

La gratitude

Tout a commencé en Californie, à la fin des années 1990, quand le Professeur Emmons annonça qu'il se lançait dans l'étude de la gratitude et de son impact sur la santé.

Evidemment, ses collègues le regardèrent avec des yeux ronds. Comment une simple émotion pourrait-elle guérir ? Et comment diable pourrait-on l'étudier scientifiquement ?

Robert Emmons a tenu bon, car il croyait à son idée. Mais il ne pouvait pas se douter de l'incroyable vague planétaire qu'il allait déclencher en à peine 15 ans.

Aujourd'hui, il ne se passe plus un mois sans que des équipes de chercheurs des quatre coins du monde ne publient une étude sur la gratitude, avec des résultats des plus étonnants.

Rien que sur l'année 2015 :

Des psychologues londoniens ont montré que les personnes à qui ils avaient demandé d'éprouver chaque jour un peu reconnaissance avaient, au bout de deux semaines, un meilleur sommeil et une tension artérielle abaissée par rapport à un groupe comparable [1] ;

Des médecins de l'hôpital de Boston ont constaté (à leur grande surprise !) que des patients suicidaires à qui ils avaient donné des exercices psychologiques conduisant à ressentir de la gratitude voyaient leur désespoir disparaître dans 90 % des cas [2] !

Une équipe irlandaise [3] a montré qu'en seulement trois semaines, un groupe qui devait noter chaque jour 5 choses dont ils se sentaient reconnaissants voyaient leur niveau de stress et de dépression chuter jusqu'à 27 % (aucun effet n'a été noté dans un groupe comparable qui devait simplement noter 5 choses qui leur étaient arrivées dans la journée) ;

Les mêmes résultats ont été trouvés par des chercheurs de Hong-Kong

auprès de professionnels d'hôpitaux, par nature particulièrement exposés au stress et à la déprime [4] ;

Ces conclusions sont fiables car elles proviennent d'essais cliniques solides, tous réalisés contre « placebo ». La gratitude est en train de devenir l'un des médicaments les plus efficaces qui puisse exister !

C'est une avancée d'autant plus extraordinaire que, au départ, c'est son impact sur le bonheur qui avait le plus intrigué les chercheurs.

Tout a commencé avec le bonheur

Certes, il n'est pas nécessaire de faire des études en blouse blanche pour percevoir que la gratitude est un merveilleux sentiment, digne d'être cultivé.

Ce n'est pas un hasard si toutes les traditions morales et spirituelles encouragent les hommes à être reconnaissants les uns envers les autres et à remercier la destinée, Dieu ou la nature des bienfaits qu'ils reçoivent de la vie.

Et il suffit d'observer autour de soi pour constater que les personnes reconnaissantes sont généralement plus épanouies que les ingrats.

Mais on n'était pas sûr qu'il soit vraiment possible de vivre mieux simplement en se « forçant » à éprouver régulièrement de la gratitude.

Pour en avoir le cœur net, le Professeur Emmons a sélectionné, au début des années 2000, plusieurs centaines de personnes et les a réparties en trois groupes avec les consignes suivantes :

Le premier groupe devait noter chaque semaine au moins cinq événements positifs qu'ils avaient vécus et dont ils pouvaient être reconnaissants. Les réponses allaient du simple fait de se « réveiller le matin », à celui « d'avoir des parents merveilleux » (un participant a noté : « les Rolling Stones »).

Le second groupe devait faire la liste des « irritants » de la vie quotidienne, des événements qui tendent à les tracasser (« difficile de trouver une place de parking », « compte bancaire à découvert », etc.)

Le troisième groupe devait simplement noter les événements notables de la semaine, ceux qui avaient eu un impact sur leur existence.

Au bout de 3 mois, les membres du premier groupe (« gratitude ») présentaient l'état général le plus enthousiaste, positif et optimiste sur l'avenir.

Plus étonnant : ils avaient moins de souci de santé et s'étaient mis à faire davantage d'activité physique (une heure et demi de plus par semaine !).

Pour confirmer ces résultats inédits, le Professeur Emmons fit le même test avec des personnes affectées de maladies neuro-musculaires graves et dégénérantes.

Il pensait que, dans leur cas, il leur serait bien difficile de ressentir de la gratitude vu leur souffrance quotidienne et l'absence d'espoir d'amélioration.

Et pourtant, les résultats ont été éclatants : les membres du groupe « gratitude » avaient un sentiment global de bien-être plus élevé que les autres. Mieux : la qualité de leur sommeil s'était améliorée. Même leurs conjoints ou proches ont témoigné avoir constaté un changement positif, voyant qu'ils avaient davantage goût à la vie.

La preuve était faite que la gratitude n'était pas un sentiment comme les autres.

Amélioration des relations conjugales, de la productivité au bureau
Car la gratitude ne se contente pas d'améliorer notre moral.

Des études ont montré qu'elle améliore aussi nos relations avec les autres – et tout particulièrement les relations de couple [5]. Exprimer sa reconnaissance à son conjoint, y compris pour les petites choses du quotidien, est un moyen simple d'enrichir le lien qui lie deux êtres qui s'aiment.

Un manager qui dit « merci » peut voir la motivation de ses troupes monter en flèche. C'est le résultat étonnant d'une étude de l'Université de

Pennsylvannie.

Dans la semaine qui a suivi un discours « motivant » du chef, soulignant sa reconnaissance pour les efforts de ses collaborateurs, leur productivité a augmenté de 50 % par rapport à ceux qui n'avaient pas eu le discours [6].

Mais c'est sur la santé que l'impact de la gratitude reste le plus spectaculaire.

La gratitude soigne aussi les maladies cardiaques

J'ai mentionné ses effets sur le sommeil, l'anxiété ou la dépression. La gratitude va jusqu'à soigner votre cœur !

Dans une étude récente (encore une !), les chercheurs ont demandé à une partie un groupe de patients souffrant de maladie cardiaque de tenir un journal des événements dont ils pouvaient être reconnaissants. Au bout de seulement deux mois, leur niveau d'inflammation avait reculé et leur rythme cardiaque s'était amélioré. Au total, leur risque cardiaque était devenu inférieur à ceux qui n'avaient pas tenu de journal [7].

Je pourrais encore continuer la liste des bienfaits de la gratitude, dont beaucoup restent d'ailleurs à découvrir.

Sachez simplement qu'elle stimule le système immunitaire, aide à tenir ses bonnes résolutions (faire du sport, quitter ses addictions, manger moins sucré) et pourrait même freiner la dégénérescence du cerveau liée à l'âge [8].

Je vous donne un peu plus loin les conseils pratiques simples pour essayer vous aussi ce « remède miracle » dès cette semaine.

Mais arrêtons-nous une seconde pour comprendre d'où vient cette étonnante efficacité.

La gratitude soigne parce qu'elle nous grandit

La gratitude est précieuse car elle nous conduit à reconnaître (au sens de constater, d'admettre) qu'il y a du bien dans son existence. La vie n'est jamais parfaite et est parfois cruelle. Mais elle comporte toujours des joies, des moments dignes d'être vécus.

La gratitude nous invite à célébrer ces moments, à reconnaître ce qui va bien dans notre vie plutôt que de ruminer ce qui va mal, à se concentrer sur le positif plutôt que le négatif.

Ce n'est pas de la simple « pensée positive ». Il ne s'agit pas de se voiler la face et d'ignorer les difficultés ou les défis de la vie quotidienne. Il s'agit de réaliser que même les épreuves peuvent nous apporter quelque chose, et que c'est sur cela qu'il faut se concentrer.

La gratitude permet aussi de bloquer net les émotions toxiques comme l'envie et l'amertume. Plutôt que de jalouser celui qui a plus, la gratitude nous fait apprécier ce que nous avons. Elle nous invite à nous réjouir en pensant à ceux qui souffrent davantage, bloquant ainsi notre tendance naturelle à lorgner sur ce que le voisin a en plus.

Plus profondément, la reconnaissance nous détourne de nous-même pour nous ouvrir à autrui. Nous reconnaissons que nous devons à autrui au moins une partie des bienfaits qui nous arrivent.

L'ingrat est arrogant, narcissique. Tout lui est dû. Pourquoi, dès lors, devrait-il se montrer reconnaissant envers ceux qui lui rendent service ?

Etre reconnaissant, au contraire, c'est ne plus considérer comme acquis les bienfaits que les autres nous apportent. Plutôt que d'être froid et sec, notre lien à autrui n'en devient que plus chaleureux.

Et plus nous lui exprimons notre gratitude, plus notre entourage se réjouit de nous faire du bien. Et plus il le fait, plus nous avons de raisons de lui être reconnaissant... C'est un cercle vertueux sans fin !

Mais ce n'est pas si facile.

Pourquoi il est si difficile d'être reconnaissant
Certains sont naturellement doués pour la gratitude. Ils peuvent atteindre des sommets : Mère Térésa disait à quel point elle était reconnaissante envers les déshérités qu'elle aidait, parce qu'ils lui permettaient d'approfondir sa propre spiritualité.

Mais tout le monde n'est pas Mère Térésa. Pour vous et moi, au quotidien, c'est plus compliqué et cela demande de la pratique.

Car le plus grand ennemi de la gratitude, c'est notre fâcheuse tendance à nous habituer. On sait aujourd'hui que les gagnants du loto, après un an d'euphorie, reviennent à leur niveau de bonheur d'avant leur gain. Ils se sont habitués à leur nouvelle vie, leur belle maison, les restaurants trois étoiles.

Rapidement, ils prennent pour acquis tous ces bienfaits. Leur nouvelle vie leur paraît « normale ». Ils ne se sentent plus particulièrement reconnaissants de la chance qu'ils ont eue.

Ce glissement nous affecte tous, tous les jours : l'eau courante, le chauffage, la possibilité de se nourrir trois fois par jour, tout cela représente un confort extraordinaire par rapport à ce que l'humanité a vécu pendant des millénaires.

C'est peut-être la raison pour laquelle il semble plus difficile pour les habitants des pays développés de ressentir la gratitude.

Pierre Rabhi a cette phrase magnifique sur la petite communauté algérienne dans laquelle il a vécu son enfance :

« Ici, l'existence s'éprouve d'une manière tangible. La moindre gorgée d'eau, la moindre bouchée de nourriture donne à la vie sur fond de patience toujours renouvelée, une réelle saveur. On est prompt à la satisfaction et à la gratitude dès lors que l'essentiel est assuré, comme si un jour vécu était déjà un privilège, un sursis. »

La sécurité et le confort ne facilitent pas la gratitude. Pensez à ces enfants rois qui reçoivent toutes les attentions.

Et c'est un vrai travail que de se placer dans une posture d'humilité puis remercier la vie pour tout ce qu'elle nous apporte. De se mettre dans une attitude de réceptivité aux beautés et aux joies simples de l'existence.

Pour la plupart d'entre nous, il est impossible d'y parvenir du jour au lendemain. Mais il existe des astuces simples pour cultiver ce précieux

sentiment.

N'attendez plus, pratiquez-la avec moi cette semaine !
Voici ce que je vous propose.

Cette semaine, prenez cinq minutes pour faire un petit journal de bord.

C'est la pratique la plus efficace : les études que j'ai citées montrent qu'elle peut faire une grande différence pour votre moral, votre sommeil, votre sérénité et votre état de santé en général.

Il vous suffit de prendre quelques minutes chaque jour pour noter 3 à 5 bienfaits dont vous vous sentez reconnaissants. Ne restez pas dans le vague, décrivez précisément le bienfait en question et la sensation que vous avez ressentie (ou que vous auriez pu ressentir si vous y aviez prêté plus attention !).

Si vous traversez des difficultés, demandez-vous en quoi ces épreuves pourraient ultimement vous rendre service (par exemple, devoir affronter une personnalité difficile au bureau peut nous aider à améliorer notre patience et notre compréhension des autres).

Allez-y, n'attendez pas pour faire l'essai !

Et si vous voulez bien, faites-moi part de ce que vous en retirez, en écrivant un commentaire ici : <http://www.sante-corps-esprit.com/gratitude/>

Ressentez-vous les mêmes effets étonnants trouvés dans les études scientifiques ? Si oui, dites-le moi ; si non, dites-le moi aussi !

Dans une semaine, je rassemblerai tous vos témoignages et les partagerai avec vous. Cela promet d'être passionnant !

Il est si facile de dire « merci » !

Je commence : merci d'avoir lu ma lettre jusqu'au bout. Je sais que vous recevez des dizaines de messages chaque jour et que votre temps est précieux.

Je vous suis infiniment reconnaissant de votre attention.

Bonne santé !

Xavier Bazin