

FICHE D'ANIMATION

GRATITUDE

MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Tous ensemble pour une
bonne santé mentale

etrebiendanssatete.ca



DÉFINITIONS

La santé mentale est une composante essentielle de la santé. Elle consiste en un équilibre dynamique entre les différents aspects de la vie : social, physique, économique, spirituel, émotionnel et mental. Elle nous permet d'agir, de réaliser notre potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie et d'apporter une contribution à la communauté. Elle est influencée par les conditions de vie, les valeurs collectives dominantes ainsi que les valeurs propres à chaque personne.

Agir, c'est prendre des risques, tirer profit de ses expériences, apprécier le bon côté des choses, s'engager socialement, faire le choix du statu quo ou d'une pause, trouver du sens.

On peut reconnaître ce qu'il y a de bon sans perdre son sens critique!



Éprouver de la reconnaissance crée des changements constructifs dans la structure neurologique de notre cerveau. La pratique de la gratitude active les régions du cerveau qui sécrètent la dopamine et la sérotonine, stimulant ainsi les sentiments de joie et de motivation. En pensant à des choses qui créent en nous de la reconnaissance, nous nous concentrons sur les aspects positifs de la vie et libérons en nous un sentiment de bonheur¹. Pour Robert Emmons, chercheur en psychologie à l'université de Californie, celles et ceux qui dressent régulièrement une liste de raisons de se réjouir « se sentent mieux dans leur peau, sont plus actifs et offrent une meilleure résistance au stress². » Or, ce n'est pas tant les choses pour lesquelles nous éprouvons de la gratitude qui comptent, mais la mise en marche, la recherche des petits moments de bonheur³. La gratitude est un moteur de bien-être pour celui ou celle qui veut la faire grandir en la travaillant au quotidien.



Selon Martin Seligman, chercheur et professeur en psychologie à l'université de Pennsylvanie, « les bonnes relations avec les autres constituent peut-être la source la plus importante de satisfaction et de bien-être émotionnel, peu importe l'âge ou la culture⁴. » Faire preuve de gratitude, même pour les petits gestes du quotidien, a un effet positif et rend les interactions sociales plus plaisantes. Éprouver de la reconnaissance peut créer un effet boule de neige positif dans toutes les relations que nous entretenons, qu'elles soient familiales, amicales, professionnelles, sociales, communautaires, sportives, artistiques ou autres. En effet, exprimer sa gratitude peut inciter notre entourage à faire de même à son tour⁵.



Le psychiatre et psychothérapeute Christophe André explique que la gratitude est « bénéfique à l'estime de soi, car elle augmente le sentiment d'appartenance à un groupe, à une lignée, à une collectivité humaine⁶. » Robert Emmons ajoute que « pratiquer la gratitude détourne l'attention du moi, la dirige davantage vers les autres et ce qu'ils nous procurent⁷. » Exprimer sa gratitude, c'est se fondre dans le grand bain de l'humanité, accepter de se faire aider, être content de recevoir du soutien, constater que tout ne dépend pas que de soi et souhaiter contribuer à la vie de notre communauté.

Saviez-vous que...

Les neurosciences le prouvent : pratiquer la gratitude au quotidien est un gage de bonne santé physique et relationnelle. Donner de soi après avoir reçu nous aide non seulement à résister au stress, mais aussi à prendre conscience que nous avons besoin des autres pour exister⁸.

La recherche nous apprend que la gratitude est reconnue pour procurer cinq bénéfices majeurs :

1. **un bonheur accru** : la pratique active de la gratitude permet d'accroître la sensation de bonheur de 25 % (si tant est que cela se mesure...);
2. **un effet durable** : la pratique active de la gratitude pendant trois semaines a des effets notables qui peuvent se prolonger jusqu'à six mois;
3. **un matérialisme réduit** : les biens matériels sont moins importants, moins recherchés et moins significatifs;
4. **une sociabilité accrue** : manifester sa reconnaissance rend plus empathique, serviable et disponible aux autres, plus aimable, plus enclin à pardonner, plus joyeuse et enthousiaste;
5. **une meilleure santé** : cultiver la gratitude diminue le stress, améliore la qualité du sommeil, augmente la capacité de concentration, renforce l'immunité contre les virus, favorise une meilleure santé cardiovasculaire...

1 APPRENDRE À ÉDUQUER. « Les 4 piliers du bonheur selon les neurosciences », [en ligne], [<http://apprendreaeducer.fr/bonheur-neurosciences/>] (Consulté le 12 février 2018).

2 PSYCHOLOGIES.COM. « Adoptez la gratitude attitude », [en ligne], [<http://www.psychologies.com/Moi/Se-connaître/Comportement/Articles-et-Dossiers/Adoptez-la-gratitude-attitude>] (Consulté le 12 février 2018).

3 APPRENDRE À ÉDUQUER, *op. cit.*

4 JE TIENS LA ROUTE. « Qu'est-ce que le bonheur ? », [en ligne], [<http://jtienslaroute.com/2013/01/468/>] (Consulté le 12 février 2018).

5 PSYCHOLOGIES.COM. « Adoptez la gratitude attitude », [en ligne], [<http://www.psychologies.com/Moi/Se-connaître/Comportement/Articles-et-Dossiers/Adoptez-la-gratitude-attitude>] (Consulté le 12 février 2018).

6 *Ibid.*

7 *Ibid.*

8 PRENDRE CONFIANCE. « Le petit guide essentiel de la gratitude », [en ligne], [<https://www.prendreconfiance.com/gratitude-guide-essentiel/>] (Consulté le 12 février 2018).

POUR ALLER PLUS LOIN

APPRENDRE À ÉDUQUER. [en ligne], [<http://apprendreaeduquer.fr/bonheur-neurosciences/>] (Consulté le 8 janvier 2018).

EMMONS, Robert. *Merci !: quand la gratitude change nos vies*, Paris, Belfond, 2008.

ORYGIN. *Les bienfaits de la gratitude*, [en ligne], [<https://www.orygin.fr/coaching-individuel/bienfaits-de-la-gratitude/>] (Consulté le 8 janvier 2018).

PRENDRE CONFIANCE. « Le petit guide essentiel de la gratitude », [en ligne], [<https://www.prendreconfiance.com/gratitude-guide-essentiel/>] (Consulté le 8 janvier 2018).

PSYCHOLOGIES.COM. « La gratitude ça fait du bien », [en ligne], [<http://www.psychologies.com/Moi/Moi-et-les-autres/Relationnel/Articles-et-Dossiers/Dire-merci/La-gratitude-ca-fait-du-bien>], et [<http://www.psychologies.com/Moi/Se-connaître/Comportement/Articles-et-Dossiers/Adoptez-la-gratitude-attitude>] (Consulté le 8 janvier 2018).

RICOEUR, Paul. *Parcours de la reconnaissance*, Paris, Éditions Stock, 2014. (Collection Les Essais).

ROBIDOUX, Sylvie. « Les bienfaits de la gratitude », *En Tête*, [en ligne], 1^{er} décembre 2016, [<https://blogue.uqtr.ca/2016/12/01/les-bienfaits-de-la-gratitude/>] (Consulté le 8 janvier 2018).

SERVAN-SCHREIBER, Florence. *3 kifs par jour*, Paris, Editions Marabout, 2014.

SERVAN-SCHREIBER, Florence. « Le pouvoir de la gratitude », *Prendre confiance*, [en ligne], [<https://www.prendreconfiance.com/pouvoir-gratitude-florence-servan-schreiber-conference-tedxparis/>] (Consulté le 8 janvier 2018).

SHANKLAND, Rébecca. *Les pouvoirs de la gratitude*, Paris, Odile Jacob, 2016.



EXERCICE EN SOLO : LETTRE DE GRATITUDE

Durée de
l'animation :
30
minutes

★ OBJECTIF GÉNÉRAL

- Prendre conscience que nous nous occupons déjà de notre santé mentale et de celle des autres.
- Pratiquer la gratitude.

✳ OBJECTIF SPÉCIFIQUE

- Reconnaître ce que les autres m'apportent.
- Constaté que la source du bonheur peut se trouver en dehors de moi.

✍ MATÉRIEL REQUIS

- Une feuille
- Un crayon

🔊 CONSIGNES⁹

1. Pensez à une personne pour laquelle vous pourriez éprouver de la gratitude : un enseignant qui vous a transmis quelque chose d'important, une amie qui vous a soutenu, un collègue avec qui vous avez beaucoup partagé, une employeuse qui vous a donné une chance, un parent qui vous a guidé, etc.
2. Prenez le temps de visualiser cette personne et ce qu'elle vous a apporté.
3. Rédigez une lettre dans laquelle vous exprimez votre gratitude à cette personne. Privilégiez la qualité à la quantité : il est préférable de lister moins d'éléments, mais d'éprouver réellement de la reconnaissance à son endroit et d'en expliquer la ou les raisons.
4. Choisissez d'envoyer ou non cette lettre. Lisez-la en portant votre attention à ce que vous ressentez en évoquant ce souvenir.
5. Si vous le désirez, répétez l'exercice en choisissant une autre personne.

CONCLUSION

Pratiquer cet exercice permet de ressentir rapidement les bienfaits de la gratitude tant pour soi que pour la personne à qui on l'exprime. Il procure une double joie : celle d'avoir reçu et celle de reconnaître la valeur de l'autre.

N. B. Chris Peterson, professeur de psychologie à l'université du Michigan, est l'un des grands spécialistes de la gratitude. Régulièrement, il demande à ses étudiantes et étudiants d'écrire à une personne qui a compté dans leur vie ce qu'il nomme une lettre de gratitude. D'année en année, il fait le même constat : « Écrire ces textes procure à leurs auteurs un sentiment de bien-être durable. Un sentiment renforcé, ajoute-t-il, si l'auteur la lit à haute voix à son destinataire¹⁰. »

AUTRES SUGGESTIONS

SE FABRIQUER UN BOCAL DE GRATITUDE

Créez un bocal de gratitude en y glissant des bouts de papier ou des roches sur lesquels vous avez écrit quelque chose que vous avez aimé ou qui vous a fait plaisir. À la fin de l'année, le bocal sera plein de gratitude... et de sens !

FAIRE UN BILAN POSITIF¹¹

Le soir, au coucher, déroulez le film des moments agréables que vous pouvez considérer comme des cadeaux de la journée : un 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 remerciement ! Vous pouvez aussi les écrire et tenir un journal de gratitude.

CULTIVER UN REGARD NEUF¹²

En considérant notre quotidien comme allant de soi, nous en venons à oublier la valeur des choses. Sans avoir à se prosterner devant sa machine à laver ou sa baguette de pain, on gagne beaucoup à prendre le temps de reconnaître tout ce qui nous facilite l'existence : l'eau qui coule à volonté, l'accessibilité des fruits et légumes, l'air et le soleil qui entrent par la fenêtre... Après tout, rien ne nous est dû.

⁹ Inspiré de l'exercice « Écrivez une lettre de gratitude », dans ALVAREZ, Céline et autres. *Transmettre : ce que nous nous apportons les uns les autres*, Montréal, Éditions Edito, 2017, p. 190.

¹⁰⁻¹¹⁻¹² PSYCHOLOGIES.COM. « Adoptez la gratitude attitude », [en ligne], [<http://www.psychologies.com/Moi/Se-connaître/Comportement/Articles-et-Dossiers/Adoptez-la-gratitude-attitude>] (Consulté le 12 février 2018).



EXERCICE EN GROUPE : MERCİ POUR VOTRE CONTRIBUTİON !

Durée de
l'animation :
30
minutes

« Nous sommes au cœur d'un immense réseau de connexions et d'interactions. Nos comportements, même les plus [petits], influencent le réseau dont nous faisons partie. [...] Chaque fois que nous transmettons quelque chose à quelqu'un, nous redonnons, dans l'éducation, dans l'affection, dans la bienveillance. [...] Transmettre avec bienveillance, dans un esprit de coopération et de solidarité, est une manière de renforcer ce qui nous lie : celui qui transmet sait qu'il fait partie d'une communauté d'humains, qu'il appartient à la grande famille du vivant de laquelle chacun peut alors naturellement prendre soin¹³. »

★ OBJECTİF GÉNÉRAL

- Prendre conscience que nous nous occupons déjà de notre santé mentale et de celle des autres.

✳ OBJECTİF SPÉCIFIQUE

- Reconnaître l'apport de chacune et chacun à la communauté et l'en remercier.

📄 MATÉRIEL REQUIS

- Des cartes « Merci » (disponibles en ligne sur etrebien danssatete.ca)
- Un crayon

🗣️ CONSIGNES

1. Placez-vous en groupe de deux.
2. Échangez pendant 5 minutes. L'une des personnes écoute pendant que l'autre répond à la question suivante : à quoi avez-vous contribué ? (p. ex. : aider le voisin à pelleter, faire du bénévolat, élever une enfant, manifester pour une société plus juste, recycler mes déchets et faire ainsi un geste pour l'environnement, etc.)
3. La personne qui a écouté écrit un message au verso de la carte « Merci », remerciant celle qui a parlé des gestes qui, à son avis, ont fait une différence.
4. Échangez les rôles.

CONCLUSION

Toutes et tous, selon notre personnalité et notre histoire, nous contribuons à la communauté. Qu'il soit petit ou grand, chaque geste compte et fait une différence. Prendre le temps de le reconnaître et de le souligner permet de valoriser les membres de notre entourage. Ce que nous faisons ou ne faisons pas, individuellement et collectivement, a un impact sur ce qui nous entoure. Tout s'influence.

¹³ ALVAREZ, Céline et autres. *Transmettre : ce que nous nous apportons les uns les autres*, Montréal, Éditions Edito, 2017, p. 154-155





TOUS ENSEMBLE : AUJOURD'HUI, ON REGARDE CE QU'IL Y A DE BON !

Durée de
l'animation :
30
minutes

★ OBJECTIF GÉNÉRAL

- Prendre conscience qu'il existe des environnements favorables à la santé mentale.

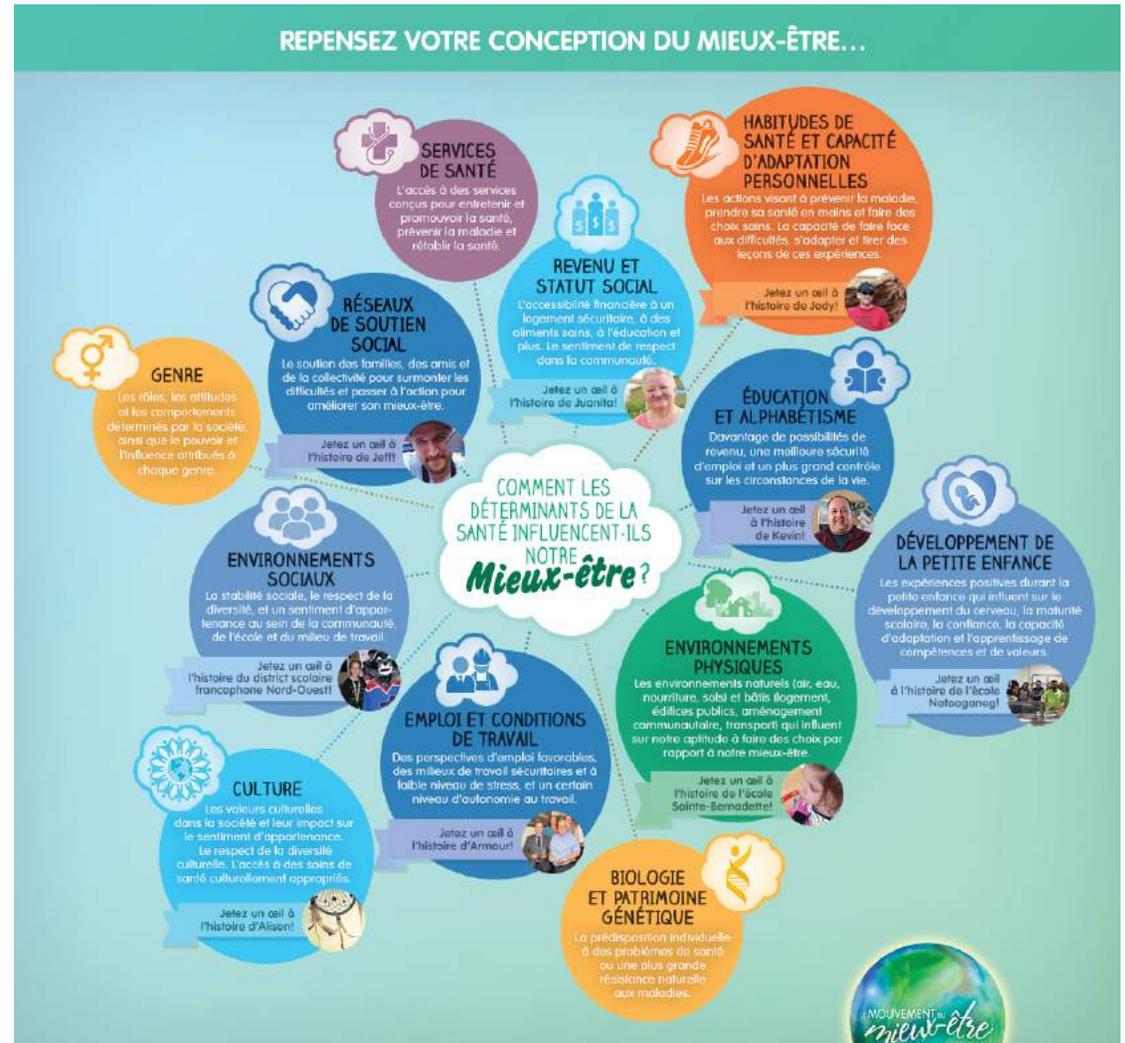
📄 MATÉRIEL REQUIS

- Carte des déterminants sociaux
- Tableau rigide ou à feuilles

🗣️ CONSIGNES

1. Répondez collectivement à la question suivante: **Comment les déterminants de la santé influencent-ils notre mieux-être ?**
2. En groupe, regardez la carte des déterminants sociaux de la santé ci-dessous et dressez la liste de ceux et celles qui ont eu ou qui ont une influence positive sur le bien-être psychologique des personnes présentes.

La carte des déterminants sociaux de la Stratégie du mieux-être du Nouveau-Brunswick 2014-2021, produite par le Mouvement du mieux-être, est disponible en ligne: <http://www.wellnessnb.ca/wp-content/uploads/2017/02/Wellness-rethink-wellness-infographic-fr.pdf>.



Trouvez ces histoires et bien d'autres à mieux-etrenb.ca/creez-votre-histoire

