

PRATIQUER LA GRATITUDE CONTRIBUE À LA SANTÉ MENTALE

En cette semaine nationale de la santé mentale, parler de gratitude est tout indiqué puisque plusieurs études démontrent les effets positifs de la gratitude sur notre santé psychologique.

La gratitude est la qualité qui consiste à être reconnaissant et à montrer notre appréciation pour de ce qui est précieux et significatif pour soi. C'est un état général de reconnaissance, un art de vivre, un état d'esprit qui donne un sens à l'instant présent. Lorsqu'on s'adonne à l'observation et à la réflexion, nous sommes davantage conscients de ce que l'on reçoit de la vie et de ce que l'on donne, ce qui l'enrichit peu à peu et contribue à notre santé mentale. La gratitude est une compétence qui se développe. La pratiquer au quotidien nous donne de l'énergie, développe nos ressources internes, nous rend plus résilient, plus apte à affronter les défis que nous rencontrons, et nous donne le courage et la force de continuer.

S'adonner à la gratitude apporte de nombreux bienfaits pour la santé et le mieux-être puisqu'elle contribue à :

- augmenter le bonheur, réduire la dépression, l'anxiété, la colère et le ressentiment.
- elle contribue aux relations amoureuses et sociales en permettant une connexion interpersonnelle et une satisfaction à l'égard de la relation dans son ensemble.
- fait ressentir des émotions plus positives et aide à développer des relations plus fortes, ce qui contribue à nous faire sentir mieux.
- favorise un meilleur sommeil puisque nos pensées se concentrent davantage sur des pensées et émotions positives au moment de s'endormir, ce qui nous permet de nous endormir plus rapidement et de dormir plus longtemps.
- se sentir moins seul, car de véritables interactions avec les autres procurent un sentiment de proximité.
- favorise la productivité que ce soit au travail, à la maison, dans le bénévolat puisque nous percevons l'impact de notre action sur le fonctionnement général et devenons plus engagés.



« La gratitude d'aujourd'hui achète le bonheur de demain » - Michael McMillan

Plusieurs études ont démontré que les personnes qui s'adonnent à la gratitude sont :

- plus joyeuses, plus optimistes face à l'avenir, plus enclines à pardonner et sont motivés à faire du bien;
- évitent de s'apitoyer sur leurs malheurs et se remémorent les bons moments plus que les mauvais;
- renforcent l'encodage des expériences positives et façonnent une appréciation positive de l'existence;
- démontrent une plus grande aptitude à tirer du positif malgré les malchances et les épreuves de la vie.

Une façon simple de s'engager à long terme à pratiquer la gratitude est de tenir un journal quotidien ou hebdomadaire. Les experts suggèrent d'écrire trois bonnes choses à la fin de chaque journée ou semaine et d'observer comment vous vous sentez après quelques jours. Ce qui importe est d'être attentif, silencieux et à l'affût de ses cinq sens. Ne rien tenir pour acquis, redécouvrir ce qui nous fait du bien, en faire un mode de vie et noter toutes ces sources d'appréciation et de gratification. La méditation et afficher des photos et des notes qui représentent des choses pour lesquelles nous éprouvons de la reconnaissance sont d'autres façons de manifester notre gratitude.

La gratitude est une des grandes clés du bonheur et lorsque nous vivons la vraie gratitude, c'est là que nous pouvons apprécier l'abondance de la vie.

Annick Gosselin, intervenante psychosociale