



La gratitude est un art, celui de dessiner des arcs-en-ciel dans la grisaille.



**LA GRATITUDE
DANS LA CHAMP DE
LA PSYCHOLOGIE
POSITIVE**

**PRÉSENTATION ET
ATELIER**

**GENEVIÈVE
TSCHOPP**

Fribourg, 7 septembre 2019




www.arepp.ch

1

OBJECTIFS

Initiation à la gratitude et son exploration

- définitions
- fonctionnement du processus et effets des gestes
- exploration de démarches ou modes d'expression



Fribourg, 7 septembre 2019

2

PSYCHOLOGIE POSITIVE

But de la psychologie positive : rechercher les conditions psychologiques du **bonheur**.

Martin Seligman : la psychologie s'est longtemps intéressée aux pathologies plutôt qu'au bien-être. Aussi s'intéresser à **ce qui rend les gens heureux** → résistance de certaines personnes à de grandes épreuves (qualités personnelles).

Mihaly Csikszentmihalyi : le bonheur ne réside ni dans le bien-être matériel, ni dans le succès, mais dans la capacité à réaliser des activités personnelles qu'il nomme « **activités autotéliques** » (tournées vers la réalisation d'un but personnel).

→ Étude des déterminants du **bien-être** et des caractéristiques individuelles, collectives et institutionnelles permettant de faire face aux défis rencontrés par les personnes et les sociétés.

Fribourg, 7 septembre 2019


3

PSYCHOLOGIE POSITIVE

Parmi les interventions de psychologie positive les plus efficaces en termes de développement du bien-être, figurent les pratiques favorisant la **réorientation de l'attention vers les aspects satisfaisants du quotidien**.

Tendance spontanée à percevoir davantage les aspects négatifs (utile pour anticiper des difficultés), or, retenir les événements les plus angoissants diminue le souvenir des sources de satisfaction du quotidien.

→ Proposition de s'entraîner à porter un **regard renouvelé** sur ce qui se produit de positif au cours d'une journée.



Fribourg, 7 septembre 2019

4

GRATITUDE

La gratitude est une **émotion positive** « complexe », elle est la combinaison de plusieurs émotions (surprise, joie et émerveillement).

Une « **émotion interpersonnelle éprouvée dans les situations où la personne se perçoit comme étant bénéficiaire d'un bienfait procuré intentionnellement par autrui (une aide, un don...) ou d'un bienfait généré par l'existence (une rencontre, une découverte, un paysage...)** » (Shankland, 2014, pp. 123-124).

La gratitude a deux « sources » :

- dans un cas, provoquée par autrui
- dans l'autre, résulte d'une prise de conscience d'un bienfait émanant de l'existence.

Re-connaître ≠ sentiment de dette.

Fribourg, 7 septembre 2019

5

EXPRESSION DE LA GRATITUDE

Expression de la gratitude

- envers quelqu'un-e
- envers quelque chose de plus grand que nous

Conseil : être précis dans l'expression de sa reconnaissance ou de son merci.

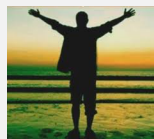
Impact sur le sentiment de bien-être, c'est comme s'injecter des hormones de bonheur.



Fribourg, 7 septembre 2019

6

PRATIQUER LA « GRATITUDE »



Bien-être pour celui/celle qui la cultive et pour celui/celle qui en reçoit l'expression.

En quoi le développement de la gratitude est utile ?

La gratitude génère un CERCLE VERTUEUX →

améliore la qualité des relations, qui en retour augmentent la gratitude.

Fribourg, 7 septembre 2019

7

EFFETS POSITIFS AU NIVEAU DU LIEN

« Entretien des relations positives apparaît comme le meilleur prédicteur du bien-être durable. Or cultiver la gratitude favorise le maintien de relations positives, notamment du fait d'une plus grande attention portée à l'autre et de l'attitude bienveillante à l'égard d'autrui. Face à l'expression de la gratitude, autrui se sent reconnu, estimé, apprécié, ce qui l'encourage à poursuivre la relation et à la cultiver à son tour. Cet échange réciproque de bienveillance entraîne une amélioration du bien-être pour les deux parties. Le point de départ étant souvent l'expression de la gratitude. Lorsque son expression fait défaut, la relation est plus distante et la confiance s'installe plus difficilement. »

(Rébecca Shankland, 2016, p. 78)



Fribourg, 7 septembre 2019

8

EFFETS DE LA GRATITUDE SUR LES TROIS DIMENSIONS DU BIEN-ÊTRE	
Dimension	Effets
Physique	Réduction des symptômes physiques communs Meilleure qualité du sommeil Meilleures défenses immunitaires Augmentation de la vitalité Augmentation de la variabilité de la fréquence cardiaque
Psychologique	Diminution de l'intensité de la symptomatologie dépressive et suicidaire Augmentation du degré d'émotions positives et de satisfaction de la vie Augmentation du bien-être psychologique : sentiment d'autonomie, contrôle de son environnement, sens de la vie, acceptation de soi et épanouissement personnel
Sociale	Relations positives Motivation et comportements prosociaux, altruisme Motivation à améliorer les relations et résoudre les conflits Sentiment de confiance, de proximité et de connexion sociale Soutien social perçu


Fribourg, 7 septembre 2019

LES POUVOIRS DE LA GRATITUDE (R. SHANKLAND, 2016, pag. 94)

EXERCICES PRATIQUES

« La gratitude a l'avantage d'être un sentiment que l'on peut choisir d'éprouver. Au vu de ses avantages, cela mérite d'être essayé. »

Florence Servan-Schreiber, *3 kifs par jour. Et autres rituels recommandés par la science pour cultiver le bonheur*, 2011, p. 172.



Fribourg, 7 septembre 2019

EXERCICES PRATIQUES

- **Une pratique difficile, qui ne vient pas naturellement, mais à portée de chacun-e**

« Nul besoin d'être un saint ou un sage pour s'avancer vers cette disposition intérieure. » Alexandre Jollien, Préface de R. Emmons, *La gratitude*, 2018, p. 16

« La gratitude est parfois un travail difficile et douloureux. Elle demande de la discipline. » Robert Emmons, *La gratitude*, 2018, p. 244


- **Cultiver l'orientation reconnaissante**

« Être reconnaissant implique – comme son nom l'indique – d'être capable de reconnaître (dimension intellectuelle) et d'apprécier (dimension émotionnelle). » Rebecca Shankland, *Les pouvoirs de la gratitude*, 2016, p. 42.

Fribourg, 7 septembre 2019

PLUSIEURS MANIÈRES DE CULTIVER LA GRATITUDE

- Listing d'outils associés à **l'écriture** : journal, bocal, liste, challenge, lettre et visite, ...
- **2 activités à explorer** (initiation)
- **Choisir** des pratiques qui vous conviennent, en correspondance avec vos valeurs. Avec régularité et varier les manières de pratiquer **l'orientation reconnaissante** !



Fribourg, 7 septembre 2019

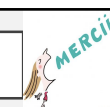
TENIR UN JOURNAL DE GRATITUDE

- Noter chaque jour les événements qui vous inspirent de la gratitude.
- Permet le ressenti de l'émotion de gratitude pour soi.
- Peu importe le moment de la journée.
- Ne pas s'inquiéter de l'orthographe ou de la grammaire.
- Les mots écrits (ou prononcés) ont plus de pouvoir que les pensées mentales.
- Éviter la répétition littérale (effet de « lassitude dans la gratitude »)
→ diversifier et/ou spécifiez.
- Le début n'est pas toujours motivant.
- Prendre le temps de l'exercice.



13

LETTRE (ET VISITE) DE GRATITUDE



- Écrire et remettre une lettre de gratitude à quelqu'un-e qui s'est montré envers vous d'une bonté particulière ou qui a eu pour vous une importance considérable. Personne encore vivante mais qui n'a jamais été correctement remerciée. (Martin Seligman, université de Pennsylvanie).
- Permet le ressenti ET le partage avec autrui de cette émotion de gratitude.
- Témoignage écrit.
- Appeler la personne pour lui rendre visite.
- Visite avec lecture de la lettre.
- Expérience émouvante. Embarras normal (pudeur). Grande intensité émotionnelle.
- Effets particulièrement bénéfiques. Augmentation de la confiance, du sentiment de proximité sociale et développement de relations constructives.

Fribourg, 7 septembre 2019

14

ESSAYEZ, ADAPTEZ ET VARIEZ VOTRE PRATIQUE !

- « Muscler » sa gratitude :-)
- **Varier** les pratiques, en **inventer** !
- Explorer différents thèmes...



Fribourg, 7 septembre 2019

15

DÉVELOPPER LA GRATITUDE COMME RECUEILLEUSE OU RECUEILLEUR DE RÉCIT

- Un savoir-être professionnel ?
- Quels cadres favorables seraient à aménager ?
- Des démarches à partager ?



Fribourg, 7 septembre 2019

16

QUELQUES RÉFÉRENCES

- Emmons, R.A., & Jollien, A. (2008). *Merci ! Quand la gratitude change nos vies*. Paris : Marabout.
- Gabola, P., & Curchod-Ruedi, D. (2018). Une école positive et protectrice pour favoriser la santé des enseignants. *Educateur*, 2, 16-17.
- Servan-Screiber, F. (2011). *3 Kifs par jour*. Paris: Marabout.
- Seibt, D. (2019). Le journal de gratitude, une pratique pour favoriser le bien-être chez les élèves ? Récits et analyses d'une étude exploratoire auprès d'enseignants et d'élèves dans un établissement secondaire du canton de Vaud. *Mémoire professionnel*, Master secondaire 1, HEP Vaud.
- Shankland, R. (2010). Gratitude et bien-être. *Cerveau & Psycho*, 37, 2-5.
- Shankland, R. (2016). *Les pouvoirs de la Gratitude*. Paris: Odile Jacob.

Fribourg, 7 septembre 2019

17