

Parcours 40

Un parcours de transformation à destination de tous

Numéro 39
15 Avril 2022

Cher lecteur,

Olympique de Marseille (OM) contre l'AC Milan. Nous sommes le 26 mai 1993 à la finale de la ligue des champions. C'était une belle affiche à l'issue de laquelle l'OM s'est imposée face à son adversaire du jour. Les mots de François Mitterrand alors président de la France sont pleins de gratitude : « **Merci, je suis très content de voir cette coupe, là. Je vous ai vu la porter à bout de bras ... dans l'exaltation de la victoire... Je crois pouvoir dire que je m'exprime vraiment au nom des Français pour vous dire ces quelques mots qui se résument en un seul, merci** ».

Normal, direz-vous ! C'était un moment exceptionnel. Regardons plus proche de nos traditions. Nous sommes à Treichville, quartier historique de la ville d'Abidjan. Les enfants de la famille Traore qui ont fini de prendre le repas du soir se dirigent tous vers la maîtresse de maison pour lui dire merci ! C'est un symbole que nous pratiquons dans nombreuses de nos familles.

En effet, dire merci est important. La vie nous en donne plusieurs occasions à longueur de journée si bien que nous finissons par banaliser l'importance de la gratitude. Parfois, nous vivons des moments tellement difficiles que nous en venons à considérer le fait de dire merci comme le cadet de nos soucis. Or la gratitude, au-delà d'être normal a de nombreux effets positifs sur la personne à qui elle est adressée. Tout le monde connaît ce fameux poème attribué à Raoul Follereau : « **Le sourire ne coûte rien mais produit beaucoup. Il ne dure qu'un instant mais son souvenir est parfois éternel. Il enrichit celui qui le reçoit, sans appauvrir celui qui le donne** ». Justement, parlons de celui qui donne le sourire. Il est un grand bénéficiaire de la gratitude qu'il exprime. Plusieurs études scientifiques confirment l'impact positif d'accorder de la gratitude. Quels sont les effets de la gratitude ?

En prenant l'habitude de nous focaliser sur les petites et grandes choses positives qui arrivent chaque jour, nous pouvons changer le regard que nous portons sur notre vie. Exprimer sa gratitude diminue notre tendance à porter notre attention sur ce que nous n'avons pas, à nous comparer aux autres et tous les sentiments négatifs qui en découlent. Elle améliore l'estime de soi. Consacrer quelques minutes avant de se coucher à écrire ce pourquoi on éprouve de la gratitude améliorerait la qualité de notre sommeil.

Au-delà du bien-être émotionnel, exprimer sa gratitude améliorerait notre santé générale. D'après les chercheurs Stephen M. Yoshimura et Kassandra Berzins, il existe bel et bien un lien entre l'expression de la gratitude et le bien-être psychologique et physique. Pour ces chercheurs, « **la gratitude est associée de manière constante à de nombreux états sociaux, psychologiques et physiques positifs, tels qu'une tendance accrue à aider les autres, l'optimisme, l'exercice physique, et une réduction des problèmes physiques** ».

Si pour certains, c'est inné d'exprimer de la gratitude, pour les autres, il convient de le systématiser par une pratique au quotidien, comme on le fait pour les enfants en les invitant à dire le mot magique : "**merci**". Plusieurs moyens existent : le dire à haute voix, l'écrire, faire un petit cadeau... En fait, il faut prendre l'habitude de se montrer reconnaissant et l'exprimer, intérieurement ou à voix haute, chaque matin ou chaque soir, par exemple. Oprah Winfrey dit ceci de la gratitude : « **Sois reconnaissant de ce que tu as, tu finiras par en avoir plus. Si vous vous concentrez sur ce que vous n'avez pas, vous n'en n'aurez jamais assez.** » Prenez simplement l'habitude de pratiquer la pensée positive en remarquant chaque belle chose, chaque joli moment que vous vivez et de constater le bien-être que cela vous procure.

Micro-action du jour :

Prends 15 min pour écrire ton journal de gratitude. Inclus-y les personnes auxquelles tu voudrais dire merci parce qu'elles ont contribué un tant soit peu à faire de toi ce que tu es aujourd'hui.

Notre Journal de gratitude

Nous voulons être reconnaissants à Florent, Claver et Mondésir qui ont été les premiers à avoir donné leur feed-back sur comment nous pouvions rendre ce parcours pratique. Merci à Serge qui a passé jours et nuits à nous relire. Sans son apport, "Parcours" se serait arrêté en cours de chemin. Les petits messages d'encouragements des personnes qui suivent nous ont donné du courage en nous rappelant qu'il fallait tenir l'engagement : Alain, Martin, Roland, Carole, Vanessa, Carine, Cédric, Mariam, Roger, Esther. Merci aux Clercs de Saint Viateur. Nous avons apprécié chaque critique venant de notre famille du SPV et de la JEC. A tous, nous voulons dire merci. Vous ne pouvez pas imaginer combien nous avons apprécié de passer ces 40 jours avec vous !

A demain,

Désiré et Raymond