

Merci à la vie!

Bien-être La recherche le montre: les personnes reconnaissantes sont en meilleure santé. Comment réussir à intégrer des rituels de gratitude dans sa propre vie et pourquoi cette pratique n'est pas seulement bénéfique aux patientes et aux patients.

Angelo Barrile

Avez-vous déjà vécu cette situation? Un patient ou une patiente vous demande un conseil pour améliorer sa qualité de vie sans avoir recours à la médecine classique. Ou vous souhaitez vous-même prendre en main votre bien-être (peut-être après avoir lu ma dernière chronique). Mais vous ne savez pas par où commencer tant les recommandations sont nombreuses: pleine conscience, méditation, respiration, exercice physique, alimentation, visualisation, relaxation, yoga, qi gong, acupuncture... Les librairies, podcasts, newsletters et autres sites Internet regorgent de guides et de cours proposés par des spécialistes ou pseudo-spécialistes. Bien entendu, il existe aussi des offres sérieuses et adaptées à vos besoins, mais il semblerait qu'elles soient bien cachées ou trop chères.

J'en suis arrivé là à plusieurs reprises, avant de réaliser que je devais probablement aborder le sujet différemment. Au lieu d'essayer de me frayer un chemin dans cette jungle d'offres, j'ai commencé à m'intéresser à la recherche sur le changement de style de vie. Il est fascinant de constater qu'avec des instructions sérieuses et professionnelles, appliquées régulièrement au quotidien, on obtient un effet positif. Différents éléments peuvent influencer favorablement sur notre qualité de vie. Nous devons pour ainsi dire réussir à activer au moins l'un de ces facteurs en nous. Parmi eux, un élément qui m'a interpellé et quelque peu surpris: la gratitude. Elle peut être recommandée aux patients sans risque pour la santé, s'intègre très facilement dans la vie quotidienne et se pratique de manière simple, sans suivre de cours onéreux.

Ce que dit la recherche

La gratitude est régulièrement mentionnée dans la recherche sur le bonheur. Selon Sonja Lyubomirsky, professeure de psychologie spécialisée dans la recherche sur le bien-être, la gratitude est le deuxième facteur le plus important pour être heureux. La littérature évoque aussi souvent l'importance de la gratitude pour une vie plus satisfaisante et même plus saine. Les personnes qui notent chaque jour quelques éléments positifs pour lesquels elles se sentent reconnaissantes ont moins de troubles physiques, sont plus satisfaites de leur vie et envisagent l'avenir de manière plus positive qu'un groupe témoin qui note des problèmes. Les personnes

reconnaissantes semblent être plus résilientes au stress et à la dépression.

L'effet «thérapeutique» de la gratitude est connu depuis longtemps. Les grandes traditions spirituelles ont pris conscience il y a des millénaires déjà de l'importance d'être reconnaissant. Je suppose que vous connaissez le Dalai-Lama et le défunt archevêque Desmond Tutu, deux personnalités hors du commun et charismatiques Prix Nobel de la paix. Dans leur «Livre de la joie», ils décrivent la gratitude comme l'un des huit piliers de la joie. Elle serait une bonne recette contre la jalousie et aiderait à apprécier sa propre vie.

Changement de perspective

En pratiquant la gratitude, nous prenons conscience de tout ce que nous avons dans la vie. Et nous reconnaissons avec compassion que de nombreuses personnes n'ont pas la même chance. Ce changement de perspective nous empêche de nous focaliser sur le négatif. La gratitude nous aide également à percevoir la réalité et à nous en réjouir, au lieu de convoiter sans cesse ce que nous n'avons pas. Oui, il s'agit de voir le verre à moitié plein et non plus à moitié vide.

Je vais maintenant vous révéler mon rituel de gratitude. Matin et soir, j'énumère les choses, les expériences et les personnes pour lesquelles je me sens reconnaissant. C'est merveilleux de prendre conscience des nombreux petits (et grands) cadeaux de la vie. Et cela m'a donné l'énergie nécessaire pour surmonter les moments les plus difficiles de mon combat contre le cancer. Depuis que je suis devenu une personne reconnaissante, ma qualité de vie et ma joie de vivre ont été décuplées. N'hésitez pas à tester cette pratique par vous-même et à en parler à vos patientes et patients. J'ai hâte de découvrir l'effet que cela aura sur vous.



Angelo Barrile

Le médecin généraliste et conseiller national écrit régulièrement dans cette rubrique sur le bien-être et l'équilibre vie-travail.



© Luca Bartulović