

Shankland, R. (2016). *Les pouvoirs de la gratitude*. Paris, France : Odile Jacob.

Voici ce qu'a découvert Sylvie lors d'une intervention<sup>1</sup> de psychologie positive.

Je me suis aperçue au cours de la semaine de la quantité de choses que mon conjoint faisait pour la famille, pour moi, sans que je m'en rende compte. Je percevais toujours ce qui me manquait [...] Lorsque j'ai pris le temps d'imaginer ce que serait le quotidien sans lui, j'ai remarqué les intentions et les efforts fournis pour rendre la famille heureuse. J'ai éprouvé une reconnaissance immense envers lui, pour ce qu'il apporte, pour ce qu'il est aussi, simplement (p. 16-17).

Dans son introduction, Rébecca Shankland constate que notre civilisation souffre d'un « trouble de déficit de reconnaissance » (p. 13); il convient donc de faire la promotion de la gratitude, puisque notre expérience personnelle de même que la recherche nous apprennent comment il est bon « d'être reconnu » et que la gratitude est indispensable en société. L'auteure définit la gratitude comme « une émotion agréable que l'on éprouve lorsqu'on reçoit une aide ou un don d'autrui et qu'il s'agit d'un geste intentionnel et désintéressé » (p. 21). Elle est associée à plusieurs bons effets (que nous énumérons plus loin). Pourtant, certains individus sont réticents face à la gratitude, parce qu'ils n'aiment pas avoir l'impression « d'être redevables ».

« L'orientation reconnaissante<sup>2</sup> » est évaluée à l'aide d'un simple questionnaire de six items. Elle se mesure à la fréquence et à l'intensité des émotions de gratitude, au nombre de personnes envers qui l'on éprouve de la gratitude (densité) et à la quantité de choses pour lesquelles on se sent reconnaissant (étendue) (p. 36). Cette orientation reconnaissante évolue au cours de la vie et devrait se développer, d'où l'importance du rôle des parents en la matière.

R. Shankland insiste sur la nécessité de s'intéresser à la gratitude en citant de nombreuses études<sup>3</sup> et des cas révélant ses bienfaits qui sont regroupés sous trois dimensions (p. 94) :

1. Shankland, R., Kobsou, I. et André, C. (2015). *Programme CARE : Compassion, Attention, Relations, Engagement*. Manuel du programme de psychologie positive en cours de validation.
2. McCullough, M., Emmons, R. et Tsang, J. (2002). The grateful disposition : a conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 112-127. La traduction française est de R. Shankland.
3. Il vaut la peine de signaler les publications de R. Emmons, un des pionniers en matière de gratitude. Il a synthétisé ses travaux dans son ouvrage intitulé *Merci. Quand la gratitude change nos vies*. Paris : Belfond (2008). Ajoutons l'article souvent cité dans l'ouvrage : Wood, A., Froh, J. et Geraghty, A. (2010). Gratitude and well-being : a review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 31, 890-905.

## Recensions de livres

---

### 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 la 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 de la personne.

### Sociale

- Relations positives.
- Motivation et comportements prosociaux et altruistes.
- Motivation à améliorer des relations et à résoudre les conflits.
- Sentiment de confiance, de proximité et de connexion sociale.
- Soutien social perçu.

Après avoir cerné la notion de la gratitude et en avoir présenté les bienfaits, R. Shankland offre des pratiques validées pour la cultiver : le journal de gratitude, la lettre de gratitude, la visite de gratitude ainsi que la « soustraction mentale » consistant à se rappeler une situation pour laquelle on éprouve de la gratitude et à penser « qu'elle aurait pu ne pas survenir »; l'absence imaginée rend la situation plus saillante et suscite un état affectif plus positif. De plus, l'auteure détaille les pratiques qui pourraient être réalisées en famille et à l'école pour favoriser l'éclosion et la croissance de la gratitude chez les enfants et les adolescents.

Consciente des difficultés à conserver des pratiques propices au développement d'une attitude reconnaissante et face au scepticisme que suscitent ces pratiques (surtout en France, précise l'auteure), R. Shankland offre d'autres stratégies éprouvées : l'orientation de l'attention qui est proche de la pleine conscience; l'imagerie mentale, à l'instar des sportifs lors de leur entraînement; la fixation d'une intention, grâce à la technique « Si ... Alors » : Par exemple, si je reçois une aide de quelqu'un, alors je le remercie; l'engagement ou le contrat avec soi-même qui est encore plus efficace s'il est fait devant autrui.

Dans sa conclusion, intitulée « Les pouvoirs de la gratitude au quotidien », R. Shankland rappelle que cette émotion fait appel à la

mémoire du cœur et est le fondement d'un bonheur partagé. Elle insiste sur l'utilité de cultiver l'attitude reconnaissante et de créer la « spirale ascendante » : don – gratitude – don... Elle illustre, par un exemple émouvant, comment Etty Hillesum, jeune femme juive, déportée et décédée à l'âge de 29 ans à Auschwitz, écrivait dans son journal que, malgré les conditions de vie déplorables, elle trouvait que la vie était « riche de sens ». Le témoignage de cette jeune femme constitue « un symbole de la capacité de l'être humain à pouvoir faire face à des situations dramatiques, en s'appuyant sur l'orientation de l'attention vers les aspects de l'existence qui permettent de tenir malgré tout » (p. 151).

#### APPRÉCIATION

Professeure et chercheuse à l'Université de Grenoble, Rébecca Shankland est également vice-présidente de l'Association française et francophone de psychologie positive. Elle s'intéresse aux applications de la psychologie positive dans les domaines de l'éducation, des organisations et des psychothérapies. Mère de cinq enfants, elle a néanmoins de nombreuses publications à son crédit, dont *La psychologie positive*<sup>4</sup>, chez Dunod, en 2012, ouvrage réédité en 2014.

L'auteure a écrit cet impressionnant ouvrage en synthétisant de nombreuses études (récentes pour la plupart), en illustrant ses propos d'études de cas et d'exemples inspirants et en se basant sur sa propre expérience de mère de famille. Bien documenté, bien structuré et bien écrit, *Les pouvoirs de la gratitude* intéressera les chercheurs, les psychologues cliniciens, les étudiants en sciences humaines, de même qu'une large audience puisque la gratitude apporte des bienfaits aux individus et à la société toute entière. Terminons en empruntant à l'auteure cette citation de Marcel Proust :

Soyons reconnaissants aux personnes qui nous donnent du bonheur;  
elles sont les charmants jardiniers par qui nos âmes sont fleuries.

Léandre Bouffard<sup>5</sup>  
*Université de Sherbrooke*

---

4. Cet ouvrage a été présenté dans la *Revue québécoise de psychologie* (2013), vol. 34, n° 3.

5. Adresse de correspondance : leandrebouffard1939@yahoo.ca