

Mille mercis, chers lecteurs

Par Jean-Guilhem Xerri, psychanalyste et essayiste (1), La Croix le 24/04/2020

Il est amusant (pour ceux qui ont envie d'en rire) de constater combien notre société moderne revisite les fondamentaux des sagesse traditionnelles multimillénaires au point de les découvrir comme des continents inconnus. Premier exemple : la méditation. Il a suffi qu'une version laïcisée soit proposée et que la science en démontre les effets bénéfiques sur la santé pour que nous nous mettions à méditer.

Deuxième exemple, la gratitude. Elle fait l'objet de nombreuses publications scientifiques. Des études de psychologie positive mettent par exemple en évidence que la reconnaissance est bonne pour la santé mentale. En pratique, dans telle expérience, ceux qui sont attentifs à relever des motifs de gratitude sont globalement plus positifs, enthousiastes, optimistes que les autres. Ils semblent aussi avoir un meilleur sommeil et être moins stressés. Ces résultats sont renforcés par une pratique régulière de ce repérage des occasions de dire merci. Et comme tout entraînement fait qu'on s'améliore, on observe que plus souvent les « cobayes » relèvent leurs raisons d'être reconnaissants, plus facilement ils en trouvent. CQFD !

La neurobiologie n'est pas en reste puisque c'est à coups d'imagerie cérébrale et de neurochimie que la signature de l'émotion « gratitude » a été repérée. Tenez-vous bien : le cortex cingulaire antérieur et le cortex préfrontal médian, associés à la cognition morale et sociale, à la récompense, à l'empathie et au jugement de valeur, sont activés ; ainsi que l'hypothalamus, avec des effets en aval sur le métabolisme. À tomber à la renverse !

Deux étapes sont nécessaires pour l'apparition de bienfaits, liée à la pratique de la gratitude : le constat d'avoir reçu quelque chose puis l'observation qu'autrui en est l'auteur. De fait, dire merci me décentre, me fait tourner mon attention vers les autres et ce qu'ils m'apportent. C'est reconnaître autrui comme une personne et que j'existe pour un autre. C'est développer la conscience que nous avons besoin les uns des autres pour exister.

Comment faire ? Dans le développement personnel, on conseille de noter « trois kifs par jour » et de les partager en famille, ou bien d'écrire régulièrement des « lettres de gratitude ». Ça ne ressemblerait pas un peu à l'action de grâce, au « merci, pardon, s'il te plaît » vespéral, à la lecture des psaumes ? J'en conviens, je suis un peu taquin !

Par devoir moral, politesse, bienséance ou authentique gratitude, remerciez, remerciez encore, sans vous lasser, pour les grandes et encore plus pour les petites choses, ceux que vous aimez et aussi les autres. Peut-être est-ce une façon accessible, un premier pas, pour concrètement essayer d'aimer ses ennemis.

(1) Auteur de (Re)vivez de l'intérieur, Cerf, 224 p., 16 €.