

PRENEZ UNE PAUSE POUR FAIRE PLACE À UN SENTIMENT DE GRATITUDE

Par Maxine Dumas Pilon,
M.D., présidente désignée,
Collège québécois des
médecins de famille



Les psychologues la considèrent comme une émotion, les philosophes comme une vertu. La gratitude serait une de ces attitudes qui renforce notre bien-être personnel et relationnel. Si bien qu'on la retrouve au cœur des grandes religions de ce monde et dans de nombreux écrits. Mais procure-t-elle un réel bénéfice pour notre santé? Une étude publiée en 1999 nous dit que oui!

Pendant dix semaines, on a demandé à des étudiants en psychologie de tenir hebdomadairement un journal de leurs émotions, de leurs symptômes physiques et de leurs habitudes de vie. De plus, un tiers des étudiants devaient inscrire cinq événements qui les avaient marqués pendant la semaine, un deuxième tiers, cinq irritants ou facteurs stressants et un dernier tiers, cinq choses pour lesquelles ils étaient reconnaissants dans leur vie.

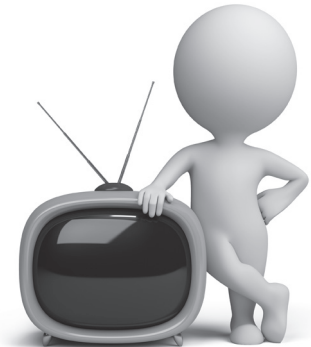
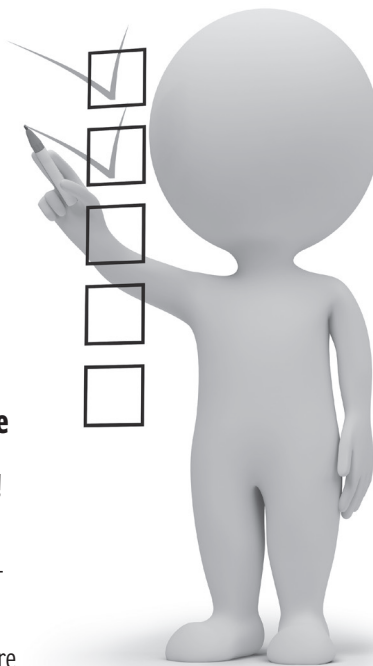
Résultat? Les étudiants du tiers « reconnaissant » étaient plus optimistes, percevaient leur vie plus positivement, avaient moins de symptômes physiques et étaient plus enclins à faire de l'exercice¹.

Alors, à qui ou à quoi allez-vous dire merci aujourd'hui?

À vous de jouer!

FAITES UN BILAN POSITIF

« Le soir, au coucher, déroulez le film des événements agréables que vous pouvez considérer comme des cadeaux de la journée: un bon repas avec une amie, une tâche menée à bien, un éclat de rire, la sensation de bien-être après une heure de sport, un coup de téléphone agréable... Chacun de ces petits "plus" vaut bien un remerciement²! »



CULTIVEZ UN REGARD NEUF

Parfois, nous considérons notre quotidien comme allant de soi. Nous en venons à oublier la valeur de ce que nous possédons. Prenons à l'occasion le temps d'apprécier tout ce qui nous facilite la vie: l'eau qui coule à volonté, la nourriture abondante dans nos épiceries, l'air et le soleil qui entrent par la fenêtre³...

J'AI PRIS LE TEMPS DE ME RAPPELER LES MOMENTS DE LA JOURNÉE QUE J'AI APPRÉCIÉS

seulE en groupe

Les bienfaits :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

1/EMMONS, Robert A. et CRUMPLER, Cheryl A. « Gratitude as a human strength: Appraising the evidence », *Journal of Social and Clinical Psychology*, vol. 19, no 1, 2000, p. 54-69.
2/MAZELIN-SALVI, Flavia. « Adoptez la gratitude attitude », *Psychologies.com*, [en ligne].
[<http://www.psychologies.com/Moi/Se-connaître/Comportement/Articles-et-Dossiers/Adoptez-la-gratitude-attitude/5>]
3/Id.