



La gratitude fait la différence

Il est facile de croire qu'une chose aussi simple que de dire « merci », d'envoyer une carte à quelqu'un ou de dresser une liste des choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant ne fera pas la moindre différence.

• **Mais l'avez-vous essayé?** Les recherches ont démontré que la gratitude peut avoir un impact positif sur votre humeur, votre bien-être et votre perspective de la vie.²

La gratitude peut même vous rendre plus productif et vous aider à être plus performant.

Dans une étude récente, des chercheurs ont examiné le rôle de la gratitude chez un groupe d'infirmières.³

Prendre soin de patients malades est souvent un travail stressant et souvent ingrat. Il arrive fréquemment que les infirmières soient victimes d'épuisement professionnel, de problèmes de santé ou pire encore. Des chercheurs ont voulu découvrir si la gratitude pouvait changer cela.

Pendant 12 semaines, un groupe d'infirmières a pratiqué la gratitude et a noté les cas où elles ont été remerciées par leurs patients ou leurs collègues, ou bien où elles ont ressenti de la gratitude.

Et vous savez quoi? Cela a fait une différence. Les infirmières ont affirmé qu'elles se sentaient plus heureuses. La gratitude a favorisé la réduction du stress, la diminution des jours de congé de maladie, l'amélioration du moral et la prévention du roulement du personnel.

Vous voulez remettre votre vie sur les rails?

Elrod le faisait après son accident. Même s'il avait des difficultés au début, il était capable de pratiquer la gratitude. Et c'était un succès. Il existe une méthode éprouvée pour se sentir mieux, améliorer ses relations, se sentir plus heureux, être plus productif ou inspirer les autres : Pratiquer la gratitude.

Une attitude de gratitude peut même aider à :

- réduire le stress
- améliorer la santé cardiaque
- renforcer le système immunitaire
- améliorer la qualité du sommeil
- maintenir poids sain
- améliorer la santé mentale
- améliorer l'estime de soi, et plus encore

Six façons de pratiquer la gratitude

Voulez-vous améliorer votre humeur et votre santé? Prenez quelques minutes chaque jour pour être reconnaissant. Voici six façons de pratiquer la gratitude.¹

1 Rédiger des notes de remerciement

Lorsque vous recevez un cadeau, que quelqu'un vous aide ou que vous souhaitez faire savoir à quelqu'un que vous l'appréciez, écrivez une note de remerciement. La formule la plus efficace... une note de remerciement écrite à la main que vous déposez dans le

courrier ou que vous remettez en main propre. Mais vous pouvez aussi exprimer vos remerciements en envoyant un courriel, un message texte ou une vidéo.

2 Tenir un journal de gratitude

Une version numérique, ou une version papier. Cela n'a pas d'importance. Trouvez un moyen d'écrire les choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant. Et faites-le souvent, tous les jours si vous le pouvez. Au lieu d'essayer d'écrire une belle prose, prenez deux minutes pour noter les choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant. Ou encore, écrivez une liste de cinq choses dont vous êtes reconnaissant chaque jour.

3 Pratiquer la méditation

Réservez quelques minutes par jour à la réflexion des choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant. La santé, la famille, les amis, un emploi, ou même des choses comme la nourriture, le logement et l'eau. Trouvez un endroit où vous pouvez vous détendre sans être dérangé. Contrôlez votre respiration. Et concentrez vos pensées sur la gratitude.

4 Offrir un service

Faire du bénévolat. Donner du sang. Ramasser les feuilles d'un voisin. Aider un conducteur en détresse. Ou préparer un repas pour un ami. Lorsque vous êtes au service d'autrui, vous changez le monde pour le mieux, à petite échelle. Il s'agit également d'un moyen efficace pour vous aider à reconnaître les choses dont vous pouvez être reconnaissant dans la vie.

5 Faites plus souvent des compliments aux autres

Votre collègue a fait un bon travail sur un projet ou une présentation? Vos enfants font-ils des efforts pour avoir de bonnes notes? Le service à la clientèle que vous avez reçu était-il exceptionnel? Soyez reconnaissant et faites plus souvent des compliments aux autres qui font de leur mieux.

6 Donnez au suivant

Voici une autre manière de montrer sa gratitude. Prenez le temps de vous rendre compte de tout ce qui est bon dans votre vie, puis partager ceux-ci avec les autres. Payez le péage, la facture d'épicerie ou le repas au restaurant de quelqu'un d'autre. Faites du bénévolat dans une école, accompagnez des élèves ou aidez un enfant à apprendre à lire. Plantez un arbre, faites un don à une organisation caritative ou consacrez plus de temps à écouter les personnes qui ont besoin de parler à quelqu'un.

Lorsque vous faites l'effort de pratiquer la gratitude et de dire merci, cela change votre façon de penser. Et cela peut avoir un effet positif sur votre santé, votre perspective de la vie, et sur les autres. Que pouvez-vous nous dire de votre gratitude?

Infographie : Comment la gratitude affecte votre corps
<https://tinyurl.com/>

40 façons simples de pratiquer la gratitude
<https://tinyurl.com/>

Références

1. Yoshimura, S., et al. (2017). Grateful experiences and expressions: The role of gratitude expressions in the link between gratitude experiences and well-being. [Expériences et expressions de gratitude : Le rôle des expressions de gratitude sur le lien entre les expériences de gratitude et le bien-être.] Review of Communication, 106-118. De: <https://tinyurl.com/39y9pxp2>
2. Stoerker, E. (2021). The science and research on gratitude and happiness. [La science et la recherche sur la gratitude et le bonheur.] Positive Psychology. De: <https://tinyurl.com/lyck7j5xa>
3. Starkey, A. et al. (2018). Gratitude reception and physical health: Examining the mediating role of satisfaction with patient care in a sample of acute care nurses. [Réception de la gratitude et santé physique : Examen du rôle médiateur de la satisfaction des soins aux patients auprès d'un échantillon d'infirmières en soins aigus.] The Journal of Positive Psychology, 779-788. De : <https://tinyurl.com/468tmetg>