

LES CONFIDENCES DU MOI

PAR THIERRY JANSSEN

DIRE MERCI EST LE MEILLEUR MOYEN D'ÊTRE HEUREUX



Noël est déjà loin. Les lumières de la fête se sont éteintes mais, pour bon nombre d'entre nous, elles brilleront longtemps dans les souvenirs. Un beau sapin, de nombreux cadeaux, la famille réunie autour d'un savoureux repas. Lorsque j'y pense, j'éprouve une certaine tristesse car, pour moi, quelque chose est venu ternir ces moments de réjouissance. Un fait qui peut paraître anodin mais que je crois très important. Loin de moi l'idée de faire un procès à quiconque. Néanmoins, j'ai décidé de vous en parler. L'affaire remonte à la nuit du 24 décembre. Nous étions réunis autour de l'arbre. Mes neveux et mes nièces débattaient leurs cadeaux dans l'excitation et la bonne humeur. À peine avaient-ils ouvert un paquet qu'ils se jetaient sur un autre, sans vraiment prendre le temps de découvrir le présent qu'ils venaient de recevoir. Sans, non plus, dire merci à celui ou à celle qui le leur avait offert. Plus tard, nous nous sommes quittés, comme si aucun cadeau n'avait été échangé. Pas une fois au cours de la soirée, ils n'avaient exprimé leur gratitude. Cela m'a fait de la peine. Non pas pour moi mais pour eux. « Quelle vertu plus heureuse et plus humble, quelle grâce plus facile et plus nécessaire que de rendre grâce ? », interrogeait André Comte-Sponville dans son *Petit traité des grandes vertus*. **La gratitude permet de reconnaître que la source de ce qui nous fait du bien est située, en partie du moins, en dehors de nous. Elle nous connecte à quelque chose de plus vaste que notre expérience individuelle.** Elle nous relie intensément aux êtres et aux choses que nous apprécions. Le philosophe et économiste Adam Smith la considérait comme un gage de paix et de pérennité pour les sociétés humaines. L'anthropologue Edward

Westermarck y voyait « le désir de donner du plaisir en retour d'un plaisir reçu », à l'origine de ce que l'on appelle l'altruisme réciproque. Et, bien avant eux, Cicéron affirmait que « de toutes les vertus, la gratitude est la plus grande, la mère de toutes les autres ». Encore faut-il ne pas attacher trop d'importance à sa propre personne pour comprendre que tout ne nous est pas dû, que nous n'avons pas de droits supérieurs aux autres et que ce dont nous pouvons jouir est un réel cadeau de la vie. De récentes études en psychologie montrent que le fait d'exprimer régulièrement de la gratitude rend moins anxieux et moins dépressif. Plus on est capable de dire merci, moins on éprouve les sentiments d'envie, de frustration et de solitude ; la confiance en soi est accrue ; les symptômes physiques douloureux sont plus rares et atténués ; la capacité à affronter les difficultés est augmentée. Remercier implique de se souvenir de ce qui nous a fait plaisir. Et donc de focaliser notre attention sur les aspects agréables de notre existence. Notre vision de nous-même, des autres et du monde s'en trouve positivement transformée. Le psychologue Martin Seligman a montré que le bien-être provoqué par le fait de s'avouer à soi-même la gratitude que l'on éprouve pour autrui, augmente dans des proportions bien plus grandes lorsque l'on prend la peine d'exprimer sa reconnaissance par écrit ou de vive voix. C'est la raison pour laquelle je propose à mes patients d'écrire régulièrement une lettre de gratitude, à eux-mêmes, à quelqu'un d'autre, au bon Dieu, à la vie. « Dire, écrire, agir pour remercier, c'est le bonheur d'aimer, et le seul », résume Comte-Sponville. Rappeler cela aux enfants serait un cadeau bien plus précieux que tous ceux qu'on leur offre à Noël.

Chirurgien devenu psychothérapeute spécialisé dans l'accompagnement des patients atteints de maladies physiques. Dernier ouvrage : Confidences d'un homme en quête de cohérence (Les Liens qui libèrent, 2012)..