



Chirurgien devenu psychothérapeute spécialisé dans l'accompagnement des patients atteints de maladies physiques. Dernier ouvrage : *Le Défi positif – une autre manière de parler du bonheur et de la bonne santé* (Les Liens qui libèrent, 2011).

Gratitude

Assis à la terrasse d'un café, je lisais paisiblement mon journal au soleil, lorsque j'ai surpris la conversation d'une mère avec son enfant. Je devrais plutôt dire : la colère d'un enfant à l'égard de sa mère, car le bambin manifestait avec véhémence sa frustration de ne pas avoir obtenu une crème glacée en plus de la mousse au chocolat qu'il venait d'avalier. Furieuse, sa mère lui rétorqua qu'il aurait au moins pu la remercier pour ce bon dessert. « La gratitude est le zèle d'amour par lequel nous nous efforçons de faire du bien à celui qui nous en a fait, en vertu d'un pareil sentiment d'amour envers nous », écrivait, au XVII^e siècle, le philosophe hollandais Baruch Spinoza. La gratitude est le désir de donner du plaisir en retour d'un plaisir reçu. Au XVIII^e siècle, l'économiste écossais Adam Smith la considérait comme « un sentiment essentiel, un gage de paix et de pérennité pour les sociétés humaines ». De récentes études montrent qu'en plus, elle est un excellent moyen de vivre heureux. Par exemple : les psychologues Michael McCullough et Robert Emmons ont observé que le fait d'écrire dans un journal intime les événements pour lesquels on éprouve de la reconnaissance accroît les émotions agréables et le niveau de satisfaction d'une manière extrêmement bénéfique pour la santé psychique et physique. L'idéal semble de s'adonner à ce petit exercice quotidiennement, en se limitant à « trois

bonnes choses » à propos desquelles on peut expliquer pourquoi on éprouve de la gratitude. Cela permet de focaliser l'attention sur les aspects plaisants de l'existence. On apprend alors à apprécier ce que l'on a, au lieu de passer trop de temps à regretter ce que l'on n'a pas. La psychologue Sonja Lyubomirsky a montré que plus une personne est capable de gratitude, moins elle est anxieuse ou dépressive, et moins elle éprouve de sentiment de frustration, d'envie ou de solitude. Selon la même logique, la psychologue Barbara Fredrickson a observé que les victimes des attentats du 11 septembre 2001 reconnaissantes pour leur propre survie, la survie de leurs proches ou les soins dont elles avaient bénéficié, se sont débarrassées plus facilement de leurs angoisses et ont trouvé des solutions plus constructives pour faire face à leurs difficultés. Dire merci nous connecte à une dimension plus vaste que celle de notre expérience individuelle. Cela nous relie plus intensément aux êtres et aux choses que nous apprécions. « C'est le bonheur d'aimer, et le seul », affirme le philosophe André Comte-Sponville. Rendre grâce procure une réelle joie. Le psychologue Martin Seligman a

Rendre grâce procure une réelle joie

constaté que cette joie se révèle plus intense et perdure plus longtemps lorsque la reconnaissance est exprimée par écrit, par exemple sous la forme d'une « lettre de gratitude » adressée à la vie en général, à une personne en particulier ou, tout simplement, à soi-même. Voilà, sans aucun doute, une habitude que nous devrions inculquer à nos enfants. Cela les découragerait de se mettre en colère à la moindre frustration. Voilà, certainement, une habitude que nous pourrions, nous aussi, intégrer dans nos vies d'adultes. Car, humilité est de constater que, souvent, à l'instar de l'enfant dont je parlais en commençant cette chronique, nous exprimons notre mécontentement d'avoir à endurer une frustration au lieu de savourer pleinement ce que nous avons la chance et le privilège d'avoir à notre disposition.