laTrompette

Dreamstime

La puissance de «Merci!»

La science a mesuré les effets étonnants de la gratitude dans notre vie.

-
- 02/07/2009

Pourquoi est-ce bon de dire «merci»? Bien sûr, c'est poli—une courtoisie sociale importante. Mais saviez-vous que ceux qui se font un point d'honneur de pratiquer la gratitude dorment également mieux, font plus d'exercice, se sentent plus optimistes et moins matérialistes, sont plus ouverts à autrui et plus joyeux, et peuvent même avoir un esprit plus aigus?

«Comme la science le démontre maintenant, être reconnaissant peut en réalité nous rendre, littéralement, plus sains», dit le *Reader's Digest* (octobre 2007*)*.

Robert Emmons, professeur à l'Université de Californie-Davis, et Michel McCullough de l'Université de Miami se sont associés pour une étude fascinante: l'examen de trois groupes de gens—un groupe notant les moments de tension de la semaine, un autre se concentrant sur les choses pour lesquelles il était reconnaissant, et le troisième enregistrant les événements de la vie ordinaire. Non seulement le groupe reconnaissant sort de l'étude (ce qui n'est pas étonnant) plus heureux, de plus ceux qui le composent «ont présenté moins de symptômes physiques négatifs comme des maux de tête ou des refroidissements, et ils étaient actifs d'une façon qui était bonne pour eux. Ils ont passé presque une heure et demie de plus par semaine à faire des exercices que ceux qui se sont concentrés sur les tensions de la semaine. De manière pleine et simple, ceux qui étaient reconnaissants avaient une qualité de la vie plus élevée» (ibid.).

L'étude, publié en 2003, a également montré comment ceux qui étaient autour du groupe reconnaissant ont subi l'influence de leur joie et de leur énergie. Ils «ont même été perçus, semble-t-il, comme plus utiles envers d'autres, se déplaçant pour aider les gens», a dit Emmons. «Ce n'est pas seulement quelque chose qui rend les gens heureux, comme une sorte de pensée positive ou d'optimiste positif. Un sentiment de gratitude pousse vraiment les gens à faire quelque chose, pour devenir plus sociables, plus compatissants.»

Dans une étude complémentaire plus récente qui se concentrait sur des étudiants de collège, les chercheurs ont découvert que «ceux qui trouvaient quelque chose à apprécier chaque jour étaient moins matérialistes—moins aptes à voir une connexion entre la satisfaction de la vie et les choses matérielles. Ils étaient plus disposés à partager leurs biens… Les gens reconnaissants étaient moins dépressifs, moins envieux, moins inquiets, et beaucoup plus enclins à aider les autres…» (ibid.).

Ces études montrent que les gens qui sont continuellement dans une mentalité de reconnaissance jouissent d'une «pensée plus claire, d'une meilleure adaptabilité pendant les temps difficiles, d'une réaction immunitaire plus haute, d'une moindre probabilité à être perturbés par le stress, d'une vie plus longue, de liens familiaux plus étroits, d'une piété plus grande.»

Scientifiquement, cela a du sens. La dopamine est une substance chimique qui est libérée «quand les gens se sentent bien... Elle active les parties du cerveau dans lesquelles on pense que la pensée complexe, et la résolution de conflits, ont leur siège» (ibid.).

Les bénéfices émotionnels et physiques de la gratitude sont vraiment étonnants—et cela n'a rien de nouveau, malgré l'adhésion récente de la science. Il y a des millénaires, cette sagesse distinguée était résumée dans un proverbe tout

simple: «Un cœur joyeux est un bon remède, mais un esprit abattu dessèche les os» (Proverbes 17:22).

Voici une moyen spécifique pour développer un «cœur joyeux». Soyez davantage reconnaissant.

La Sainte Bible le commande à plusieurs reprises. Un verset dit, en particulier, que, même en faisant des requêtes à Dieu, nous devons faire cela dans une attitude de reconnaissance: «En toute chose faites connaître vos besoins à Dieu par des prières et des supplications, avec des actions de grâces» (Philippiens 4:6).

Feu Herbert W. Armstrong—qui disait souvent que l'ingratitude était probablement notre plus grand péché—a vécu 93 années de vie active et abondante. Il soulignait, de manière répétée, sept principes pour avoir une santé radieuse, le septième étant une attitude mentale positive.

L'auteur de l'article du *Reader's Digest*, Deborah Norville, suggère des moyens pour devenir plus reconnaissant: «Notez vos remerciements». Chaque jour, suggère-t-elle, «notez trois choses qui se sont produites ce jour-là, et pour lesquelles vous êtes… reconnaissant et *la raison pour laquelle* c'était bon pour vous». En plus du journal de la gratitude, l'auteur suggère également d'observer les exemples. «Dans quelque temps, vous remarquerez une cohérence dans la liste des sujets pour lesquels vous êtes reconnaissant. Beaucoup d'entrées mettront en évidence l'importance des gens dans votre vie. D'autres, des expériences significatives.»

Finalement, elle suggère: «Saisissez l'instant». Mettez-vous, tout de suite, dans une mentalité de gratitude—et voyez les bénéfices pour votre santé mentale, physique, émotionnelle et spirituelle. Laissez la gratitude dominer votre pensée et votre vie—et récolter les bénédictions aujourd'hui. ▪