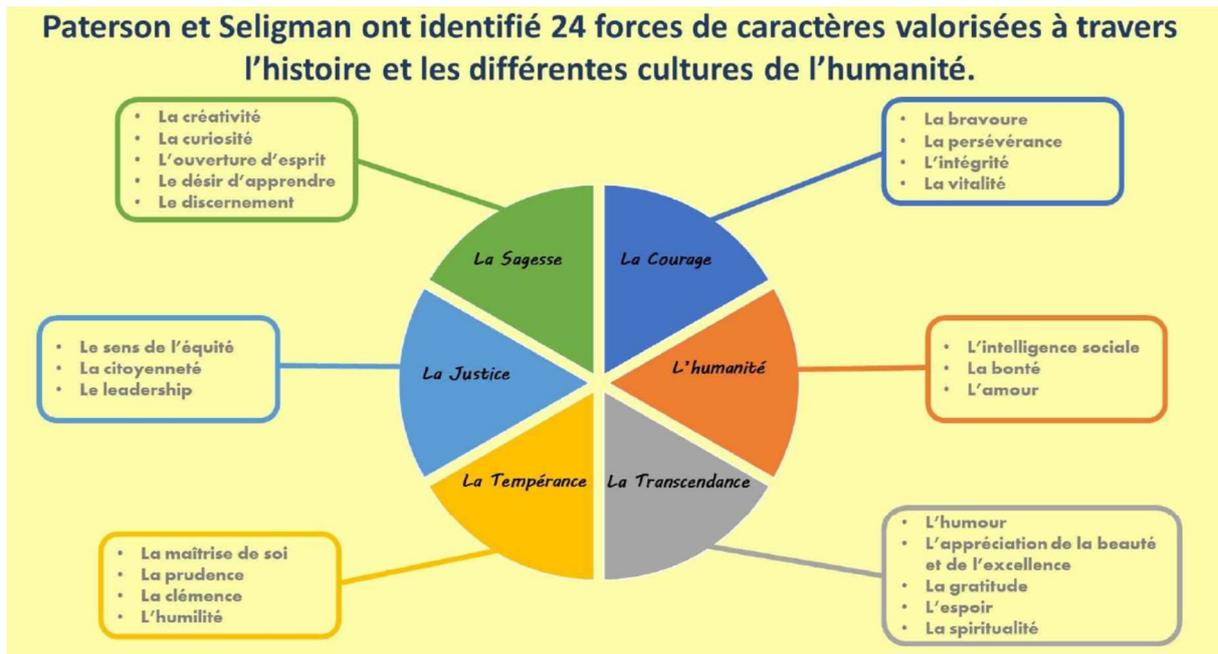
La gratitude est un incontournable de notre développement personnel et de notre bien-être en général : *je la considère personnellement comme un des fondements de ma qualité de vie.*

La gratitude est un sentiment de reconnaissance durable : elle fait d'ailleurs partie des 24 forces de caractère identifiées par la Psychologie Positive.

Nous retrouvons la gratitude sur plusieurs formes :

- Le merci du cœur
- Le merci relationnel : entraide, solidarité
- Le merci envers soi-même
- Le merci envers autrui : pour ce qu'ils sont...ce qu'ils apportent
- Le merci pour la vie et pour Dieu (pour les croyants)

Souvent d'ailleurs ***l'intention de gratitude*** peut-être également plus forte que le « merci » lui-même !



La gratitude est une pratique extrêmement bénéfique dont les effets ont été mis en évidence par les recherches en psychologie positive et les neurosciences depuis quelques dizaines d'années.

Pourtant elle est mise en évidence depuis des millénaires dans les pays Orientaux mais la psychologie moderne dans le monde occidental a commencé à se concentrer sur ce qu'était la gratitude seulement depuis les années 1990.

Auparavant les études qui s'intéressaient au comportement humain se focalisaient en priorité sur ce qui créait ou expliquait le malheur dans nos vies plutôt que de se pencher et d'étudier ce qui nous rendait réellement heureux.

Depuis peu nous savons que *la gratitude joue un rôle majeur sur notre niveau de bien-être*, alors pourquoi la plus part d'entre nous ne la pratiquons pas ?



Est-ce par manque de temps, de connaissance, ou par manque d'envie.... Et bien non, car la plus part du temps c'est parce que l'on ne sait pas comment s'y prendre **et que l'on ne réalise tous pas les bienfaits que peut nous offrir la gratitude**. Personne ne nous a jamais parlé en détail de l'importance de la gratitude.

Cicéron disait d'ailleurs : *La gratitude est la mère de toutes les vertus*

Apprendre à éprouver de la gratitude n'est pas compliqué, bien au contraire c'est une habitude que l'on a d'ailleurs acquise dès l'enfance mais notre éducation, la norme sociale et la société de consommation dans laquelle nous vivons, nous ont petit à petit ôté cette capacité et cette habileté.

A toujours en vouloir plus nous en oublions ce que nous avons déjà et c'est bien malheureux. A peine avons nous fait l'acquisition du dernier objet à la mode que nous pensons à notre prochain achat. Nous n'apprécions plus et d'ailleurs nous ne voyons même plus tous les cadeaux que la vie nous offre.

En se comportant comme cela, nous en oublions tout ce que nous avons déjà.

Être heureux ne signifie pas posséder plus, cela signifie simplement être plus conscient de ce que nous possédons, de l'usage que nous en faisons, de la chance que l'on a d'être en vie, et d'expérimenter certaines situations plus ou moins plaisantes.

La gratitude consiste simplement à être présent et à devenir plus conscient de chaque instant et de chaque moment de vie qui nous est donné. Parce qu'en réalité à part le moment présent qu'est-ce que la vie nous donne ? Eh bien.... Pas grand-chose ! Le moment présent est la seule chose qui nous est donnée. Après vous pouvez également vivre dans les regrets du passé ou dans les peurs de demain mais ces derniers ne vous apporteront pas un grand bonheur, bien au contraire.



*Pourquoi les Occidentaux sont les Hommes les plus malheureux de cette planète Terre alors que pourtant nous avons tout pour être heureux, nous avons le confort matériel, la plupart du temps un certain niveau de confort affectif, nous jouissons globalement de tous les droits dont nous avons **réellement** besoin... mais nous sommes les plus déprimés et la France bat des records dans ce domaine.*

Nous sommes les premiers consommateurs d'anxiolytiques et d'antidépresseurs au monde, ce qui reflète une mentalité qui est totalement destructive.



Si nous apprenons progressivement à être reconnaissant de toutes les situations que nous expérimentons, qu'elles soient agréables ou désagréables, ***nous planterons et développerons en nous la graine de l'acceptation qui germera avec le temps en arbre de paix.***

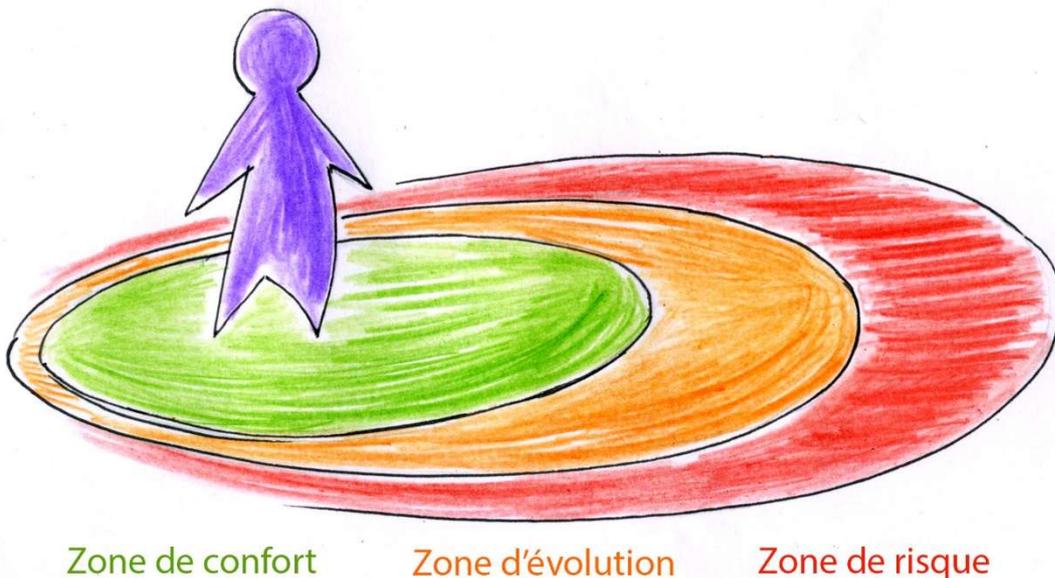
Cette attitude intérieure de calme et d'acceptation deviendra un des piliers de notre gratitude et de notre bien-être. Mais cela ne se développe pas du jour au lendemain.

Aujourd'hui nous avons et entretenons certainement de nombreux schémas de pensées qui nous empêchent de nous connecter avec cette gratitude profonde.

Il existe en effet différentes attitudes et dialogues intérieurs qui peuvent nous empêcher d'être pleinement reconnaissants et le plus triste dans tout ça c'est que ces manières d'être sont considérées comme normales et naturelle dans la société dans laquelle nous vivons.

Parmi ces attitudes toxiques et néfastes il y a : *le jugement, la critique, le reproche, la médisance, l'envie, la jalousie...* qui sont de véritables poisons émotionnels et qui détruisent toute forme d'unité.

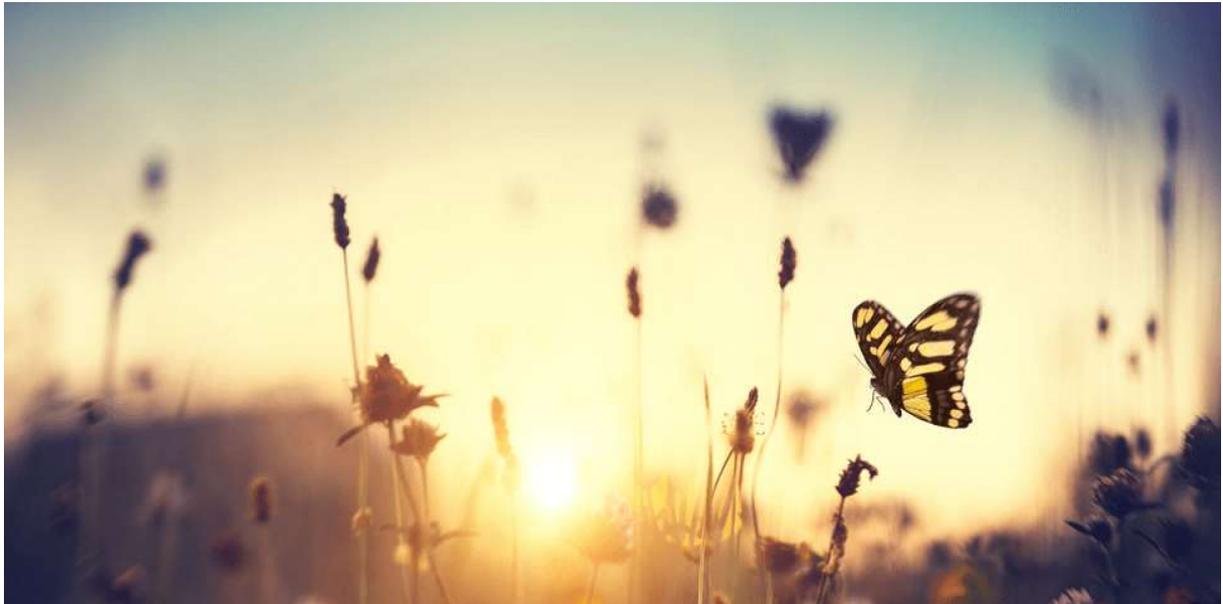
Mais pour être conscient de ces habitudes néfastes ou du positif qui se déroule dans notre vie, il va nous falloir faire des efforts que peu de personnes sont prêtes à faire. C'est à dire quitter notre zone de confort et apprendre à focaliser notre attention sur ce qui nous rend joyeux et heureux dans la vie.



Car c'est en fait la seule chose à laquelle la pratique de la gratitude se résume : ***apprendre à focaliser principalement notre attention sur le positif de notre vie !***

La gratitude c'est reconnaître les biens matériels, les liens relationnels et spirituels que la vie nous a offerts.

Cette pratique nous fait entrer dans le cercle vertueux du bien-être, de la joie, et la paix.



Puisque plus nous nous concentrons sur ce que nous recherchons, c'est à dire la joie, la paix et le bien-être et plus notre cerveau se pose des questions en adéquations avec nos objectifs ce qui nous rapproche de nos buts, on appelle cela **la loi de l'attraction**, un autre petit bijou du développement personnel !

Si tout le monde pratiquait la gratitude au quotidien, la majorité des maux sur cette Terre disparaîtraient.

Comme le disait Thompson : S'il y avait un médicament qui faisait cela, celui qui en posséderait le brevet le brevet serait riche. La gratitude est une force très puissante.

Maintenant vous vous demandez surement quels sont les bienfaits si extraordinaires de la gratitude. C'est ce que nous allons voir maintenant.

LES MULTIPLES BIENFAITS DE LA GRATITUDE

Ce n'est pas le bonheur qui nous remplit de gratitude ; c'est la gratitude qui nous remplit de bonheur.

1) La gratitude nous rend plus heureux

En psychologie positive, “*exprimer sa gratitude est la stratégie par excellence pour atteindre le bonheur*”. Un avis partagé par le Dr Christopher Peterson, professeur de psychologie à l'université du Michigan, à l'origine de la psychologie positive avec Martin Seligman.

Il avait pour habitude de demander à ses étudiants de se prêter à l'exercice d'écrire une *lettre de gratitude*. Cela consiste à rédiger une lettre à quelqu'un qui compte ou a compté dans votre vie pour lui exprimer notre reconnaissance.

Au fil des ans, il a fait le même constat : non seulement cette pratique rendait ses étudiants plus heureux mais elle leur procurait aussi un sentiment de bien-être durable dans le temps. Ainsi la pratique active de la gratitude permet d'accroître la sensation de bonheur.

Et cette pratique active de la gratitude pendant 3 semaines a des effets notables pendant quelques mois (jusqu'à six mois)

2) *La gratitude augmente notre degré d'empathie*

Comme le souligne Rebecca Shankland, auteure du livre "*Les Pouvoirs de la gratitude*", les études montrent que **plus nous sommes heureux, plus nous avons tendance à être généreux.**

Or, nous l'avons vu, la pratique régulière de la gratitude contribue à augmenter votre niveau de bien-être. La gratitude nous rend aussi plus empathiques et plus connectés aux autres.

En effet, la gratitude et la reconnaissance sont des sentiments qui renforcent naturellement l'intérêt que nous portons à autrui. Ils réveillent en nous l'envie de donner, de soutenir nos semblables, de ne pas les juger ou les critiquer et nous aide à mieux les comprendre et à mieux percevoir ce qu'ils peuvent ressentir.

3) *La gratitude favorise les émotions agréables*

En apprenant à exprimer notre gratitude, nous cessons de nous focaliser sur ce qui ne va pas, pour au contraire, nous concentrer sur toutes les choses positives, confortables et agréables de notre vie.

Pratiquer la gratitude s'avère très utile lorsque nous sommes contrariés par quelqu'un ou par une situation, par exemple. Se focaliser sur ce pour quoi nous sommes reconnaissants permet de retrouver plus rapidement notre calme intérieur et nous évite de rester trop longtemps dans un état d'esprit négatif et de mâchouiller et de ruminer un chewing-gum amer de négativité et de frustrations.



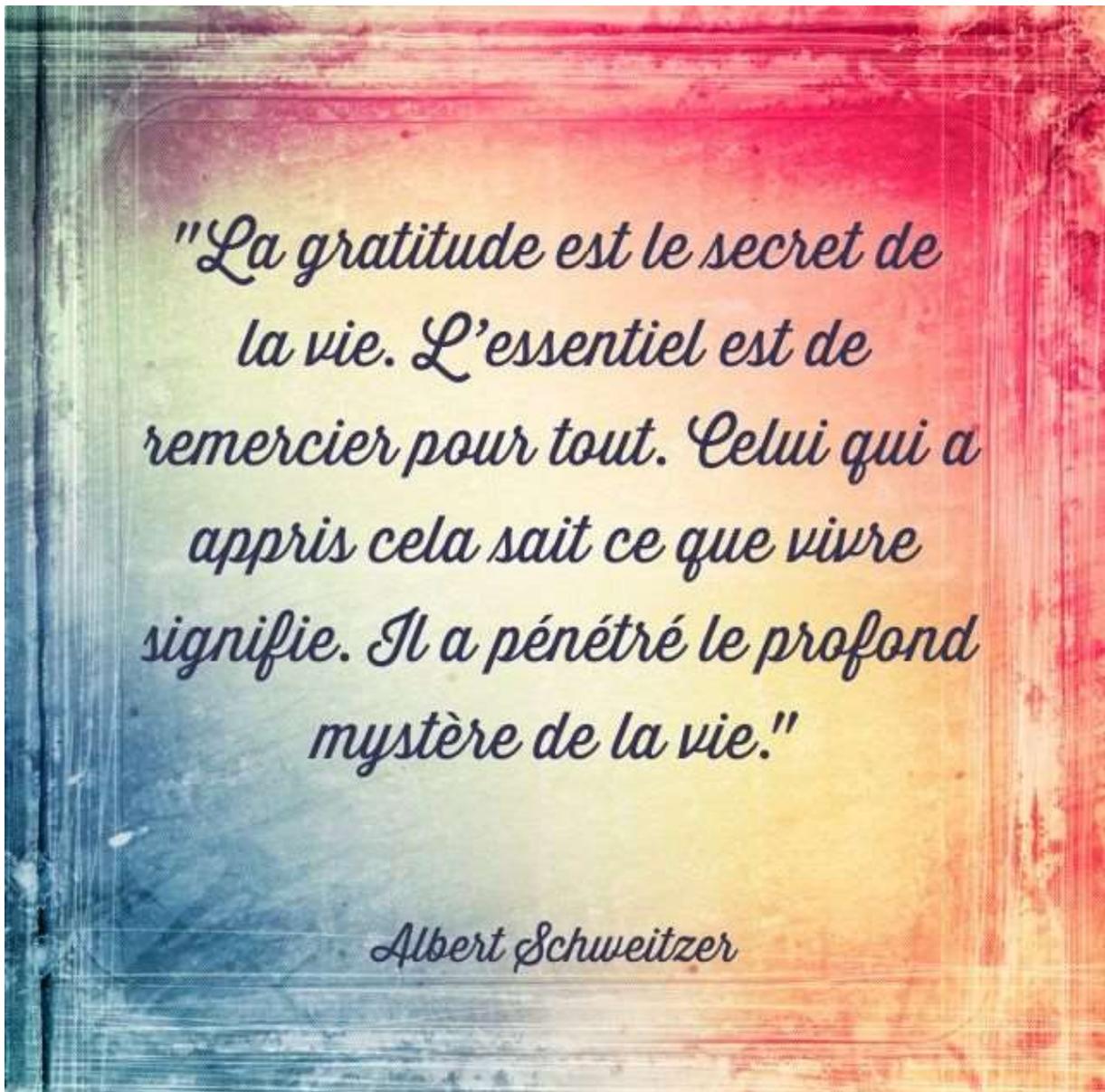
Par conséquent, la gratitude nous rend plus positif et optimiste. Et c'est un cercle vertueux : plus nous nous entraînerons à exprimer notre gratitude, plus nous trouverons rapidement des raisons d'être reconnaissants chaque jour !

4) *La gratitude améliore la qualité de notre sommeil*

Fatigue, baisse de moral, d'énergie ou de motivation... Si nous souffrons de troubles du sommeil, nous savons bien que ceux-ci peuvent affecter notre bien-être physique, psychique, mental et spirituel, et donc notre niveau de bien-être et la qualité de notre vie ...

Si nous faisons partie des **63% de Français** qui se disent non satisfaits de leur sommeil, il y a une excellente nouvelle pour nous ! Robert Emmons, expert en ce qui concerne le sujet de la gratitude, a constaté au cours d'une de ses études que les personnes qui avaient pris l'habitude d'exprimer leur gratitude chaque soir avant de s'endormir, dormaient plus longtemps, s'endormaient plus rapidement et se sentaient plus en forme, le lendemain matin au réveil tout en ayant une capacité de concentration accrue

Voici donc une façon naturelle d'améliorer la qualité de notre sommeil.
Nous savons donc ce qu'il vous reste à faire...



5) La gratitude nous rend moins envieux

Pratiquer la gratitude nous libère de l'envie car elle nous permet de mieux apprécier ce que nous avons déjà, plutôt que de nous concentrer sur ce qui nous manque ou sur ce que les autres possèdent.

Philip Watkins, chercheur à l'Université de psychologie de Washington, a également observé que les personnes qui développaient consciemment leur sentiment de gratitude étaient moins frustrées car elles sont moins centrées sur les possessions matérielles et elles se comparent beaucoup moins aux autres.

Ces personnes ont tout simplement réalisé que ce qui leur procurait le plus de satisfaction et de bonheur dans la vie n'était pas les objets, **mais** leurs relations !

En nous rendant moins matérialistes et moins envieux, la gratitude nous permet aussi d'être plus satisfaits de notre propre existence, et d'apprendre à nous réjouir des qualités et des succès des autres au lieu d'en prendre ombrage.

6) *La gratitude nourrit et renforce nos relations*

Shawn Achor, dans son célèbre ouvrage "*comment devenir un optimiste [pratiquant] contagieux*", explique qu'il a été prouvé que les expressions de gratitude au travail renforçaient les liens professionnels et personnels.

Il nous suggère donc d'adresser un mail d'appréciation, de félicitations ou de remerciements à un ami, un parent ou un collègue chaque matin avant de débiter notre journée (de travail).

Cette habitude a un double impact positif. Elle agit sur notre humeur et sur notre bien-être et contribue à consolider nos relations. Rebecca Shankland, a constaté des résultats similaires au cours d'une étude menée auprès d'élèves de maternelle et de cours élémentaire. En exprimant souvent notre gratitude, nous renforçons le lien de confiance avec l'autre et cela le motive à poursuivre la relation car cette attitude lui apporte un sentiment de sécurité et de bien-être.

La gratitude nous permet de développer notre sociabilité : être reconnaissant nous rend plus tolérant, plus empathique, plus serviable et disposés à être disponible et bienveillant pour les autres. De plus, une vie sociale plus active et nourrissante est en soi une source de bien-être et de satisfaction accrus.



7) *La gratitude réduit le mauvais stress et notre anxiété*

Lors de ses études, Robert Emmons a pu observer une baisse du taux de cortisol (hormone du stress) de 23% chez les personnes qui pratiquaient régulièrement la gratitude.

C'est donc un bienfait de la gratitude non négligeable quand on sait que le stress peut parfois mener jusqu'à la dépression, et en particulier si nous sommes soumis à un stress intense et régulier...

Cette conséquence du stress est bien connue des médecins.

Il y a déjà 10 ans de cela, les neuropsychiatres et les neuropsychologues estimaient qu'environ 1 personne sur 5 connaîtrait au moins un épisode dépressif dans sa vie sous la pression du stress.

Si nous souffrons de stress chronique ou d'anxiété, la pratique régulière de la gratitude peut grandement nous aider.



J'ai eu des meilleures journées, mais j'en ai aussi eu des pires.

Je n'ai pas tout ce que je veux avoir, mais j'ai tout ce que j'ai de besoin.

Il m'arrive de me réveiller avec des soucis et de la douleur, mais au moins j'me réveille.

Ma vie n'est peut-être pas parfaite, mais je suis chanceux d'avoir ce que j'ai.

8) *La gratitude nous aide à nous détendre*

Pratiquer la gratitude c'est aussi arrêter de se focaliser sur soi et ses petits problèmes du quotidien, mais regarder les réelles souffrances dans le monde.

Lorsque l'on fait quotidiennement cela, on se rend très vite compte que ça ne sert à rien de s'inquiéter pour des détails futiles et pour tout ce que nous ne pouvons pas changer.

De plus éprouver de la gratitude au quotidien nous permet de réaliser la chance que l'on a d'être dans telle ou telle situation et une paix intérieure commence à se développer petit à petit. Nous développons ainsi la patience et la persévérance dans les difficultés

Une telle pratique en France pourrait aider pas mal de personnes.

9) *La gratitude réduit le risque de dépression*

Plusieurs études scientifiques suggèrent que les gens qui expriment leur reconnaissance seraient moins sujets à la dépression et à la solitude.

Robert Emmons l'affirme : « *La gratitude bloque les émotions toxiques comme l'envie, le ressentiment, le regret et la dépression qui peuvent détruire notre sentiment de bien-être et notre estime de nous* » .

Pour lui, la gratitude est d'ailleurs un élément clé dans la prévention du suicide. Ceci a été confirmé par des médecins du Massachusetts General Hospital de Boston qui ont testé des exercices de psychologie positive incluant la gratitude auprès de certains de leurs patients suicidaires. 90% des cas étudiés ont ressenti une influence positive sur leur niveau de dépression.

10) *La gratitude améliore notre santé*

Il a été démontré que la gratitude diminue les risques de maladies et améliore aussi notre fonctionnement immunitaire.

Les personnes qui pratiquent la gratitude se rétablissent plus vite à la suite d'une maladie et sont globalement en meilleure santé que les autres. Mais ce n'est pas tout. Celle-ci serait particulièrement bénéfique pour le cœur.

En effet, le professeur Paul Mills de l'université de San Diego en Californie a étudié l'impact de la gratitude sur des patients souffrant de maladies cardiaques. Après 2 mois, le rythme cardiaque des personnes à qui il avait demandé de tenir un journal de gratitude s'était amélioré et leur risque de maladies cardiovasculaires avait diminué. La gratitude pratiquée de manière régulière agirait aussi sur la tension artérielle.

11) *La gratitude augmente notre espérance de vie*

En 2001, une étude menée par Deborah Danner, David Snowdon et Wallace Friesen de l'Université du Kentucky a révélé que les émotions agréables permettaient de prolonger l'espérance de vie d'environ 7 ans.

Leurs travaux se sont portés sur les lettres de 180 religieuses du Minnesota. La Mère supérieure avait pour habitude de demander à chaque nouvelle arrivante d'écrire une lettre autobiographique sur son histoire personnelle, sur la motivation de son engagement et sur sa vision de la vie. Elles renouvelaient ensuite cet exercice à 40 ans et 70 ans.

Les chercheurs ont pu ainsi analyser 150 ans d'archives qui ont démontré que les religieuses dont les écrits exprimaient le plus d'optimisme, d'émerveillement ou de gratitude avaient vécu en moyenne 7 ans de plus que les autres.

12) *La gratitude nous aide dans les épreuves de la vie*

Peu importe ce qu'il nous arrive dans notre vie, nous aurons toujours une habitude à laquelle nous identifier et qui nous fera du bien : *la gratitude*.

Certes si nous vivons des événements tragiques, ça ne nous empêchera pas de vivre de la tristesse et du chagrin, mais nous pourrons relativiser bien plus facilement en nous focalisant sur les choses qui continuent d'apporter du positif à notre vie.

13) *La gratitude nous aide à être moins matérialiste*

En pratiquant la gratitude quotidiennement nous allons progressivement nous rendre compte que la majorité de nos possessions matérielles ne sont en réalité que temporaires et superficielles : *elles ne sont pas essentielles à votre bonheur*.

Nous ne serons plus obligés de faire comme la majorité de la population qui s'identifie aux possessions matérielles et qui doute d'elle-même parce qu'elle ne voit toujours pas la magie dans sa vie.

De toute façon c'est très simple, toutes les personnes qui s'identifient au matériel souffrent en vérité d'un manque de confiance en elle, plus ou moins aigu, qui a pour conséquence de les obliger à vivre sous le regard des autres et la pression sociale.

Et comme dans sociétés Occidentales la réussite est associée aux possessions matérielles, ces personnes s'identifient à leurs objets du quotidien. La gratitude nous permet d'éviter de reproduire tous ces comportements qui sont malheureusement bien trop répandus.

La gratitude nous rend ainsi beaucoup moins matérialiste, car les biens matériels prennent moins d'importance, nous consacrons moins d'énergie à les acquérir et ils deviennent nettement moins significatifs de notre réussite.

En résumé

Bien-être, santé, ouverture aux autres, relations sociales, confiance en les autres, estime de soi accrue sont autant de bienfaits durables de la gratitude.

Christophe André considère que la gratitude est *“bénéfique à l'estime de soi, car elle augmente le sentiment d'appartenance à un groupe, à une famille, à une communauté, à une collectivité humaine”*...

Il semblerait donc que « Merci » soit définitivement un mot magique. Et si exprimer notre gratitude ne nous semble pas facile ou naturel, faisons des petits exercices.

Choisissons ceux avec lesquels nous nous sentons le plus à l'aise et lançons-nous ! Comme pour beaucoup de choses, tout est question d'entraînement et de persévérance. ***Plus nous pratiquerons la gratitude au quotidien, plus nous trouverons de raisons d'être reconnaissants.***

Si la gratitude est un sentiment qui peut apporter énormément à notre vie dans presque toutes les situations, il est cependant important de savoir pour quelles raisons nous pouvons exprimer de la gratitude.

Il est important de dire merci dans la journée ou dans sa vie mais il faut faire attention à ne pas banaliser le mot "merci" mais plutôt à continuer en le prononçant à nous connecter à un sentiment de gratitude profond congruent avec nos valeurs personnelles. Le mot "merci" sert à se connecter à ce profond plaisir d'être en vie.

Maintenant que nous avons vu quels étaient les principaux aspects bénéfiques de pratiquer la gratitude quotidiennement, il nous reste à voir comment la pratiquer.

COMMENT PRATIQUER LA GRATITUDE QUOTIDIENNEMENT

Apprenons à dire plus souvent merci !

Certes, nous savons déjà dire merci. Quand la boulangère nous rend la monnaie, quand quelqu'un nous laisse sa place dans la file du supermarché... Mais quand est-ce que nous avons dit "merci" pour la dernière fois **en le pensant et en le ressentant vraiment avec de la joie dans le cœur ?**

Ce simple mot est pourtant la base de la gratitude : remercier sincèrement quelqu'un ou quelque chose pour ce qu'il nous apporte.

Dire **merci plusieurs fois dans notre journée**, merci pour des choses qui nous font plaisir, merci pour des choses pour lesquelles nous sommes reconnaissants. Nous apprendrons ainsi à **RESSENTIR** une réelle **gratitude**



Et faisant cela souvent ***nous découvrirons que les autres sont souvent une grande source de satisfaction, et que nous avons chaque jour de nombreuses raisons de les remercier.***

Le nombre de “merci” que nous disons en général dans une journée rend compte de notre énergie vitale et de notre bien-être (Ce que Jacques Salomé appelle la « **VIVANCE** » de notre vie) .

Cela peut être difficile : le mot merci peut nous sembler dénué de sens profond, nous pouvons ressentir une certaine gêne avec la sensation de devoir désormais rendre quelque chose en retour et perdre ainsi de notre pouvoir...

Il est cependant important d'exprimer notre gratitude, car cela a un impact très important sur les autres.

Voici l'idée de la « **merci thérapie** » ! Exercez-vous pendant une journée à exprimer largement votre reconnaissance à toutes les personnes qui vous rendent service directement ou pas, qui vous offrent quelque chose, qui vous aident, vous sourient ou qui vous font plaisir.

Pour cela, prenez le temps de dire plus qu'un simple "merci", mais rappelez les faits qui se sont produits, **soulignez les efforts qu'a fait la personne concernée**, et exprimez ce que vous avez ressenti, **et notamment le besoin qui a ainsi été comblé chez vous**.

De plus le cerveau n'est pas capable de ressentir deux émotions en simultané et qui sont diamétralement opposées. Si vous ressentez une réelle gratitude, vous ne pourrez pas vous sentir déprimé au même moment.

L'exercice consiste donc, à chaque fois que vous devez dire "merci", de le penser sincèrement en vous concentrant sur la **gratitude ressentie**. Cela concerne aussi tous les compliments que vous avez du mal à accepter. Mais ça, c'est encore une autre paire de manches.

Exprimons souvent votre reconnaissance

Exprimons souvent de la **gratitude** à nos proches : remercions-les et exprimons à nos proches, nos collègues, nos amis... l'importance de cette **reconnaissance profonde et sincère** que nous avons pour eux.

Cette pratique **renforcera les liens qui vous unissent** et ce partage vous remplira d'un **sentiment de joie**.

Il est possible d'aller un peu plus loin dans l'exercice de la gratitude puisqu'il s'agit de remercier toutes les personnes qui nous entourent, ou nous ont entourées, présentes ou non, pour quelque chose qu'elles ont fait en particulier, pour leur présence en général, pour un moment qui reste gravé en nous...

Prenez un peu de temps et installez-vous au calme. Puis dressez la liste des personnes que vous aimeriez vraiment remercier, et la ou les raisons de votre reconnaissance.

Prenez ensuite votre courage à deux mains et contactez-les une à une pour leur exprimer votre gratitude.

Un appel, un message, **une rencontre en réel** ou en **visio** (la communication étant largement non verbale, il est préférable de dire merci en se voyant)...

Utilisez tous les moyens possibles pour remercier tous ces « autres » qui vous ont appris quelque chose, ont été là pour vous, **vous ont prodigué des soins ou des petites attentions.**

N'attendez pas qu'il soit trop tard et vider cette liste, lentement peut-être (car il faut faire les choses correctement, et avec sincérité!), mais sûrement !

Constituons-nous une boîte à souvenirs



Commencez l'année avec un pot vide. Chaque semaine, ajouter une note avec une bonne chose qui vous est arrivée.

Au Nouvel An, vider le pot et constater l'année incroyable que vous avez passée.

Dans le même style, écrivons nos **moments de petit bonheur sur des bouts de papier** et mettons-les dans une boîte, nous verrons alors que la **boîte se remplit rapidement.**

Le jour où nous aurons un coup de mou, prenons le temps de relire ces quelques **moments précieux** et **remémorons-nous ces instants magiques.**

Tenons un journal de gratitude

Tout d'abord si nous voulons éprouver de la gratitude chaque jour, il est important de nous focaliser sur ce qui apporte du positif, du beau, du bon et du bien dans notre vie.

Pour cela il est possible de tenir un journal de gratitude dans lequel nous allons écrire **les choses qui apportent de la magie dans notre vie.**



Par exemple, juste avant d'aller nous coucher. Comme ça juste avant de dormir notre cerveau se demandera “ *Qu'est ce qui apporte de la joie dans ma vie*” et toute la nuit il se focalisera sur les questions que nous aurons posées. Petit à petit notre cerveau apprendra lui aussi à se focaliser sur le positif.

Rien qu'en écrivant régulièrement des petites choses dans notre journal nous deviendrons différents de la majorité des gens qui ne cessent de ressasser et de ruminer leurs problèmes.

Par contre soyons vigilants car beaucoup de personnes qui ont commencé à tenir un journal de gratitude ont laissé tomber parce qu'elles finissent par se rendre compte qu'avec le temps elles répètent essentiellement les mêmes choses comme un perroquet. Ecrire dans son journal de gratitude devient alors vite une corvée ou une routine dénuée de toute sensation.

Les psychologues ont étudié l'efficacité des journaux de gratitude et les résultats sont mitigés. Pour certaines personnes, écrire régulièrement ce dont elles sont reconnaissantes les rend effectivement plus heureuses. Mais les psychologues ont également constaté que pour de nombreuses personnes tenir un journal de gratitude n'avaient aucun effet sur leur niveau de bien-être.

A partir de ce constat, les chercheurs ont tenté une expérience. Ils ont formé deux groupes de personnes sélectionnés au hasard.

Ils ont demandé à un des deux groupes d'écrire un récit positif et plein de gratitude à propos de la manière dont ils ont rencontré leur conjoint (« *Je suis reconnaissant d'avoir rencontré ma femme / mon mari...* »).

Ils ont demandé à l'autre groupe d'écrire un autre récit imaginant un monde **contrefactuel** dans lequel ils n'auraient jamais rencontré leur conjoint (« *Et si je n'avais jamais rencontré ma femme / mon mari ?* »).

Les gens qui avaient écrit sur ce qu'ils auraient perdu s'ils n'avaient pas rencontré leur partenaire ont exprimé plus de bonheur avec leur relation que les gens qui ont simplement écrit sur la façon dont ils ont rencontré leur partenaire.

Les chercheurs ont appelé cela l'effet George Bailey, en hommage au film classique *La Vie est Belle* ¹.

¹ La vie est belle est un film de Frank Capra (1947) avec James Stewart, Donna Reed, Lionel Barrymore. Le décès de son père oblige un homme à reprendre l'entreprise familiale de prêts à la construction, qui permet aux plus déshérités de se loger. Il entre en conflit avec l'homme le plus riche de la ville, qui tente

Dans le film, George Bailey est sur le point de se suicider la veille de Noël quand un ange gardien Clarence Odbody arrive pour le sauver.



Plutôt que de demander à George Bailey de compter ses bénédictions, l'ange fait le contraire. Il l'emmène en tournée dans un monde contrefactuel - un monde dans lequel George Bailey n'était pas né. Cette tournée montre à Georges ce que sont devenues toutes les personnes qu'il n'a pas pu influencer et lui fait réaliser à quel point sa vie actuelle est précieuse.

Ce film fait référence à une puissante dynamique psychologique : ***la soustraction d'événements positifs contrecarre notre tendance à les prendre pour acquis.***

de ruiner ses efforts. Au moment où il approche de la victoire, il égare les 8 000 dollars qu'il devait déposer en banque. Le soir de Noël, désespéré, il songe au suicide. C'est alors que le Ciel dépêche à ses côtés un ange de seconde classe, qui pour gagner ses ailes devra l'aider à sortir de cette mauvaise passe

J'ai essayé de créer l'effet George Bailey dans ma propre vie. Par exemple, au lieu d'exprimer ma gratitude pour ma femme, j'ai pensé à toutes les façons dont nous n'aurions jamais pu nous rencontrer.

J'ai pensé à la façon dont ma vie serait dramatiquement pire si je n'avais pas rencontré ma femme - sa compagnie, mes enfants, les joies, les rires et les aventures qui me manqueraient.

J'ai ensuite comparé cet univers alternatif à ma réalité actuelle et j'ai pu véritablement prendre conscience à quel point ma vie est infiniment meilleure parce que nous nous sommes rencontrés.

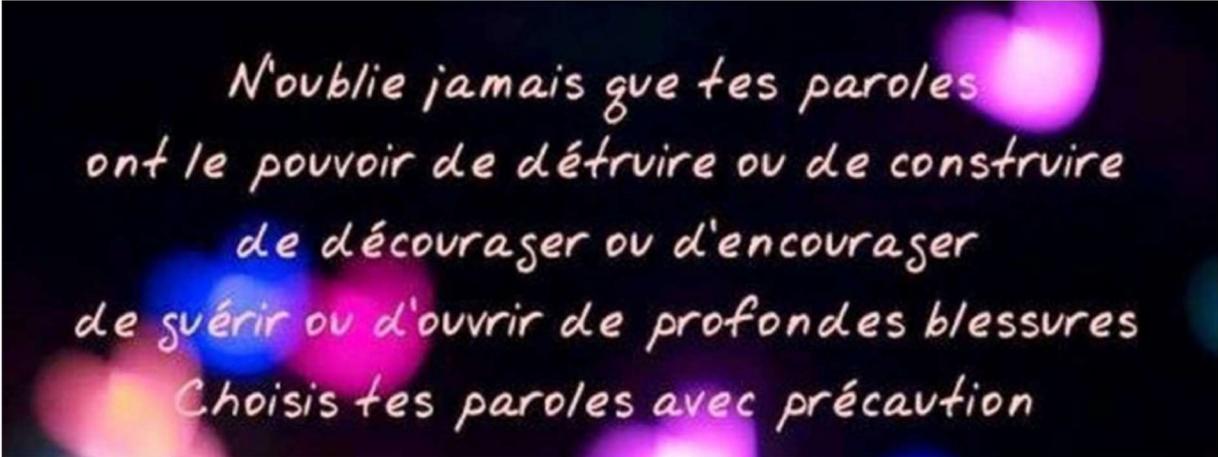
Cette approche fonctionne aussi très bien pour les événements douloureux et les périodes difficiles que j'ai traversés. Et si je n'avais pas vécu ça ? J'aurais certainement manqué certains des moments les plus profonds dans la construction de ma force de caractère et dans l'acquisition de forces morales. Je ne serais certainement pas la personne que je suis aujourd'hui.

Cet exercice m'a fait réaliser - d'une manière beaucoup plus puissante qu'auparavant - à quel point je peux être reconnaissant pour les gens qui comptent pour moi et pour beaucoup d'événements de ma vie.

Maintenant, je prends souvent un point de vue différent sur la gratitude. Au lieu de compter mes « bénédictions », je trouve que la « soustraction de mes bénédictions » fonctionne aussi très bien !

Faisons attention à notre langage

Pour éprouver de la gratitude il est essentiel de faire attention aux mots que nous utilisons et aux paroles que nous prononçons.



*N'oublie jamais que tes paroles
ont le pouvoir de détruire ou de construire
de décourager ou d'encourager
de guérir ou d'ouvrir de profondes blessures
Choisis tes paroles avec précaution*

Malheureusement, aujourd'hui trop de gens ne font pas attention aux mots qu'ils emploient pour décrire les événements qu'il y a dans dans leur vie et pour se décrire eux-mêmes ou pour qualifier les autres.

Et c'est avec un comportement aussi négatif qu'ils baignent dans une énergie extrêmement néfaste tout au long de la journée.

La majorité des gens se laisse absorber dans leur négativité en multipliant leurs émotions avec des mots bien trop négatifs comme "j'ai passé une journée de merde" ou pire encore en parlant d'eux-mêmes et des autres... Mais en prenant conscience de tous ces mécanismes nous pouvons facilement les bloquer et les empêcher de nous nuire.

Il est donc très important d'utiliser un langage qui amoindrit nos états d'âmes négatifs et amplifie nos joies. Apprenons à mettre plus de paroles de gratitude dans ce que nous exprimons, cela nous aidera à devenir maître des mots que nous choisissons et des paroles que nous prononçons !

Pratiquons la méditation de gratitude

La gratitude n'a pas forcément besoin d'être exprimée pour en ressentir des bienfaits. Beaucoup de personnes ont du mal à exprimer leurs sentiments, aussi il est possible d'essayer autre chose.

Installez-vous au calme, dans une position confortable, qui peut être la position du lotus si elle vous plaît.



Puis respirez quelques instants calmement, et **laissez-vous habiter par la conscience que vous avez d'être en vie**. De vous retrouver ici, avec cette âme, dans ce corps, en cet instant. **Profitez du fait d'être en (relative) bonne santé**, et d'avoir la capacité physique de prendre le temps de cette méditation.

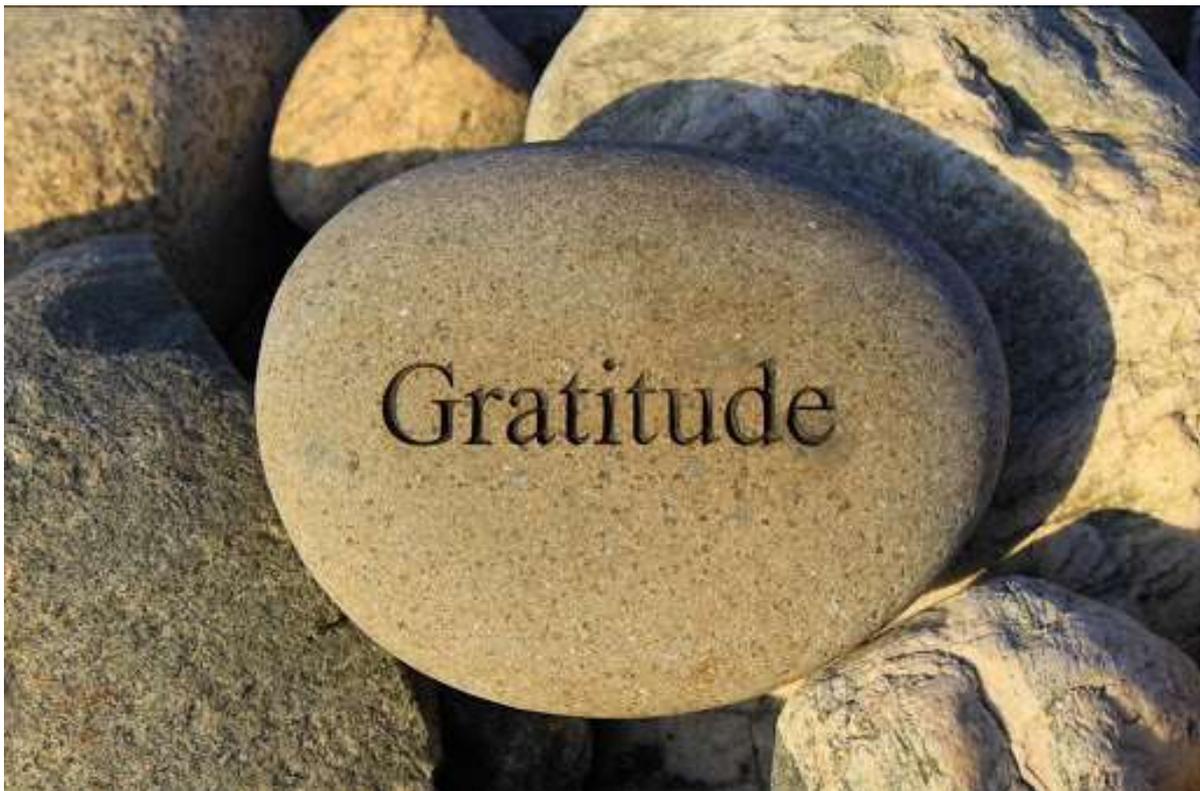
Puis pensez à tout ce que votre vie vous permet de faire, de donner, de partager, de recevoir, de vivre. Votre travail, votre maison, votre environnement. Quels sont leurs avantages ? De quel confort disposez-vous ? Que serait votre vie sans tout cela ? Pensez ensuite à vos proches, vos parents, votre conjoint, vos enfants, vos amies, vos collègues.

Remerciez-les pour tout ce qu'ils vous apportent au quotidien. Continuez à respirer calmement, tout en laissant grandir en vous ce sentiment de gratitude. Que ressentez-vous physiquement lorsque vous remerciez ainsi pour votre vie ?

Utilisons une pierre de gratitude

Avec la routine du quotidien, ce n'est pas toujours évident de pratiquer la gratitude tous les jours, en tout cas régulièrement.

On achète un carnet ou un bocal et on ne s'en occupe pas forcément, on oublie, on se dit qu'on verra plus tard, on ne prend pas le temps.



Cette astuce, c'est simplement choisir une pierre ou un caillou qu'on aime, peu importe son aspect.

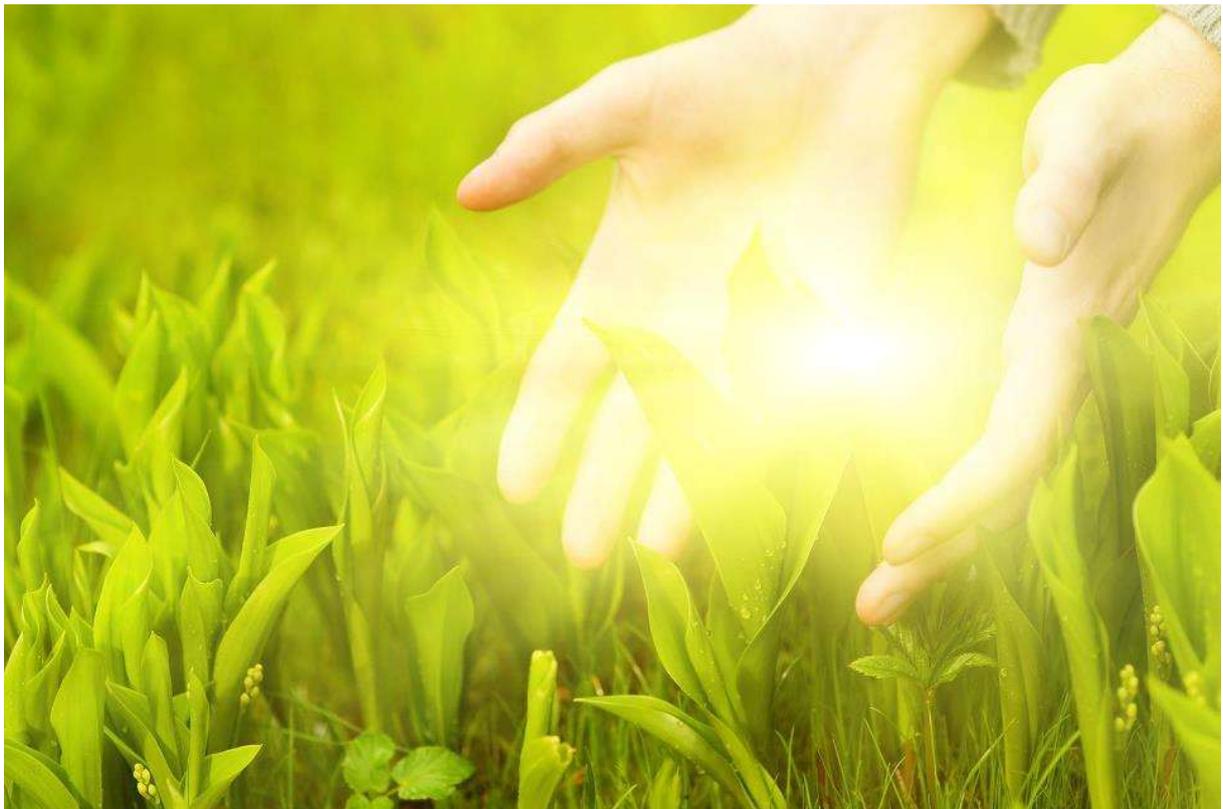
C'est un symbole sur lequel porter son attention dans le but de se rappeler justement de pratiquer la gratitude. Cela peut être tout autre **objet qui a un sens pour vous**, que vous mettez dans votre poche ou votre sac à main, sur votre bureau ou votre table de chevet, afin d'y penser.

A chaque fois que vous verrez ou que vous toucherez cet objet, faites une courte pause et pensez à une chose pour laquelle vous pouvez ressentir de la gratitude.

Adoptons un mode de vie plus sain

La gratitude est également un sentiment qui se manifeste ***lorsque nous avons un mode de vie qui est en adéquation avec l'énergie que nous voulons envoyer au monde.***

Si nous voulons envoyer une haute et belle énergie aux personnes qui nous entourent, il est essentiel que nous aussi nous nous trouvions nous-mêmes dans une haute et belle énergie vitale.



Pour cela nous pouvons choisir de développer un mode de vie sain, en adoptant les habitudes suivantes :

- Boire de l'eau régulièrement de la plus haute qualité possible
- Faire une activité sportive ou énergétique
- Pratiquer une activité artistique, créative ou spirituelle qui permet de laisser notre âme s'exprimer
- Avoir une alimentation équilibrée et légère
- Veiller à ne pas commettre les erreurs qui gâchent notre sommeil

En adoptant ces différentes habitudes votre corps vous remerciera.

Choisissons prioritairement l'instant présent

Lorsque vous êtes dans la pleine conscience vous apprenez à développer de l'acceptation. Et comme l'acceptation est la base de tout dans notre vie, ***plus nous acceptons les circonstances extérieures que nous ne pouvons maîtriser, plus nous serons heureux dans la vie.***

13

L'instant présent

Aujourd'hui est le plus beau jour de notre vie, car hier n'existe plus et demain ne se lèvera peut-être jamais.

Le passé nous étouffe dans les regrets et les remords, le futur nous berce d'illusions. Apprécions le soleil qui se lève, réjouissons-nous de le voir se coucher. Arrêtons de dire « il est trop tôt » où « il est trop tard » ; le bonheur est là : il est l'instant présent.

L'acceptation est la base de notre amour propre, ce qui influence directement l'épanouissement dans notre vie. En étant conscient et intensément présent, on apprend à accepter ce qui advient et se déroule dans notre vie que ce soit positif ou négatif. Ainsi on développe beaucoup plus facilement un sentiment de gratitude profonde.

Certaines activités permettent d'être plus présent comme par exemple la méditation, le yoga, une balade en forêt, une discussion avec un ami....

Soignons avec soin nos relations sociales

Il est très important de faire attention aux personnes que l'on fréquente puisqu'elles peuvent avoir un impact considérable sur la manière de percevoir notre environnement et "nos problèmes". Comme un proverbe le dit : ***nous sommes la moyenne des 5 personnes que nous côtoyons le plus.***

Les personnes positives nous font voir le monde sous des meilleures couleurs alors que les personnes négatives nous font voir et ressentir la tristesse et la laideur du monde.



Et comme nous l'avons dit les choses sur lesquelles nous focalisons notre attention font naître en nous de la gratitude ou un certain mal-être. Il est donc primordial de savoir s'entourer de personnes de qualité dans notre vie plutôt que d'avoir des dizaines d'amis qui ne sont ni proches de nous, ni sincères.

Parfois il faut faire un tri dans ces relations sociales (Friends Détox) et apprendre à éviter les personnes qui nous tirent vers le bas et qui nous sont toxiques .

Prenons un peu de temps pour méditer

« Méditation » c'est un bien grand mot qui peut faire peur. En fait c'est un simple moment de calme dans lequel on concentre notre attention sur certains aspects que nous privilégions.

On peut méditer en observant notre respiration, en visualisant nos objectifs, en explorant une problématique, en accueillant nos émotions et nos ressentis physiques ...

Moi, le matin, je médite quelques minutes. Je me concentre quelques minutes sur ma respiration. Ensuite je me connecte à la nature autour de moi : l'arbre sur le parking, le vent, le soleil, la pluie, le chant des oiseaux ...

Finalement je me plonge dans un bain de gratitude. Je ressens cette émotion dans mon corps et j'observe (les yeux fermés) la beauté de chaque élément autour de moi. Je remercie l'oxygène de m'aider à respirer. Je remercie le soleil de faire briller les feuilles des arbres. Et après un tel bain de gratitude, la journée commence dans la bonne humeur.

Apprenons à exprimer notre appréciation

Si prendre conscience de toutes les choses positives déjà présentes dans notre vie peut avoir un impact significatif sur comment nous nous sentons, alors apprendre à exprimer notre appréciation va amplifier davantage notre bien-être, ainsi qu'influencer positivement celui des autres.

Exprimer notre appréciation est contagieux ! Avez-vous déjà remarqué que, quand on croise quelqu'un qui nous sourit, nous sourions à notre tour de manière pratiquement instinctive ?

En exprimant notre appréciation vers quelqu'un, nous lui permettons de choisir de se sentir mieux, il sera encouragé à faire davantage de bonnes choses, et à son tour va transmettre sa joie vers d'autres.

La gratitude peut faire naître un effet boule de neige, tout comme la bienveillance. Regardez cette vidéo

<https://youtu.be/nwAYpLVyeFU>

Émerveillons-nous souvent

Dans quelle mesure les pensées négatives nous affectent-elles physiquement ? Telle est la question à laquelle les chercheurs de l'université de Berkeley ont essayé de répondre.

Pour y parvenir, les scientifiques, qui ont publié leur étude dans la revue *Emotion*, ont «mesuré» sur la salive de plus de 100 étudiants le niveau de la protéine interleukin-6 (IL6, produite par le système immunitaire et à l'origine des inflammations articulaires). Mais, selon le site *Quartz*, ils ont également observé chez ces étudiants les manifestations d'émotions, telles que la compassion, la joie, l'émerveillement ou l'amour.

Résultat : les étudiants qui étaient de bonne humeur présentaient un taux d'IL6 moins élevé que les autres. Et, par ailleurs, les auteurs de l'étude ont remarqué que ce taux avait tendance à être encore plus bas face à une émotion particulière : **l'émerveillement**. Cela notamment chez les sujets qui avaient ressenti cette émotion trois fois ou plus en une semaine.

«Il semble que (l'émerveillement) ait un impact plus prononcé sur les marqueurs responsables de l'inflammation», estime Dacher Keltner, professeur de psychologie et principal auteur de l'étude, résumant, dans le *New York Times*.

L'émerveillement à quelque chose «qui vous donne la chair de poule» et expliquant que «certains sont émerveillés en écoutant de la musique, d'autres en regardant un coucher de soleil ou des enfants jouer».



Trop rapidement étiqueté « d'infantile », l'émerveillement est souvent placé au hit-parade des qualités méprisées au même titre que la gentillesse, la bienveillance ou l'optimisme... en particulier dans le monde du travail qui regorge d'idées reçues – et limitantes – sur la posture professionnelle.

C'est pourtant une qualité remarquable par ses vertus, qui participe de cet état d'esprit dynamique et serein à la fois, si générateur de plaisirs....

L'émerveillement est cette émotion un peu magique qu'une personne ressent lorsqu'elle est subjuguée, enchantée, sous le charme de quelque chose, de quelqu'un ou d'une scène. L'émerveillement peut prendre différentes formes, allant de l'enchantement à la fascination, de l'étonnement à l'éblouissement. ***S'émerveiller c'est savoir s'autoriser des élans d'émotions agréables***

L'émerveillement, c'est rendre le sourire à cette dame qui prend visiblement un grand plaisir à faire du vélo, c'est trouver épatant ce papy qui pratique la course à pied par tous les temps, c'est apprécier le travail minutieux d'un artisan, c'est aussi le regard d'un enfant à Noël...



L'émerveillement, c'est aller à la rencontre de la grandeur, de l'intelligence, de l'utilité, de la beauté (d'une fleur, d'une situation, d'un geste, d'une qualité), **et s'autoriser à accueillir et à savourer l'élan d'émotion agréable qu'elles suscitent.**

C'est mettre des mots sur ces émotions et leur laisser libre cours, les laisser grandir en nous. C'est s'accorder le temps de les ressentir, de s'en nourrir, de s'en inspirer .. pour les repartager à notre tour.

Les études issues de la psychologie positive prouvent combien cultiver les émotions agréables est une inépuisable source d'énergie, vitale bénéfique pour la santé morale, physique et spirituelle.

Elles favorisent la créativité, la réceptivité aux nouvelles informations, la résolution de problèmes et une attitude plus ouverte aux autres.

L'émerveillement sous quelles formes ?

Qu'il porte sur des personnes, sur des phénomènes naturels ou sur des créations humaines, sur l'infiniment petit ou l'infiniment grand, l'émerveillement se produit face à un événement que l'on n'attendait pas précisément. D'une certaine manière il se rapproche ainsi de la sérendipité.

- émerveillement face à la beauté
- émerveillement face à la nouveauté : poser un regard neuf sur tout
- émerveillement face à la découverte ou la redécouverte : curiosité, intérêt pour tout
- émerveillement face au mystère : attiré pour la magie, les secrets, les mystères
- émerveillement face au monde : naïveté, fraîcheur, simplicité, spontanéité

S'émerveiller nous apprend à changer notre regard sur le monde et éduquer notre regard pour apprendre à percevoir et à savourer le bon, le beau et le bien

Pour percevoir cette émotion, encore faut-il adopter un certain état d'esprit, faire le pari que quelque chose de beau, de nouveau, d'intéressant, d'intelligent, d'efficace peut survenir fortuitement dans le chaos, la routine, le connu. ***L'émerveillement, c'est laisser entrer l'extraordinaire dans le train-train de notre quotidien.***

Voici quelques pistes...

- Avoir envie d'expérimenter quelque chose de nouveau
- Bousculer ses habitudes, sortir de sa zone de confort
- Regarder avec un œil neuf, et trouver une autre « grille de lecture »
- Chercher les talents chez ses enfants, son conjoint, ses collègues ou son patron
- Chercher le bénéfice inattendu d'une situation apparemment négative
- S'autoriser à regarder et partager ce qui fonctionne bien

Changeons autant que possible nos grilles de lecture

Une relation qui nous a fait souffrir et nous a permis de vous éloigner des relations toxiques ; un conflit avec un collègue qui nous a poussé à une reconversion professionnelle bénéfique...

Identifions les expériences vécues et épreuves difficiles qui ont jalonné notre parcours et faisons-en émerger le positif de chacune d'entre elles. Cet exercice nous aidera à prendre conscience que la vie, malgré ses vicissitudes, nous a menée dans une bonne direction et nous a permis de mieux vous connaître.

Terminons votre journée par une bouffée de gratitude

Avant de nous endormir le soir, prenons le temps de repenser à la journée qui vient de s'écouler et évoquons mentalement les événements qui vous ont rendus heureux ou qui vous ont appris quelque chose.

Remercions la vie pour ces petits détails qui ont fait toute la différence dans notre quotidien (*un bon repas, un geste d'autrui, une nouvelle opportunité qui s'est présentée, etc.*). Cet exercice permet de mieux dormir et surtout, de commencer notre nouvelle journée du lendemain plus facilement du bon pied !

LES JOIES SIMPLES DE LA VIE

SPECIAL AUTOMNE

@labullezen_



se mettre sous
un plaid
tout doux



changer d'heure
et dormir plus
le temps d'une nuit



se promener
dans la forêt



écouter la pluie
tomber depuis
son lit



se préparer
une boisson
chaude



regarder les
feuilles rouges
dans les arbres



ramasser des
champignons



remettre des
écharpes et
des chaussettes



savourer une
soupe de potiron



allumer des
bougies et se mettre
en mode cocoon



écouter le
bruit du vent



prendre une
douche bien
chaude

En conclusion

Il existe des centaines de manière de pratiquer de la gratitude. Chacun est différent et nos centres d'intérêt peuvent très fortement varier : c'est pour cela que nous pouvons tester plusieurs habitudes ou rituels pour savoir ce qui nous fait éprouver un sentiment de gratitude profond.

C'est à chacun de nous de découvrir notre univers intérieur. Voici encore quelques conseils pour développer davantage de reconnaissance :

- Faire un compliment ou un cadeau à quelqu'un
- Aider une personne dans le besoin
- Faire une action bénévole
- Faire un don à une association

Nous devons apprendre trois choses essentielles dans la vie :

1. Le bonheur est un choix
2. Le bonheur est une compétence et une pratique que nous pouvons apprendre, cultiver et développer
3. Il revient à chacun de nous de choisir de faire du bonheur une priorité dans notre vie, car personne ne peut le faire à notre place.

Cela peut paraître bizarre, mais tous ces petits gestes quotidiens peuvent vraiment apporter des changements significatifs sur notre état d'esprit et notre humeur !



La gratitude,
une habitude à adopter pour
entretenir un bon
état d'esprit