

La gratitude

La psychologie positive est devenue un mouvement solide, assis sur d'innombrables études. Pourtant, elle reste critiquée et se heurte à de nombreuses réticences, liées d'une part à nos multiples « freins » au bonheur, et d'autre part à notre capacité à modifier nos paradigmes.

Il ne s'agit pas de « créer du bonheur à tout prix », car quand tout va mal, il est bien évident qu'il ne sert à rien de se forcer. Sauf à se faire violence et à favoriser un sentiment d'échec. Mais quand tout va bien, pourquoi ne pas laisser vivre ce ressenti et ces émotions agréables, qui sont bien présents au fond de nous si nous savons comment les chercher. Oui, parce qu'il faut les chercher ces émotions positives, cachées qu'elles sont pas notre société de consommation qui s'appuie fondamentalement sur ... le mécontentement. Car c'est sur ce socle que s'accroît encore et toujours notre insatisfaction et à la suite, ... notre consommation. Le paradoxe absolu est que dans notre société d'abondance, celui qui exprime de la gratitude est considéré comme un naïf, alors que cet état d'esprit est bien plus fréquent dans des pays moins « développés ». Un monde à l'envers !

La psychologie positive est fondée sur le constat que les tendances altruistes existent naturellement (génétiquement) chez la plupart des animaux, ainsi que chez l'être humain^{1,2}. Ces tendances empathiques, compassionnelles et altruistes sont freinées par notre mental, notamment par notre éducation et par nos expériences sociales (voir l'infolettre précédente). Elles ne sont donc pas, comme l'affirmait la psychanalyse, essentiellement construite par la société (le sur-moi), pour contrebalancer les tendances humaines supposées être fondamentalement négatives (le ça).

Un nouveau regard

Cette approche radicalement différente ouvre à un regard nouveau, avec des conséquences immenses tant dans l'éducation de nos enfants, dans leur parcours scolaire, dans notre rapport aux autres et tout aussi bien dans notre démarche de thérapeute en relation d'aide. Ainsi, de nombreuses pratiques de psychologie positive se sont développées dans le domaine de l'éducation, des apprentissages scolaires, de la santé, ainsi qu'en psychothérapie³.

La gratitude est plus qu'une émotion liée à un plaisir personnel : elle devient un état d'esprit qui nous relie au monde et aux autres. Car la gratitude s'exprime par un comportement social : sourire, remerciement, silence d'appréciation, don en retour. C'est la grande émotion de structuration sociale, celle qui contribue notamment à faire qu'une communauté est plus que la somme de chacune de ses parties.

Les études sur la gratitude et son impact sur la santé ont commencé grâce au Pr Emmons à la fin des années 1990. Aujourd'hui, des équipes de chercheurs publient régulièrement des études sur la gratitude, tant rétrospectives que prospectives, avec des résultats des plus étonnants.

¹ Jacques leconte : *La bonté humaine*. Ed. O. Jacob

² Frans De Wall : *Le singe en nous*.

³ Jacques Leconte : *Introduction à la psychologie positive*.

Ainsi, en 2015 :

- Une étude Britannique⁴ a montré que des personnes à qui on avait demandé de ressentir chaque jour un peu reconnaissance ont pu voir s'améliorer au bout de deux semaines à la fois leur sommeil et leur tension artérielle, comparativement à un groupe neutre.
- Une étude Américaine⁵ très étonnante a montré que des patients suicidaires à qui l'on a donné des exercices psychologiques permettant de ressentir de la gratitude, voyaient leur niveau de désespoir se réduire dans 90 % des cas !
- Une équipe irlandaise⁶ a étudié deux groupes durant trois semaines : le premier devait noter chaque jour 5 choses dont ils se sentaient reconnaissants, alors que le deuxième en tout point comparable devait simplement noter 5 choses qui leur étaient arrivées dans la journée. Les personnes du premier groupe ont vu leur niveau de stress et de dépression chuter jusqu'à 27 %, alors que le groupe contrôle ne notait aucun effet.
- Une équipe japonaise⁷, avec une étude quasi similaire, a retrouvé les mêmes résultats auprès de professionnels d'hôpitaux.

Un grand précurseur

Dès le début des années 2000, le Professeur Emmons avait déjà conduit plusieurs études⁸, sur plusieurs centaines de personnes réparties en trois groupes : celles du premier groupe devaient noter au moins un événement positif chaque jour, le second devait lister les sujets stressants et le troisième prenait juste note des événements importants.

Au bout de 3 mois, les membres du premier groupe se sentaient plus heureux, avaient moins de souci de santé et pratiquaient plus d'activité physique.

Le même test a été effectué avec des personnes victimes de maladies neuro-musculaires graves et dégénératives : le résultat s'est trouvé être étonnant et même contre-intuitif, car il était encore plus positif, même du point de vue de leurs proches.

D'autres études⁹ ont montré que la gratitude améliore aussi nos relations avec les autres, et en particulier nos relations de couple. Et c'est facile, car il suffit d'exprimer sa reconnaissance pour les petites choses du quotidien, celles que l'on trouve tellement « normales » que l'on ne les remarque même plus et que l'on perd peu à peu le sentiment de la chance que l'on a.

⁴ The impact of a brief gratitude intervention on subjective well-being, biology and sleep, Marta Jackowska, Department of Psychology, Whitelands College, University of Roehampton, UK

⁵ Feasibility and utility of positive psychology exercises for suicidal inpatients, Huffman JC, Department of Psychiatry, Massachusetts General Hospital, Boston, MA, USA et al.

⁶ The effects of two novel gratitude and mindfulness interventions on well-being, O'Leary K. and Dockray S., school of Applied Psychology, University College Cork, Cork, Ireland.

⁷ Improving mental health in health care practitioners : randomized controlled trial of a gratitude intervention, Cheng ST, Tsui PK and Lam JH, Department of Psychological Studies and Department of Health and Physical Education, Hong Kong Institute of Education

⁸ Robert Emmons : Merci. Quand la gratitude change nos vies. Ed. Belfond 2008

⁹ Lambert NM, et al. "Expressing Gratitude to a Partner Leads to More Relationship Maintenance Behavior," Emotion (Feb. 2011): Vol. 11, No. 1, pp. 52-60.

La gratitude possède une forte influence sur notre santé :

De nombreuses études attestant des effets positifs sur notre cœur avaient déjà été rapportés il y a plus de 10 ans dans le livre « Guérir »¹⁰, avec notamment un risque bien moindre de récurrence et même de mortalité en post infarctus chez les personnes à qui l'on proposait des exercices favorisant la gratitude. Depuis, les pratiques favorisant la cohérence cardio respiratoire se sont enrichies des approches sur la gratitude.

Dans une étude plus récente¹¹, un groupe de patients souffrant de maladies cardiaques ont été invités à tenir un journal de gratitude. Deux mois après, leur niveau d'inflammation générale (CRP, VS, ...) avait diminué notablement et leur rythme cardiaque s'était amélioré.

Enfin, d'autres recherches¹² montrent que la gratitude stimule le système immunitaire, qu'elle semble freiner la dégénérescence neuronale liée à l'âge, et qu'elle aiderait aussi à tenir ses bonnes résolutions (faire du sport, quitter ses addictions, manger moins sucré).

Pouvons-nous changer ?

Maintenant, nous ne sommes pas tous égaux, et tout le monde peut constater que certaines personnes sont plus ingrates que d'autres, comme si c'était leur nature. Et dans les études rétrospectives rapportées dans son livre, Robert Emmons avait déjà noté qu'elles ont globalement une moins bonne santé, et une espérance de vie de 5 à 7 ans inférieure aux personnes aptes à la reconnaissance. En outre, elles risquent plus de divorcer, ont moins de chances lors des entretiens d'embauche, et en général gagnent moins bien leur vie.

Mais ce qui est le plus extraordinaire et encourageant est qu'il a pu démontrer que ce groupe de personnes naturellement moins enclines à la reconnaissance *pouvaient voir leur santé et leur avenir rejoindre ceux des personnes reconnaissantes, si elles s'entraînaient à ressentir, à vivre et à exprimer ce sentiment régulièrement. Tout n'est donc pas perdu !*

Mais ce n'est pas si facile, car on est obligé de lutter contre l'habitude hédoniste, processus responsable du fait qu'on s'habitue à nos petits bonheurs. Et ce d'autant plus qu'on a été élevé dans une société où, « enfant roi », nous avons pu être mis au centre de toutes les attentions.

Alors, comment faire !

La psychologie positive a évalué différents protocoles d'intervention pour susciter la gratitude, et notamment :

La tenue d'un calendrier de gratitude

Cela consiste à noter chaque jour pendant sept jours, cinq événements qui suscitent un sentiment de reconnaissance.

Il s'agit de noter tous les soirs les événements inattendus et positifs de la journée, les personnes qui nous ont rendu service, qui nous ont agréablement surpris et nous ont donné envie de les remercier. Il y a tant de circonstances dans notre vie, petites ou grandes, qui méritent notre reconnaissance.

¹⁰ David Servant Schreiber : *Guérir*. Ed. R. Laffont.

¹¹ Etude à paraître, voir article « Gratitude is good for the soul and helps the heart », sur le site www.npr.org

¹² Voir la synthèse réalisée par l'Université Davis, Gratitude is good medicine, nov. 2015

Dans ce calendrier, il est important de noter aussi ce que l'on pourrait faire, dans les situations décrites, pour exprimer notre reconnaissance.

Exprimer sa gratitude

Une autre possibilité est de prendre l'habitude de faire part de sa gratitude au moins deux à trois fois par jour, à toute personne qui nous rend service ou nous a fait plaisir.

Il est aussi possible d'écrire une lettre de reconnaissance, même à une personne qui est décédée. La plupart d'entre nous ont dans nos souvenirs, des personnes qui nous ont grandement aidés dans notre vie, matériellement, ou à devenir ce que nous sommes. Et souvent, nous pouvons avoir le sentiment de ne pas les avoir assez remerciés. Alors, prenons la plume, écrivons-leur, ou bien effectuons une « Visite de gratitude », ou nous allons les rencontrer, juste pour leur exprimer cela.

Un exercice en groupe très émouvant

Nous nous mettons par petits groupes de trois personnes, assises en face l'une de l'autre, et chacun son tour nous détaillons un événement où l'on a pu ressentir de la gratitude, et expliquons ce que nous pouvons faire pour remercier la vie, ou la personne qui en a été à l'origine.

Après avoir fait trois tours de la sorte, les participants se retrouvent en général à vivre un sentiment fortement positif.

Et un petit zeste de sophrologie

Après cette expérience, fermons les yeux, et imaginons-nous dans la situation, à vivre le sentiment de gratitude que nous avons pu repérer. Puis exprimons intérieurement le remerciement, avec des mots ou de petites phrases.

On peut même, toujours les yeux fermés, prononcer presque audiblement le mot « merci ». Restons alors une minute dans le sentiment corporel induit par l'exercice.

Nous voilà probablement convaincus et motivés.

Alors si c'est le cas, on commence quand ?