



# La gratitude, un puissant levier pour découvrir du sens au sein même de l'épreuve

## Qu'est-ce que la gratitude ?

Elle peut être définie :

- Comme une émotion ou un affect moral, mais aussi comme une tendance générale à reconnaître et à répondre avec l'émotion de gratitude aux bienfaits reçus gratuitement et librement d'autrui.
- Comme une attitude générale envers la vie **qui nous permet de voir comment l'adversité peut la tester et la fortifier.**

## Quels sont les ingrédients de la gratitude ?

Pour être reconnaissant, il faut d'abord prêter attention. Vivre dans le présent, être attentif. Cette attitude affine notre capacité à voir le bien qui nous arrive. La gratitude présuppose un esprit éveillé et un certain effort. Elle demande encore de l'humilité pour reconnaître qu'autrui a une part dans le bien qui m'arrive, que son geste est gratuit, libre et qu'il agit avec bonté et gentillesse. Être reconnaissant, suppose de poser volontairement un regard neuf sur les événements qui nous arrivent et avant tout sur ceux qui nous paraissent aller de soi. Exercer la gratitude nécessite, de plus, un acte pro-social, celui de remercier concrè-

tement notre bienfaiteur, l'autre, Dieu, la nature pour ceux qui ne sont pas croyants ou encore un animal. Enfin, la gratitude en tant qu'émotion est agréable. En revanche, ce qui la distingue des autres émotions, c'est le fait que nous ne pouvons la ressentir envers nous-mêmes, elle est une émotion qui est toujours tournée vers un autre.

## Quels sont les bienfaits de la gratitude ?

Les recherches en psychologie positive s'intéressent à la gratitude depuis les années 2000. Elles montrent qu'en tant qu'émotion positive, elle élargit notre empan, **taille de notre capacité** attentionnelle. Ainsi, comme toutes les émotions positives, elle accroît les capacités attentionnelles, cognitives et actuelles de la personne. De ce fait, la créa-

tivité, l'ouverture et l'efficacité de la pensée d'une personne sont améliorées.

Par ailleurs, en tant qu'émotion pro-sociale, elle favorise l'amélioration des relations sociales. En effet, recevoir de la gratitude augmente le bien-être, le sentiment d'utilité et renforce le désir de continuer à faire du bien. De plus, celui qui se reconnaît comme le bénéficiaire d'un bienfait gratuit a envie de



rendre ce bienfait. Une spirale d'actes positifs est ainsi générée. Selon les recherches, une pratique régulière de la gratitude a un effet sur : des symptômes physiques communs, **maux de têtes par exemple**, les marqueurs inflammatoires, la qualité du sommeil, les défenses immunitaires, la vitalité et la variabilité du rythme cardiaque. Ceci s'explique par le fait que les émotions, via les hormones, agissent concrètement sur notre santé physique.

Les études ont également montré que la gratitude agit sur : le bien-être psychologique, la satisfaction de vie, **travail, relations sociales**, sur l'acceptation de soi, la diminution des symptômes dépressifs, le sens de la vie, l'augmentation de l'optimisme, cf. Shankland & André, 2017.

## En quoi permet-elle de dépasser des événements douloureux ?

Écoutons Robert Emmons, 2007, pionnier dans la recherche scientifique sur la gratitude.

*La gratitude nous donne un moyen de transcender les vicissitudes immédiates. Ce n'est pas seulement une émotion ressentie en recevant un cadeau avec plaisir, mais aussi une attitude envers l'existence. En ce sens, elle peut s'affranchir des circonstances de la vie, étant relativement immunisée contre les oscillations de la bonne fortune et de l'infortune. De plus, les épreuves et les souffrances peuvent réellement affiner et approfondir la gratitude...*

Afin d'y parvenir, il est indispensable de voir **l'existence et notre vie comme un cadeau**. Pour acquérir cette vision de la vie, il est essentiel que la gratitude devienne une vertu pour nous.

En développant cette vertu, la personne devient reconnaissante pour l'occasion de grandir qui se présente dans toutes les circonstances. Emmons écrit encore : *A mesure que les tragédies se transforment ainsi en opportunités, on commence à guérir des*

*blessures du passé et à envisager l'avenir avec un regain d'espoir et un regard neuf, positif sur l'existence.* Elie Wiesel, philosophe juif et rescapé de l'holocauste, écrit pour sa part : *Nul n'est autant capable de gratitude que celui qui a émergé du royaume des ténèbres.* Pour sortir du royaume des ténèbres, Wiesel recommande : *Chercher ce qui est positif en toute situation et en être reconnaissant creuse le tunnel vers la liberté et brise la forteresse du désespoir... Votre liberté commence avec la gratitude pour les petites choses.*

## Comment développer la gratitude ?

Il est utile de s'entraîner à être connecté, non pas à internet, mais à soi, à l'instant présent et ensuite d'ouvrir son attention intentionnellement à tout ce qui fait partie de l'expérience du présent.

Emmons et ses collaborateurs proposent :

- De tenir un journal de gratitude dans lequel on note tous les soirs cinq éléments de notre journée pour lesquels on peut être reconnaissant.
- D'écrire une lettre de gratitude à une personne qui nous a fait beaucoup de bien.
- De faire une visite de gratitude à une personne pour la remercier pour ses bienfaits.

Pour conclure, commençons à remercier dans notre quotidien tous ceux qui nous sont les plus proches pour ce qu'ils font et qui peut nous paraître aller de soi.

Vous l'avez compris, notre vie devient plus belle lorsque nous prenons l'habitude de dire merci pour les petites choses du quotidien, en voyant l'autre comme **bienveillant, veillant sur mon bien**. Ainsi, la gratitude devient une vertu qui peut transformer notre vie.

**Isabelle TARAYRE**  
Psychologue  
Saint-Sulpice-la-Pointe (Tarn)