Rosette
POLETTI

# LA GRATITUDE

## Savoir et oser l'exprimer

JouVence

# Sommaire

Introduction . . . . . 7

**1.** Qu'est-ce que la gratitude? . . . 10

**2.** La gratitude dans les religions et la spiritualité . . . . . 15

**3.** Qu'est-ce qui rend la gratitude si importante? . . . . . 26

*La gratitude et la santé mentale* . . . . . 29

*La gratitude et la santé du corps* . . . . . 31

*La gratitude et le ressenti de la douleur* . . . . . 34

*Les effets positifs de la gratitude sur la santé* . . . . . 35

**4.** La gratitude dans les relations humaines. . . . . 38

**5.** Les obstacles à l'attitude de gratitude . . . . . 46

*Le perfectionnisme* . . . . . 48

*Les fausses croyances* . . . . . 50

*L'égocentrisme* . . . . . 52

*L'inattention* . . . . . 53

*L'incapacité de recevoir*. . . . . 54

**6.** Pratiquer la gratitude . . . . . 62
*Les moyens concrets de « pratiquer » la gratitude* . . . . . 66
*Introduire ou augmenter l'expression de la gratitude dans la vie quotidienne* . . . . . 90

**7.** La bénédiction pour aller vers la gratitude . . . . . 91
*Au-delà du bien et du mal* . . . . . 93
*Qu'est-ce que la bénédiction ?* . . . . . 95
*Pratiquer la bénédiction* . . . . . 98
*De la bénédiction à la gratitude* . . . . 101

**8.** Le questionnaire de gratitude . . . . . 103
*Vivre la gratitude* . . . . . 106

Conclusion . . . . . 108

Annexe : « Le simple art de bénir » par Pierre Pradervand . . . . . 111

Bibliographie. . . . . 116

# Introduction

Il y a bien longtemps, lorsque je fréquentais l'école enfantine, nous répétions tous les jours une petite chanson qui fait partie de mes premiers apprentissages et dont les paroles sont gravées au fond de ma mémoire :

*« Il est un mot qu'on oublie, c'est* MERCI
*Pour tous les biens de la vie*
*Que Dieu donne et multiplie,*
*Pour le beau temps, pour la pluie,*
*Dis* MERCI. »

Avec entrain, nous répétions ces paroles et je suis sûre qu'elles m'ont influencée comme d'autres de mes petits camarades. J'imagine que cela correspondait aux valeurs tenues pour importantes par notre institutrice. Elle ne savait rien des recherches scientifiques concernant la psychologie positive, elle ne savait pas que la gratitude pouvait avoir une influence sur la santé. Elle avait tout simplement compris qu'un enfant qui sait dire « merci », qui sait adresser ce « merci »

à ceux qui l'entourent et à Dieu, était dans le « bon chemin ».

Plus tard, au cours de ma vie, la gratitude a toujours été à mes yeux une qualité importante et j'ai tenté de la manifester dans mon attitude et de la promouvoir auprès de ceux à qui j'enseignais.

Ces dernières années, des recherches ont été menées par les scientifiques qui se réclament de la psychologie positive. Parmi eux, il y a Tal Ben-Shahar dont l'ouvrage *L'Apprentissage du bonheur*[1] apporte des clés passionnantes pour vivre plus pleinement.

Tal Ben-Shahar a étudié les éléments qui permettent d'augmenter son niveau de bonheur et il a mis en évidence l'importance de la gratitude comme facteur de santé physique et mentale et comme élément du bonheur.

1. Tal Ben-Sahar, *L'Apprentissage du bonheur Pocket*, 2011.

C'est pourquoi, à travers ce petit ouvrage, je désire présenter quelques aspects de la gratitude et, par des exemples de situations et la proposition de moyens concrets, vous inviter à donner une place de choix dans votre vie à la gratitude.

# Chapitre 1

# Qu'est-ce que la gratitude ?

*« La vie est un cadeau*
*Et ce que vous en faites*
*Est votre affaire.*
*Soyez reconnaissant*
*Pour ce cadeau*
*Et utilisez-le pour votre bien*
*Et celui des autres humains. »*
Karen M. Haughey

« La gratitude est une forme de reconnaissance à l'égard d'une personne vis-à-vis de laquelle on se sent obligé. » C'est la définition qu'en donne une psychologue canadienne, Michelle Larivey. Pour elle, « être reconnaissant, c'est reconnaître que l'on est redevable à un tiers qui nous a procuré un bienfait ».

La reconnaissance est tout d'abord une démarche intellectuelle, une sorte d'évaluation qui amène le plus souvent à ressentir de l'affection.

Pour le théologien John Piper, la gratitude est une expression de joie qui jaillit de nos cœurs en réponse à la bonne volonté de quelqu'un qui nous a fait une faveur.

Robert Emmons, l'autorité incontestée pour tout ce qui a trait aux recherches sur la gratitude écrit :

*« La gratitude est tout d'abord une constatation du bien dans notre vie, elle est aussi une reconnaissance du fait que la source de ce bienfait se trouve, au moins en partie, en dehors de nous-mêmes*[2]*. »*

Lorsqu'on dit : « Je suis reconnaissant », on dit trois choses complémentaires :
- je reconnais (intellectuellement) ;
- je prends acte, j'accepte ;
- j'apprécie (émotionnellement).

La gratitude comprend ces trois aspects.

De nombreux chercheurs et savants ont tenté de définir la gratitude. Le sociologue Georg Simmel[3] explique que, dans notre société, les rapports interpersonnels sont régis

2. Robert Emmons, *Merci ! – Quand la gratitude change nos vies*, Paris, Belfond, 2008, p. 21-22, (épuisé).
3. Georg Simmel, *La Parure et autres essais*, Paris, Maison des Sciences de l'Homme, 2019.

par des codes précis. Si je m'engage à travailler pour un employeur, le nombre d'heures que je vais passer au travail sera stipulé, ainsi que mon salaire et mes avantages en tous genres : vacances, jours fériés, retraite… tout cela sera décidé à l'avance. Il y aura réciprocité entre ce que je donne et ce que je reçois. De même, si j'achète un bien, un contrat précis me liera au vendeur qui devra me livrer ce qu'il m'a promis et pour lequel j'ai payé un prix convenu. Des lois diverses protègent les transactions qui ont lieu. Mon employeur ne s'attend pas à une lettre de remerciements chaque fois qu'il me verse mon salaire. Je peux éprouver un sentiment de gratitude à son égard, mais ce ne sera pas uniquement pour le salaire perçu, mais plus pour son soutien ou pour quelque chose qui vient en plus de ce qui est juridiquement prévu.

Ainsi, la gratitude est présente lorsqu'il n'y a pas de lien de droit. Elle tisse une réciprocité entre les êtres et instaure un équilibre entre ce qui est pris et ce qui est rendu. Pour ce sociologue, la gratitude est le résidu subjectif de l'acte de recevoir comme de celui de donner, elle a une grande importance pour les êtres humains en contact les uns avec les autres. C'est une sorte de ciment qui permet la poursuite de la relation, qui peut la modifier ou l'intensifier.

Lorsque nous nous concentrons sur l'abondance, nous voyons l'abondance dans notre vie ; lorsque nous nous concentrons sur le manque, notre vie nous semble vide. En réalité, cela ne dépend que **de la direction de notre regard !**

# Chapitre 2

# La gratitude dans les religions et la spiritualité