

LA GRATITUDE



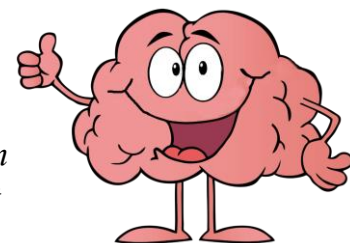
Mettre en valeur et savourer le positif

Visualiser et relativiser les obstacles

Rappelons la définition, selon www.cnrtl, de la gratitude : « Lien de **reconnaissance** envers quelqu'un dont on est l'obligé à l'occasion d'un bienfait reçu ou d'un service rendu. »

C'est tout simplement le fait de reconnaître un bienfait, un bien... fait. Le carnet de gratitude est une façon d'ancrer les événements et de remercier la vie pour ce qu'elle m'offre de bon.

La gratitude est bienfaisante quand elle est exprimée en **toute conscience**, elle se traduit par une diminution du niveau de stress, un sommeil plus réparateur, une amélioration de la performance et une baisse du risque de dépression. Elle passe par deux étapes. D'abord, la constatation du bien reçu : il peut être matériel (cadeau) ou immatériel (soutien moral, présence), et de son coût (l'effort qu'il a demandé). Ensuite, la reconnaissance du fait que la source de ce bienfait se trouve en dehors de moi. Source qui peut être une autre personne, mais aussi **la vie** elle-même avec ses imprévus et ses inconnus. Si tout était tracé, que se passerait-il alors d'enthousiasmant ? Exprimer ma gratitude, c'est me fondre dans le grand bain de



l'humanité. Pratiquer la gratitude **détourne l'attention du moi, la dirige davantage vers les autres** et ce qu'ils me procurent. **Je me prends en charge. C'est mon choix. Le bonheur se démultiplie quand je le partage.**

La recherche montre que l'être humain a tendance à s'habituer très vite au positif, et à ne plus le percevoir. De plus, le fait de réfléchir aux causes des événements positifs peut aussi le sensibiliser aux sources profondes du **bien-être** dans sa vie, et lui offrir des leviers d'action. Plus souvent je m'efforce de relever mes raisons d'être reconnaissant, plus facilement j'en trouve. Il y a une accoutumance à la gratitude, qui en réduit les effets. Il est préférable d'utiliser différents moyens : journal de gratitude, lettres de gratitude, événements ou discours valorisants. En étant précis et circonstanciés. **LE CERVEAU SE PLAÎT À AGIR GRÂCE À UNE AFFIRMATION CONCRÈTE, MULTIPLE ET PRÉCISE.**



Plus j'exprime **ma gratitude aux autres**, **plus** j'en suis apprécié, donc **plus** j'ai de raisons de leur être reconnaissant, donc **plus** ils sont aimables... C'est un **cercle vertueux** qui peut ne jamais être bouclé ! Passer « de l'âpreté – je veux ça – à la gratitude – je suis heureux de ce que j'ai ». Elle me réconcilie avec la vie en m'incitant à apprécier ce que j'ai plutôt qu'à déplorer ce qui me manque. J'entre en contact avec le privilège que j'ai de pouvoir jouir de mes **cinq sens**.

Même si je peux adresser ma gratitude à la vie, je gagne également à l'entretenir dans mes relations avec les autres. Ma gratitude montre aux autres que j'apprécie leur présence, que **je suis en relation avec eux** pour de bonnes raisons. Des études ont démontré que les personnes qui vivaient de la gratitude étaient plus enclines à adopter des attitudes prosociales, c'est-à-dire constructives pour leurs relations avec les autres. Entre autres résultats, le fait d'exprimer ma gratitude envers une personne lui donnera davantage envie de m'aider ou de me favoriser dans l'avenir.

Dolly Demitro, auteure et spécialiste des relations, connaît bien l'importance de la gratitude. Elle propose une réflexion intéressante sur le sujet : « *si nous sommes ce que nous sommes aujourd'hui, c'est grâce en partie aux personnes qui ont croisé notre route. Certaines ont fait une grande différence dans notre vie et bien souvent sans le savoir. Elles nous ont influencé à prendre des décisions, à poser des gestes selon les situations vécues afin de nous améliorer et grandir.* »

Nous gagnons à **prendre le temps** de nous arrêter et de **faire une liste de toutes ces personnes** en leur livrant personnellement un message de gratitude : un appel téléphonique, une lettre, une pensée, un courriel, pour les remercier de ce qu'elles nous ont apporté.

En identifiant les choses positives, je **change de perspective** sur ma propre vie. Il ne s'agit **ni de voir la vie en rose, ni de nier l'existence d'événements négatifs**. Je redonne tout simplement **au positif la place qui lui revient**. C'est une occasion de prendre conscience de mes propres fragilités, ce qui aide à **m'accueillir tel que je suis**. La gratitude repose sur ma capacité à **être "vulnérable"**, c'est-à-dire à décider de me faire aider et à être content de recevoir ce soutien.

Ainsi, je me souviens et je savoure la somme des choses positives de ma vie. Cela m'incite à faire plus attention aux événements positifs **au quotidien**, et à **m'y engager pleinement**. Ainsi, j'apprécie davantage quand ils se produisent, quand je me les remémore. Je les **partage** et en fait **profiter** mon entourage.

J'enfile un Sourire et j'arrive!

Comme souvent, le premier pas, le **changement**, est le plus inconfortable à réaliser. L'effort est plus ou moins important selon mon **état présent**. J'augmente mes chances à trouver du plaisir en restant **libre** et sélectionner mes satisfactions, que si je note trois événements aujourd'hui et les prochains dans un mois. **L'habitude** m'ouvre l'appétit !!!



En termes de **management**, la gratitude permet de sortir du problème et de trouver des solutions.

En remerciant et en reconnaissant les efforts de mes collaborateurs, je fédère autour de moi et de mes méthodes de management, mais surtout je **libère** les initiatives, la créativité et l'envie d'agir ensemble !

La gratitude crée des solutions

La pratique de la gratitude fait sortir du problème et fait émerger des solutions. Elle m'enlève l'idée de me plaindre et me met dans un état d'esprit favorable à de meilleurs résultats. De nombreuses entreprises ont été créées à partir de solutions qu'elles voyaient là où d'autres ne voyaient que des obstacles. Et les difficultés deviendront des occasions de triompher sur la douleur et l'échec après un certain entraînement.



La gratitude donne une explication qui tient en trois éléments :

✓ Une meilleure mémorisation des événements positifs liée au fait que plus je focalise ma pensée sur les événements les plus positifs, plus je renforce leur intensité et leur mémorisation. Lorsque je note trois éléments agréables tous les jours, le ressenti positif est accentué au bout de 15 jours, avec une capacité plus forte que j'ai à repérer et mémoriser mes émotions positives et, de fait, une tendance à me sentir plus heureux. **LA RÉPÉTITION ENTRAÎNE MON ACTION. ELLE EST EFFICACE LORSQUE J'ÉCRIS, JE RÉPÈTE, JE VISUALISE.**

✓ Une amélioration de mon estime personnelle et de ma sociabilité qui résulte de la prise de conscience des attentions bienveillantes à mon égard, dont l'effet est d'améliorer naturellement mon estime de moi et mon humeur. Et le fait de me sentir considéré et remercié pousse à aller vers les autres.

✓ Une plus grande capacité à faire face aux difficultés ! Certaines recherches conduites auprès de sujets ayant vécu les attentats du 11 septembre 2001 montrent que ceux qui éprouvent régulièrement de la gratitude savent mieux faire face aux événements angoissants et/ou traumatisants. En effet, les émotions positives liées au sentiment de reconnaissance améliorent notre adaptation aux situations difficiles.

Le cercle vertueux de la gratitude

Yeri Cho, auteur de travaux sur le pouvoir et les négociations en entreprise, a observé au cours de son étude que les responsables hiérarchiques les plus insécurisés dans leurs compétences, ceux qui avaient le moins confiance en eux, étaient ceux qui avaient le plus tendance à dénigrer régulièrement le travail de leurs employés.

En revanche, lorsqu'un employé s'adresse à ce type de manager, en prenant la peine d'ajouter à sa demande une phrase de remerciement, ou un témoignage de gratitude (« d'avance merci de votre rétroaction », « je vous en serai reconnaissant »), le supérieur qui de coutume dénigre le travail de son subordonné, aura tendance à être beaucoup moins méprisant, et témoignera sa gratitude en retour.



EXEMPLES EN ENTREPRISES

Vincent Prolongeau : « Notre système d'éducation en France ne favorise pas la reconnaissance naturelle, il y a un fort contraste avec les Etats-Unis. L'adage « Qui aime bien châtie bien », prisé par de nombreux managers, est totalement contre-productif. On a tendance à considérer que quand on critique, on est authentique et quand on reconnaît, on n'est pas sincère. Or l'introduction chez Pepsico France d'une culture de la reconnaissance, est très efficace ; les salariés se sentent reconnus, publiquement de surcroît, et avec emphase, ce qui est un encouragement pour les salariés à reproduire les comportements ayant donné lieu à cette reconnaissance. Mais l'importation dans l'entreprise suppose une équité sur les critères de reconnaissance, pour éviter que cela soit utilisé comme un outil d'autorité et de sanction positive. »

Yves Le Bihan, conférencier, président de l'IFLP (Institut Français du Leadership Positif) :

« L'IFLP a mené une étude sur la gratitude au travail avec le concours de plusieurs grandes entreprises, telles que Danone, l'Oréal, ou April. Un groupe de salariés devait écrire des lettres de gratitude quotidiennes. Par rapport au « groupe control », ceux qui ont pratiqué la lettre de gratitude durant 9 semaines, ont développé des sentiments d'empowerment, d'appartenance et déclaré des niveaux de performance supérieurs, avec un sentiment de bien-être accru et une diminution de symptômes physiques (déclarée). »*

L'auditoire de la session 5 a participé à un atelier organisé par l'IFLP, en quatre étapes : écrire trois bienfaits ou services reçus ces derniers mois ayant généré de la gratitude ; rédiger une lettre de gratitude envers une personne pour un bienfait particulièrement marquant ; lire sa lettre à son voisin dans une posture de monologue vs écoute ; plancher à 4 ou 5 sur la transposition de cette méthode à l'entreprise (entretien annuel, conduite de réunion ou développement de compétences managériales...) un atelier atypique et décapant !

Source: AEF

Je vais citer mon cas en exemple. En arrivant chez Ledger, une de mes missions était la construction d'une usine à Vierzon. Avant de signer mon contrat, j'ai un peu paniqué car je n'avais jamais construit d'usine ! Mais la personne de Criteo qui me connaissait bien et avait vu mes réalisations m'a fait confiance, et en cela m'a montré sa gratitude. Je me suis sentie valorisée et j'ai eu envie de me dépasser. Evidemment cela fait peur, mais la confiance qui m'a été donnée m'a permis de réussir. Je n'étais pas seule, et nous avons livré l'usine en 10 mois, en respectant le budget.

Ahlam Souimdi, Workplace Experience Manager chez Ledger

** En entreprise, c'est la manière de permettre aux salariés, dans leurs collectifs de travail et individuellement, d'accéder à un sentiment de maîtrise de leur activité et plus largement de leur vie professionnelle.*



HERVÉ GARRIDO FORMATION

Sourire aux autres