Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

La gratitude mise en pratique

Vous souvenez-vous de la dernière fois où vous avez pris le temps de remercier la vie pour les petits cadeaux qu'elle nous fait, par exemple le soleil après des semaines de pluie, une belle grosse tomate mûre provenant du jardin local ou une gentille parole d'un collègue? La vie nous surprend tous les jours, mais nous arrêtons-nous pour l'apprécier?



C'est facile de se plaindre. Les problèmes apparaissent indésirables et insurmontables : du froid en été, trop de courriels auxquels répondre, manque de temps libre, des semaines de pluie, un collègue difficile — il y a toujours quelque chose qui ne va pas ou qui n'est pas l'idéal. En revanche, on ne voit pas aussi facilement les éléments positifs parce qu'ils ne réclament pas la même attention que les revers ou les éléments négatifs. Les bonnes choses peuvent facilement passer inaperçues dans le tumulte du quotidien.

La recherche montre pourtant que la pratique de la **gratitude** a de nombreux bienfaits tant pour la santé mentale et physique que pour le bien-être en général. Dans une étude récente de l'Université de la Californie, trois groupes devaient consigner leur expérience dans un journal hebdomadaire : le premier devait noter les choses négatives, le deuxième les choses positives ou pour lesquelles il était reconnaissant, et le troisième les choses qui l'avait simplement touché, sans tenir compte de l'aspect positif ou négatif. À la dixième semaine, les membres du groupe ayant consigné les éléments pour lesquels ils étaient reconnaissants étaient généralement plus optimistes, faisaient davantage d'activité physique et rendaient moins souvent visite au médecin.

Bon nombre d'études similaires ont examiné les effets de la gratitude. Les gens portés à exprimer leur reconnaissance ressentent moins de symptômes de douleur et prennent mieux soin de leur santé globale. Ils sont également plus heureux et se laissent moins envahir par des émotions négatives, comme l'envie, le ressentiment ou le regret. Et ce n'est pas tout. Voici quelques exemples de bienfaits étonnants de la gratitude :

- Sommeil amélioré
- Incidences positives sur l'estime de soi et sa propre valeur
- Meilleure résilience
- Stimulation du système immunitaire
- Amélioration marquée des perspectives professionnelles
- Renforcement des émotions
- Optimisme accru

Maintenant que nous avons vu à quel point la gratitude améliore considérablement notre vie, comment pourrions-nous l'intégrer dans notre quotidien? Il est difficile de tourner son attention vers les choses positives plutôt que les choses négatives dans une société portée à se plaindre continuellement.

Tenir un « journal de la gratitude » s'avère un moyen éprouvé d'augmenter graduellement sa dose quotidienne de gratitude. Consignez chaque jour cinq choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant (au réveil ou avant d'aller au lit pour l'intégrer dans vos habitudes). Certaines choses se répéteront : avoir un toit au-dessus de sa tête, une famille aimante ou une carrière à laquelle on tient. D'autres auront un peu moins d'importance et ne surviendront qu'à des moments précis : lorsqu'un ami mitonne un bon

repas ou qu'on attrape l'autobus de justesse. Prêter chaque jour une attention particulière aux petits et gros cadeaux de la vie vous rendra graduellement plus sensible à leur égard, plus reconnaissant en général, et vous permettra de récolter les nombreux bienfaits de la gratitude.

Vous pouvez également **exprimer** votre **gratitude de vive voix**. Il suffit de dire à son prochain ce qu'on apprécie de lui et de partager une expérience ou des sentiments positifs vécus ou éprouvés au cours d'une journée particulière. Il s'agit aussi de déployer tous les efforts nécessaires pour transformer l'envie irrésistible de se plaindre ou de critiquer en commentaires agréables et joyeux.

Bien entendu, cela ne signifie pas qu'il faille cesser de dire ce qui ne va pas. L'oreille compatissante d'un proche peut se révéler extrêmement bénéfique. Il faut surtout retenir que remplacer la cassette des plaintes quotidiennes par celle de la gratitude élève le niveau de positivité en plus d'améliorer votre santé, votre vie et celle des autres.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.