



L'onde positive

par **Thierry Saussez**

Fondateur du printemps
de l'optimisme

Exprimez votre gratitude

Elle vient du latin *grata* qui signifie la grâce. Nous sommes reconnaissants envers toute personne d'un geste qui nous touche ou de toute chose qui nous fait du bien. Encore faut-il l'exprimer. Pas seulement avec le merci de politesse, automatique, de simple convenance, comme pour s'en débarrasser rapidement, qu'on nous appris dans notre enfance.

Les enquêtes réalisées, notamment aux Etats-Unis, sont sans équivoque. On réunit deux groupes qui tiennent un journal d'expériences quotidiennes. Le premier est confronté à des situations désagréables, le second à des événements dont on peut être reconnaissant (qui lui font du bien et l'amènent à remercier). Le séjour terminé, le second groupe est nettement plus positif, optimiste, enthousiaste pour l'avenir.

Exprimer régulièrement sa gratitude conduit à un niveau de satisfaction plus élevé. On se fait plaisir en faisant plaisir. Dire merci fait référence à un moment agréable, à une attention que vous avez remarquée et constitue donc une source de bonne humeur.

Il faut faire l'effort d'appliquer une méthodologie simple : constater le bien

reçu, même un petit bonheur qu'il soit matériel ou immatériel, évaluer l'effort qu'il a nécessité, manifester sa reconnaissance à la source du bienfait.

La gratitude est un enjeu collectif. Elle détourne du seul moi, efface ses petits soucis ou contrariétés. Elle nous relie aux autres, exprime notre confiance dans la nature humaine, suscite la joie partagée autour de nous.

Elle développe un effet d'entraînement. Plus on l'exprime, plus l'on trouve des occasions de le faire. C'est le cercle vertueux du bien-être.

Vous pouvez très aisément dans la correspondance dépasser la formule usuelle de politesse en disant simplement merci beaucoup ou un grand merci ou mille mercis.

Chaque jour, vous pouvez trouver quantité d'occasions d'exprimer votre gratitude, par une phrase, un coup de fil, un SMS, une lettre à un membre de votre famille, un ami, un voisin, un collègue, un collaborateur, un professeur et même votre patron.

C'est vraiment un tout petit effort, une magnifique discipline dont le gain personnel et collectif est considérable.