

Un

Le pouvoir de la gratitude

« Réfléchissez aux bonnes choses dont vous gratifie la vie –
tout homme en compte à profusion –
et non aux malheurs du passé,
qui sont comptés dans la vie d'un homme. »

– CHARLES DICKENS

Il y a de ces jours où l'on ne souhaite que rester au lit et se cacher la tête sous les couvertures en espérant tout simplement que le monde oublie notre existence. David Patrick Columbia vivait l'une de ces journées. Arrivé depuis peu à New York, il se sentait complètement épuisé par l'effervescence de cette ville qui ne dort jamais. L'excitation et la fierté qu'il avait ressenties lorsqu'il avait emménagé à Manhattan quelques semaines plus tôt s'étaient évanouies. Il s'était alors imaginé en jeune homme talentueux sur le point de prendre d'assaut le monde du magazine. Mais en réalité, il n'était qu'un collaborateur de bas niveau à qui l'on assignait d'ennuyeux

reportages sur des célébrités sans envergure qui menaient une vie insignifiante. Il n'avait pas les moyens de s'offrir un appartement et il se savait chanceux d'avoir un ami qui habitait dans l'Upper East Side et qui ne semblait pas s'inquiéter de la durée de son séjour chez lui.

« Je remettais en question mon déménagement à New York, mon talent de rédacteur, mon choix de carrière, tout. » Il savait qu'il devrait surmonter des obstacles en s'installant dans cette grande ville, mais jamais il n'aurait cru que cela serait aussi difficile. Le salaire qui lui avait paru très attrayant au moment de son embauche ne lui permettait pas d'aller bien loin. Et aussi charmant que soit son ami en l'hébergeant aussi longtemps, David ne pouvait s'empêcher de sentir qu'il abusait de son hospitalité. Il se comparait à Blanche Dubois, dans la pièce *Un tramway nommé Désir* de Tennessee Williams, qui était dépendante de la bonté d'étrangers. La seule différence, c'est qu'il connaissait la personne qui était bonne avec lui.

L'esprit rempli de ces sombres pensées, tout ce que David souhaitait en ce samedi matin était de rester au lit en espérant que tout aille mieux. Mais non. Ce samedi matin, il lui fallait se lever et aller chercher une photo qui devait être insérée dans le prochain numéro du magazine. Avec son statut de petit employé, c'était à David de traverser la ville et de faire cette course.

Le temps était froid, gris et humide lorsque David est sorti de l'immeuble où habitait son ami. « Encore aujourd'hui, je ne sais pas ce qui m'a poussé à faire cela, mais j'ai décidé de compter toutes les choses qui me feraient sourire en chemin, dit-il. C'était peut-être un exercice dont quelqu'un m'avait parlé après une réunion d'Al-Anon, mais sans raison précise, je me suis dit que

j'allais remarquer toutes les choses agréables qui croiseraient ma route jusqu'à la Cinquième Avenue.»

Premier élément sur la liste de David : une mère avec son bébé tout emmaillotté dans son landau. « J'ai toujours eu un faible pour les bébés, et ce petit visage m'a fait sourire. » Ensuite, un mouvement dans le ciel a attiré son attention. C'était un avion qui survolait Manhattan. « Tout ce qui vole a toujours titillé mon imagination, et chaque fois que je vois un avion, je me sens tout excité. »

Et ainsi de suite. Des arômes s'échappant des bistros aux étalages des vitrines des magasins, chaque pâté de maisons parcouru pendant sa traversée obligatoire de la ville lui ont permis de noter quelque chose qui lui a redonné sa bonne humeur. Et lorsqu'il a livré la photo comme convenu, il dit qu'il se sentait très bien et reconnaissant d'avoir franchi une étape intimidante en s'installant dans la ville de New York.

« Cette promenade m'a rappelé que je vivais dans un lieu excitant, intéressant et revigorant, m'a-t-il raconté. Je fais souvent le même exercice lorsque je me sens déprimé, et pour une raison ou une autre, je me sens mieux. » Cela fait maintenant plus de 20 ans que David a fait cette promenade dans Manhattan. Aujourd'hui, c'est un entrepreneur prospère dans le monde des médias. Et ses promenades de gratitude continuent de l'aider à demeurer sur la bonne voie. »¹

Il est facile de dire merci lorsqu'on vient de gagner à la loterie. Ce mot nous vient spontanément aux lèvres lorsqu'on nous accorde une augmentation ou une promotion. On vous offre un bijou fabuleux ou un nouveau

1. David Patrick Columbia, dans une entrevue privée accordée à l'auteure, 20 novembre 2006.

bâton de golf? Merci. Et cette seconde portion de dessert dangereusement délicieux, sans calorie aucune? Merci. Nous vivons dans une société où le spectacle de la reconnaissance attire plus d'un milliard de téléspectateurs. C'est vraiment ce que sont les Academy Awards, les Emmy et toutes ces cérémonies de remises de prix, n'est-ce pas? Une suite ininterrompue de remerciements accompagnés de larmes, entrecoupés à l'occasion d'une allocution ou d'une gaffe monumentale.

Dire merci est l'une des premières choses qu'une mère aimante apprend à son enfant. Lorsque tout va bien, nous n'avons aucun mal à le dire. Nous savons que nous sommes censés reconnaître à sa juste valeur ce qui nous est donné. Et lorsqu'une personne sait que ses remerciements auront des témoins, elle fait un effort supplémentaire pour les exprimer.²

L'autre jour, au petit déjeuner, mon fils était plongé dans la section des sports pendant que je versais du lait sur ses céréales. Il a marmonné: « Merci », et je suis presque sûre qu'il ne s'en est même pas rendu compte. *Gracias, thank you, tack, obrigado, danke, asante* – vous savez probablement dire merci dans un tas de langues que vous ne parlez pas.

Mais avez-vous essayé de le « ressentir », de vous en imprégner? Vous vous laissez bien habiter par tout ce qui ne vous inspire pas de gratitude. Si vous êtes comme la majorité des gens, vous mordez probablement dans tous les aspects négatifs de la vie comme un bull-terrier, sans

2. Roy E. Baumeister et Stacey A. Ilko, « Shallow Gratitude: Public and Private Acknowledgement of External Help in Accounts of Success », *Basic and Applied Social Psychology* 16 (1995), pp. 191-209.

vouloir lâcher prise. « Oh, pas moi », dites-vous. C'est exact? Poursuivez votre lecture.

Il y a de fortes chances que quelque chose ne se soit pas déroulé comme vous l'aviez prévu aujourd'hui. Peut-être que les choses ont même tourné affreusement mal. Des mots croisés commencés pendant le petit déjeuner vous trottent dans la tête pendant toute la journée. Vous vous êtes levé du mauvais pied et une impression désagréable ne vous quitte plus. Une dispute au petit déjeuner revient constamment vous hanter. Votre estomac se serre à cette pensée ; vos lèvres se pincent. Vous songez à toutes ces choses que vous n'avez pas dites parce que vous étiez trop en colère ou avez été trop bête pour vous maîtriser. Vous êtes beaucoup plus sûr de vous pendant ces conversations imaginaires et – oh là là! – vous dites ce que vous avez à dire, vous exprimez enfin ce que vous auriez souhaité dire.

À part ce petit déjeuner, comment s'est passé le reste de votre journée? Pas très bien, n'est-ce pas? En fait, plutôt mal? Croyez-vous que, peut-être, cette journée mauvaise, atroce, terrible, horrible pourrait avoir quelque chose à voir avec le fait que vous vous êtes accroché à l'incident du matin comme un chien à un morceau de viande? L'effet domino a pris naissance dans cette prise de bec devant un bol de Cheerios, une prise de bec dont vous avez fait une idée fixe durant toute la journée.

Que serait-il arrivé si vous aviez tourné votre esprit vers autre chose? Au lieu de laisser la dispute du matin dominer vos pensées, que serait-il arrivé si vous vous étiez plutôt attardé à la magie de la technologie qui vous a permis de vous rendre au travail aujourd'hui? Tous les feux de circulation sur l'avenue à quatre voies que vous empruntez chaque matin étaient au vert. Vous vous êtes

glissé dans une circulation fluide, cela a été le trajet le moins stressant que vous avez connu depuis longtemps.

Comment vous seriez-vous senti à la fin de la journée si vos pensées avaient été dominées par le visage de cette adjointe lorsqu'elle a reçu un gâteau d'anniversaire surprise? Elle était tellement contente. C'était agréable de voir cette dame qui fait tant pour tout le monde au bureau se faire elle aussi gâter un peu.

Avez-vous fait attention à cette lettre que vous avez reçue d'une amie perdue de vue depuis longtemps, une lettre remplie de nouvelles, de bribes de sa vie, d'un intérêt réel pour ce que vous êtes devenu? En la lisant, vous avez eu le sentiment que cette amie se trouvait dans la même pièce que vous. En y pensant, vous ne pouvez empêcher un sourire de naître sur vos lèvres.

Et pourtant, vous avez ruminé pendant toute la journée, vous vous êtes laissé submerger par l'indignation, vous avez été en colère contre le monde entier et probablement impatient avec des gens qui ne le méritaient pas. Tout cela parce que vous n'avez pas été capable d'arrêter de penser à cette dispute ridicule du petit déjeuner. Cessez de vous morfondre!

Si vous aviez passé la journée à vous réjouir de votre trajet matinal apaisant, à apprécier travailler avec des gens gentils et aimables, à penser qu'une amie vous aime beaucoup, vous vous sentiriez très bien en ce moment. Littéralement. Vous vous sentiriez bien. Voilà: il y avait trois choses aujourd'hui qui s'inscrivaient en positif dans le livre de votre vie. Si vous vous étiez concentré sur elles, vous seriez plus heureux.

Mais, non, vous avez choisi de laisser cette dispute matinale prendre le dessus..., mais quel était le but de cette dispute, de toute manière? Gâcher votre journée?

Et vous êtes rentré à la maison d'aussi mauvaise humeur que vous l'aviez quittée.

Il y a 50 ans, des scientifiques ont découvert qu'un papillon femelle appelé « bombyx du mûrier » dégage des phéromones sexuelles très puissantes. « La quantité la plus infime pousse le mâle à battre frénétiquement des ailes et à effectuer une "danse" qui prouve son attirance. »³ Cela ne fonctionne pas tout à fait ainsi chez les êtres humains, mais quelques études semblent indiquer qu'il peut aussi y avoir chez nous une attirance d'ordre chimique. Ce qui est certain, c'est que certains « comportements » humains peuvent avoir des conséquences prévisibles. La science l'a prouvé.

Consacrez seulement quelques minutes chaque jour à penser aux bonnes choses qui se sont produites, aux incidents et aux situations que vous inscririez dans la colonne du plus si vous notiez les plus et les moins. Vous serez en meilleure santé. Vous dormirez mieux et vous ferez davantage d'exercice. Vous vous sentirez plus optimiste. Prenez tout simplement le temps de reconnaître les bonnes choses qui ont ponctué chacune de vos journées et vous sentirez que vous avez davantage d'énergie. Vous serez plus alerte et plus efficace. Faites-le pendant un certain temps et vous vous rendrez compte que vous progressez vers l'atteinte des buts que vous vous êtes fixés. Vous pourriez même constater que vous devenez moins brouillon, plus organisé, moins possessif. Le désordre qui semblait s'accumuler autour de vous aura tendance à disparaître.

3. Maya Pines, « A Secret Sense in the Human Nose: Pheromones and Mammals », www.hhmi.org/senses/d230.html.

ESTIMEZ-VOUS HEUREUX DES BONNES CHOSES DE LA VIE

« La forme d'arithmétique la plus difficile à maîtriser est celle qui nous permet de compter les bonnes choses de la vie. »

– ERIC HOFFER

Vous souvenez-vous de David Patrick Columbia? Ce qu'il a découvert dans sa propre vie, Robert Emmons l'a prouvé dans son laboratoire. Professeur de psychologie à l'université de la Californie à Davis, Robert Emmons s'est intéressé pendant longtemps au rôle que pourrait jouer la gratitude dans le bien-être physique et émotionnel chez l'être humain. En tant que scientifique, il vit pour prouver ce que d'autres acceptent en toute bonne foi. Les partisans de la gratitude, comme Oprah Winfrey, prêchent qu'il est bon de tenir un journal, de prendre note de toutes les bonnes choses qui se produisent dans notre vie. Avec une fortune estimée à 1,4 milliard de dollars par le magazine *Forbes*, Oprah a certainement de quoi se montrer reconnaissante. Mais si prendre note des bonnes choses est bien, jusqu'à quel point cela l'est-il?

Vous voulez une réponse brève? Eh bien, beaucoup plus que vous ne pourriez le croire.

« Et cela ne s'arrêtait pas là! » Me parlant de son bureau au département de psychologie de l'université de la Californie à Davis, Robert Emmons est d'un enthousiasme qui a pratiquement la force d'un ouragan. Il a consacré sa vie à tenter de comprendre ce qui rend les gens heureux.

« Je voulais savoir s'il était possible d'amener les gens à éprouver davantage de gratitude », se rappelle M. Emmons pendant notre entrevue. Il a dit: « De nombreuses idées sont avancées dans la littérature consacrée à la croissance personnelle à propos de la façon d'être

plus heureux et de vivre une vie optimale, mais tant que nous n'aurons pas de preuves scientifiques, cela ne voudra rien dire.»⁴

L'expérience que j'ai réalisée pendant mon escale forcée à l'aéroport de Pittsburgh, le professeur Emmons, lui, avec le professeur de psychologie Michael McCullough de l'université de Miami, l'a menée de façon organisée, mettant en place les mécanismes de contrôle et les variables qui font la validité d'une étude. Cela était brillant par sa simplicité.

Les professeurs ont pris trois groupes de volontaires et leur ont assigné au hasard trois éléments auxquels prêter attention pendant une semaine : tracas, choses pour lesquelles ils pouvaient éprouver de la gratitude, et événements ordinaires du quotidien. Le groupe A s'est concentré sur tout ce qui allait de travers ou était irritant, comme : « La batterie de ma voiture était à plat » ou « cet imbécile m'a coupé sur l'autoroute ». Les sujets du groupe B ont noté toutes les situations qui, à leurs yeux, avaient amélioré leur vie, par exemple : « Mon conjoint est toujours si gentil et aimant, j'ai de la chance » ou « c'était le plus beau lever de soleil ; je suis heureux de m'être réveillé tôt ». Le groupe C s'est contenté de noter des événements de la vie courante : « J'ai mis de l'ordre dans mon placard » ou « je suis allé m'acheter des chaussures ».

On avait demandé aux participants de dresser une liste de cinq exemples dans leur catégorie respective et puis de préciser comment ils se sentaient par rapport à chacun d'eux : irrité, honteux, stressé, joyeux, reconnaissant, indulgent, calme, fier, etc. On leur a également posé

4. Robert A. Emmons, dans une entrevue téléphonique accordée à l'auteur, 17 octobre 2006.

des questions précises sur leur mode de vie: « Combien de temps consacrez-vous à l'exercice physique? Avez-vous des symptômes, êtes-vous malade, souffrez-vous d'allergies? Vous sentez-vous particulièrement énergique? » S'ils avaient reçu l'aide de quelqu'un, les participants devaient dire comment ils se sentaient à cet égard (reconnaissant, ennuyé, embarrassé, heureux). Finalement, on leur a demandé comment ils se sentaient en général, en considérant tant la semaine qui venait de s'écouler que celle à venir.

Les gens qui s'étaient concentrés sur la gratitude ont affirmé être carrément plus heureux. Ils voyaient leur vie sous un jour favorable. Ils ont noté moins de symptômes négatifs, comme des migraines ou des rhumes, et ils ont davantage pris soin d'eux-mêmes: ils ont consacré près d'une heure et demie de plus par semaine à faire de l'exercice que ceux qui ne devaient s'attarder qu'à leurs problèmes. De plus, les sujets qui s'étaient concentrés sur les bonnes choses pour lesquelles ils pouvaient être reconnaissants éprouvaient encore plus de gratitude. La vie leur paraissait tout simplement meilleure.⁵

Et leur entourage s'en est rendu compte. Le professeur Emmons dit: « Leurs proches ont remarqué qu'ils

5. Robert A. Emmons et Michael E. McCullough, « Counting Blessings versus Burdens: Experimental Studies of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life », *Journal of Personality and Social Psychology* 84, n° 2 (2003), pp. 377-389; voir également Michael E. McCullough, Robert A. Emmons et Jo-Ann Tsang, « The Grateful Disposition: A Conceptual and Empirical Topography », *Journal of Personality and Social Psychology* 82, n° 1 (janvier 2002), pp. 112-127; et Michael E. McCullough, Shelley D. Kilpatrick et Robert A. Emmons, « Is Gratitude a Moral Affect? », *Psychological Bulletin* 127, n° 2 (mars 2001), pp. 249-266.

étaient plus joyeux, plus énergiques. Ils ont constaté qu'ils étaient plus optimistes, et même plus serviables, allant même jusqu'à prendre des risques pour aider quelqu'un.» M. Emmons a été surpris par ce résultat. «Ce n'est pas seulement une approche qui rend les gens heureux en favorisant la pensée positive ou l'optimisme, mais cela les pousse vraiment à faire quelque chose, c'est-à-dire à devenir plus prosociaux ou plus compatissants ou plus optimistes.»⁶ Cela ne s'est pas produit dans les deux autres groupes.

Robert Emmons et Michael McCullough ont poussé leur étude un peu plus loin. Plutôt que de mettre l'accent sur les tracas, les bonnes choses et les événements ordinaires sur une base hebdomadaire, ils ont rassemblé quelques volontaires – des étudiants de l'université qui ont reçu des crédits en échange de leur participation à l'expérience – pour le faire chaque jour. Ceux qui devaient prendre note des événements de leur vie quotidienne devaient également répondre à des questions précises. Combien de boissons alcoolisées avez-vous bues? Combien d'aspirines ou d'analgésiques avez-vous pris? Combien d'heures avez-vous dormi et quelle a été la qualité de votre sommeil? Ils devaient également se comparer aux autres. Leur situation était-elle meilleure ou pire?

Si vous aviez eu à dîner avec n'importe lequel des participants à cette étude, vous auriez choisi quelqu'un du groupe axé sur la gratitude. D'emblée, Robert Emmons et son équipe ont constaté qu'une manifestation habituelle de gratitude avait un impact très significatif. Une

6. Robert Emmons, dans une entrevue téléphonique accordée à l'auteure, 17 octobre 2006.

étude de suivi a démontré que cet effet était encore plus marqué lorsque la gratitude était exprimée sur une base quotidienne. Les participants qui avaient trouvé quelque chose à apprécier chaque jour étaient moins matérialistes, c'est-à-dire qu'ils étaient moins portés à établir un lien entre la satisfaction dans la vie et les biens matériels. Ils étaient plus prêts à se départir de leurs possessions. Il était peu probable que l'on retrouve sur leur voiture l'autocollant de pare-chocs sur lequel on peut lire : « C'est celui qui a le plus de jouets qui gagne ».

Les participants qui exprimaient leur gratitude étaient moins dépressifs, envieux et anxieux, et beaucoup plus enclins à aider les autres, un trait qui n'a pas échappé à leur entourage. Lorsqu'on a demandé aux gens de donner leur impression sur ces étudiants qui exprimaient leur gratitude sur une base quotidienne, ils ont dit les trouver empathiques, serviables et prosociaux. Ils avaient le sentiment que ces étudiants étaient plus enclins à se dévouer pour autrui.

Voici une liste détaillée des conclusions de l'étude portant sur les participants qui faisaient consciemment preuve de gratitude :

- Ils appréciaient davantage leur vie en général.
- Ils étaient plus optimistes.
- Ils avaient plus d'énergie.
- Ils étaient plus enthousiastes.
- Ils étaient plus déterminés.
- Ils étaient plus intéressés.
- Ils étaient plus joyeux.
- Ils se sentaient plus aptes à relever des défis.

- Ils faisaient davantage d'exercice (près d'une heure et demie de plus par semaine!).
- Ils étaient moins souvent malades.
- Ils dormaient davantage.
- Ils avaient progressé dans l'atteinte d'importants buts personnels.
- Ils étaient davantage portés à aider les autres.
- Ils étaient perçus par leur entourage comme plus généreux et plus serviables.
- Ils étaient moins envieux devant les mieux nantis.
- Ils étaient moins désordonnés.⁷

D'autres études similaires ont fait ressortir des avantages additionnels, dont on peut sans conteste dire qu'ils sont liés à un état d'esprit axé sur la gratitude :

- Une pensée plus claire, davantage de créativité et d'ouverture aux nouvelles idées.⁸
- Une plus grande résilience dans les circonstances défavorables.⁹

7. Robert Emmons et Michael McCullough, « Counting Blessings versus Burdens ».

8. A.M. Isen, « The Influence of Positive and Negative Affect on Cognitive Organization : Some Implications for Development », dans Nancy L. Stein, Bennett Leventhal et Tom Trabasso (éd.), *Psychological and Biological Approaches to Emotion* (Hillsdale, NJ : Erlbaum, 1990), pp. 75-94.

9. Barbara L. Fredrickson, « The Role of Positive Emotions on Positive Psychology: The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions », *American Psychologist* 56, n° 3 (2001), pp. 218-226.

- Une meilleure réponse immunitaire.¹⁰
- Une moins grande vulnérabilité devant le stress.
- Une plus grande longévité.¹¹
- Des liens familiaux plus forts.
- Une plus grande piété.¹²

Avec des cuisses plus fermes et des abdominaux d'acier, voici donc une liste assez exhaustive de ce que la plupart d'entre nous souhaitons dans la vie.

« Je me suis penché sur un grand nombre de sujets depuis que j'ai terminé mes études il y a près de 25 ans, mais aucun n'a éveillé autant d'intérêt chez les gens que celui-ci, et c'est excitant », m'a dit Robert Emmons, le coauteur de l'étude. De fait, M. Emmons dit qu'il a été plutôt ravi des résultats obtenus. « Dès le début, lorsque j'ai entrepris cette recherche, j'étais si excité que je n'arrivais pas à dormir. » M. Emmons a hâte que les gens mettent en pratique ce qu'il a étudié en laboratoire. « Le défi, ajoute-t-il, consiste à ne pas présenter l'exercice comme étant banal, simpliste ou superficiel. »¹³

-
10. David A. Padgett et R. Glaser, «How Stress Influences the Immune Response», *Trends in Immunology* 24, n° 8 (2003), pp. 444-448. Cette étude se penche sur l'impact psychologique que le stress peut avoir sur le système immunitaire.
 11. Deborah Danner, David Snowden et Wallace Friesen, « Positive Emotions in Early Life and Longevity: Findings from the Nun Study », *Journal of Personal and Social Psychiatry* 80, n° 5 (2001), pp. 804-813.
 12. Il n'a pas été clairement démontré qu'une grande piété est le produit d'une pensée axée sur la gratitude ni que les personnes pieuses ont tout simplement tendance à se montrer plus reconnaissantes.
 13. Robert Emmons, dans une entrevue téléphonique accordée à l'auteure, 17 octobre 2006.

Les participants à l'étude ignoraient pourquoi ils faisaient ces exercices. Tous les changements observés n'étaient que des conditions que les participants avaient notées comme différentes. J'expliquerai dans un instant pourquoi ceci mérite d'être noté.

Alors, comment commence-t-on? C'est étonnamment simple. De fait, si vous avez plus de 6 ans, vous pouvez le faire. (Les chercheurs affirment qu'il est impossible d'exprimer de la gratitude avant cet âge.¹⁴) *Le pouvoir de la gratitude* ne coûte rien de plus que quelques minutes de votre temps. Mais il exige de vous deux choses: la cohérence et l'ouverture d'esprit. (Ce n'est pas grave si vous êtes sceptique.)

Le professeur Emmons conseille également de faire preuve de dévouement. Il dit: « Je crois que la gratitude est une qualité très exigeante, une qualité rigoureuse à laquelle il faut nous exercer. C'est une discipline, un exercice que la majorité des gens ont de la difficulté à maîtriser. » Il ajoute: « Cela n'a jamais été facile pour moi non plus. »¹⁵

LES 3 « R » : RELAXATION, RÉFLEXION, RÉDACTION

Prenez un moment chaque jour – la majorité des gens estiment que le meilleur moment est celui qui précède l'heure du coucher – pour noter trois choses qui se sont produites pendant la journée et pour lesquelles

14. S. Graham et B. Weiner, « From an Attributional Theory of Emotion to Developmental Psychology: A Round Trip Ticket? », *Social Cognition* 4 (1986), pp. 152-179.

15. Robert Emmons, dans une entrevue téléphonique accordée à l'auteure, 17 octobre 2006.

vous éprouvez de la gratitude. Achetez-vous un simple carnet de notes à spirale ou encore un joli journal – ce sur quoi vous écrivez importe peu. Ce qui compte, c'est ce que vous écrivez. Utilisez la *Liste de contrôle du pouvoir de la gratitude* qui se trouve au bas de la page pour vous aider à commencer l'exercice. Qu'est-ce qui mérite d'être inscrit dans votre carnet? Tout ce qui vous a exalté au moment où cela s'est produit, tout ce qui a mis un sourire sur vos lèvres ou dans votre cœur. En d'autres termes – tout ce qui vous a plu, qui vous a rendu heureux aujourd'hui ou qui contribuera à votre bonheur à venir.

Écrivez ensuite pourquoi chacun de ces événements a joué un rôle bénéfique dans votre vie. Peut-être avez-vous reçu aujourd'hui une lettre ou un courriel d'un camarade d'étude que vous aviez perdu de vue depuis de nombreuses années. Pourquoi cela a-t-il été une bonne chose? Eh bien, cela vous a rappelé tous les bons moments que vous avez passés ensemble à l'époque. Cela vous a fait réaliser que des gens pensent à vous même si vous n'avez aucun contact avec eux, ce qui doit signifier que vous êtes une personne plutôt sociable. Vous avez alors pensé à d'autres vieux amis et avez commencé à songer qu'il serait vraiment amusant d'organiser des retrouvailles. Ce message de votre ami vous a rappelé qu'il y a des gens dans votre vie qui lui donnent vraiment un sens.



Liste de contrôle du pouvoir de la gratitude

Inscrivez sur une feuille ou dans votre carnet de notes les mots suivants en prenant soin d'indiquer à qui vous dites merci et pourquoi. Par exemple :

Merci pour... parce que... et (nom d'une personne) est important ou importante pour moi parce que...

Répétez cet exercice autant de fois que vous le voulez, selon le nombre de gens que vous souhaitez remercier.



Finalement, notez qui, le cas échéant, a joué un rôle dans chaque événement et en quoi cette personne a influé sur votre vie. Dans l'exemple de la lettre envoyée par un vieil ami, le « qui » est facile à déterminer. Ou peut-être avez-vous été arrêté par un policier en revenant du travail et que, au lieu de vous donner une contravention, il s'est contenté d'un avertissement. Et peut-être êtes-vous ce soir reconnaissant envers ce policier, car votre prime d'assurance n'augmentera pas parce qu'il a tout simplement décidé de ne pas vous compliquer la vie.

Rien de tout cela ne semble difficile, n'est-ce pas ? Si on vous donnait le choix entre cet exercice et 50 abdominaux, vous seriez sans doute davantage enclin à saisir le stylo. Cet exercice fonctionne pour plusieurs raisons :

- Il vous incite à penser à ce qui s'est bien déroulé pendant la journée au lieu de vous attarder aux inévitables problèmes.
- Il vous place dans le présent, vous faisant oublier les « j'aurais dû » et les « j'aurais pu », et vous fait considérer la vie sous un jour plus positif et concret.
- Il vous rappelle l'interconnectivité de la vie. Dans le monde trépidant où nous vivons, un individu peut passer des jours sans contact humain, grâce aux guichets automatiques qui éliminent tout contact avec un caissier à la banque ; aux achats en ligne qui nous empêchent de faire la queue

dans les magasins ; aux paiements de nos factures sur le Web qui éliminent nos visites au bureau de poste ; et le courrier électronique qui nous permet de communiquer avec les gens sans avoir à leur parler directement. Mais bien que l'élimination de tout contact humain puisse faciliter certaines transactions, elle nous prive également d'un aspect riche et émotionnel de la vie. Cet exercice nous rappelle à quel point les autres contribuent à notre qualité de vie.

- Il met l'accent sur l'estime de soi. La nature humaine nous dit que de bonnes choses devraient arriver à de bonnes personnes. Si les bonnes choses que vous avez inscrites sur votre liste vous sont arrivées, c'est donc que vous les méritiez. Le message publicitaire de L'Oréal se termine toujours par les mots « ... parce ce que je le mérite bien. » Et c'est vrai !

Des études réalisées après l'expérience initiale de Robert Emmons et de Michael McCullough ont permis de confirmer les résultats positifs qu'obtiennent les individus qui comptent les bonnes choses de la vie. Certains chercheurs suggèrent toutefois qu'il ne faut pas en faire trop. Une étude menée à l'université de la Californie à Riverside a démontré que les gens qui ne comptaient ces bonnes choses qu'une fois par semaine ont vu leur bien-être augmenter de façon plus significative que ceux qui s'adonnaient à cet exercice trois fois par semaine.¹⁶ Cela

16. S. Lyubomirsky, C. Tkach et J. Yelverton, « Pursuing Sustained Happiness Through Random Acts of Kindness and Counting One's Blessings : Tests of Two Six-Week Interventions », université de la Californie à Riverside, département de psychologie, 2004.

pourrait s'expliquer par le fait que les participants qui les comptaient plus fréquemment finissaient par se lasser, rendant ainsi l'exercice moins significatif.

LE POUVOIR DE LA GRATITUDE COURT-CIRCUITÉ

Des experts disent également que l'état d'esprit est très important dans ce processus. Les bienfaits de la gratitude sont mitigés lorsqu'on l'utilise uniquement pour jouir des bienfaits que je viens de décrire. La véritable gratitude est une émotion axée sur autrui dans laquelle l'accent est mis sur le « donneur », et non sur sa quête personnelle d'une amélioration physique ou psychique. Une attitude égoïste vous laissera probablement déçu et avec un sentiment qu'on pourrait qualifier d'« interruption de service du pouvoir de la gratitude ».

La preuve en a été établie par une étude dans laquelle les sujets devaient écouter *Le Sacre du printemps* d'Igor Stravinski. On a demandé aux participants du premier groupe d'écouter cette musique en tentant de se remonter le moral. Les participants du deuxième groupe devaient noter en quoi cette écoute les rendait heureux. Et ceux du troisième groupe devaient se contenter d'écouter tout simplement. Les seuls participants qui se sont sentis plus heureux sont ceux qui n'ont fait qu'écouter. L'hypothèse selon laquelle cette musique pouvait altérer l'humeur d'un individu s'est évidemment révélée sans fondement.¹⁷

17. Jonathan W. Schooler, Daniel Ariely et George Loewenstein, « The Pursuit and Assessment of Happiness May be Self-Defeating », dans *The Psychology of Economic Decisions*, J. Carillo et I. Brocas, éd. (Oxford University Press, 2003).

Il y a d'autres limites au pouvoir de la gratitude. Il n'immunise personne contre les incertitudes et les complexités qui composent la vie quotidienne. Robert Emmons et Michael McCullough ont constaté que les sujets qui devaient chercher à éprouver de la gratitude n'avaient pas moins de tracas ni ne souffraient moins de problèmes de santé que les autres. Ils n'étaient pas non plus moins en colère, déprimés, tristes ou autrement négatifs. C'est seulement que tout cela les importunait moins.

Autrement dit, ils ont su se défaire plus rapidement de leurs tracas grâce aux forces qu'ils ont développées en

« Ce qui trouble les hommes, ce ne sont pas les choses, ce sont les jugements qu'ils portent sur les choses. »

– Épictète

faisant appel au pouvoir de la gratitude. Les psychologues estiment que le seul fait de s'attarder sur ce qui leur inspirait de la reconnaissance leur a ouvert l'esprit et leur a permis de s'inspirer d'aspects positifs sur lesquels ils ne se seraient pas normalement

appuyés en situation de détresse. Vous en apprendrez davantage sur ce sujet au chapitre 4.

Les chutes du Niagara dégagent suffisamment d'énergie hydraulique pour générer 4,4 millions de kilowatts d'électricité. Au départ, ces chutes ne sont qu'une extraordinaire merveille naturelle. Mais retenues et canalisées, leurs eaux pourraient fournir assez d'énergie pour éclairer 1,7 milliard de foyers. C'est en vous faisant un devoir chaque jour de reconnaître les bonnes choses qui croisent votre route que vous commencerez à exploiter ce pouvoir qui est le vôtre, mais que vous n'utilisez pas. En poursuivant votre lecture, vous découvrirez comment

certaines personnes ont employé le pouvoir de la gratitude pour en faire une force incroyable dans leur vie.

LE POUVOIR DE LA GRATITUDE MIS À L'ÉPREUVE

Jim Boyles, un conseiller financier de la Géorgie, a accepté de tester le pouvoir de la gratitude. En premier lieu, cet exercice n'a pas mis en valeur chez lui un point fort sans précédent, mais une patience inattendue avec ses employés. « Je ne suis pas un monstre, pas du tout, mais dans mon domaine, la moindre petite erreur peut coûter de l'argent à mes clients. Les gens qui travaillent avec moi doivent faire un travail impeccable. En faisant cet exercice, j'ai découvert que j'arrivais plus facilement à garder mon calme lorsque quelque chose allait de travers ou qu'une tâche n'était pas accomplie aussi rapidement que je l'aurais voulu. »

Jim a épousé la jeune fille qu'il fréquentait au collège et ils ont un fils qui étudie à l'université et un autre qui est récemment entré au service de la firme paternelle. Jim aime bien initier son fils aîné aux ficelles du métier et il est fier de dire à ses amis que son garçon a aisément réussi l'examen de la Commission des valeurs mobilières des États-Unis et les autres tests requis. On se serait attendu à ce que Jim éprouve de la gratitude envers sa femme et le fait que son aîné marchait dans ses pas et que son cadet réussissait bien dans ses études. À sa grande surprise, le fait de s'attarder à sa famille l'a amené à mieux apprécier ses employés – sa famille au travail, si l'on veut.

« J'ai réalisé que j'étais probablement plus impatient que nécessaire avec eux », a dit Jim d'un ton songeur. « En réalité, rien n'exigeait que chaque petite tâche soit

accomplie le jour même. J'ai même remarqué que je suis moi-même devenu plus souple envers ce qui est moins important.» Et puis, comme s'il devait souligner qu'il peut encore être un sergent instructeur, il se hâte d'ajouter : « Mais nous demeurerons tous au bureau jusqu'à minuit pour nous assurer de répondre aux exigences de nos clients. »¹⁸

Examinez en quoi les observations de Jim pourraient avoir des conséquences positives et durables sur sa vie. En étant moins irritable avec son personnel, il peut espérer des employés plus heureux. Et des employés plus heureux ont davantage tendance à conserver leur emploi, comme vous le verrez plus loin dans ce livre. Ils sont de meilleurs employés parce qu'ils travaillent dans un environnement qui leur plaît. Ils offrent également un meilleur rendement parce qu'ils se savent appréciés au sein de l'entreprise.

Alors que Jim notait systématiquement les bonnes choses qui se produisaient dans sa vie, sa femme a remarqué à quel point son mari appréciait mieux la vie de famille. Elle aimait beaucoup le vieux Jim, dit-elle, mais le nouveau Jim, le Jim rempli de gratitude, est un bijou.¹⁹

Après avoir dressé une liste de gratitude pendant seulement quelques jours, Jim pense maintenant en faire une habitude.

18. Jim Boyles, dans une entrevue privée accordée à l'auteure, 19 octobre 2006.

19. Madame Jim Boyles, dans une entrevue privée accordée à l'auteure, 19 octobre 2006.

LE POUVOIR DE LA GRATITUDE

*Dressez une liste de trois choses pour lesquelles
vous éprouvez de la gratitude.*
