

THANKS !
Robert A. Emmons

Livre anglais
Livre français

LES IDÉES

AUGMENTER SON BONHEUR DE 25%



L'auteur et son équipe ont réalisé une étude sur trois groupes différents. Une fois par semaine, les personnes du premier groupe ont noté sur papier cinq choses pour lesquels ils étaient reconnaissants. Celles du second groupe ont noté cinq choses qu'ils trouvaient plutôt ennuyants, et celles du troisième ont noté absolument ce qu'ils voulaient. Le tout pendant 10 semaines. Guess what ? Les scientifiques ont « mesuré » un **niveau de bonheur supérieur de 25% pour le premier groupe, par rapport aux autres. 25% ! Juste en tenant un petit carnet de gratitude une fois par semaine ... Si jamais tu es amateur de bons investissements ...**



LE RATIO 5/1 DANS LA RELATION DE COUPLE

Les recherches montrent que **la santé optimale d'un couple dépend du ratio interactions positives/interactions négatives**. John Gottman, expert en relation de couple, a été capable (avec une précision de 90% durant sa carrière) de prédire si oui ou non une relation allait durer en observant un couple discuter durant seulement 3 minutes !!! L'idée est simple : **le ratio optimale pour qu'une relation de couple dure est de cinq interactions positives pour une interaction négative. 5/1. Pas 1/1. D'où l'importance de cultiver la gratitude dans le couple, par les mots, ou par les gestes...** (va dire à ta femme ou ton mari que tu l'aimes #now !!)

Les adultes qui tiennent régulièrement des journaux de gratitude, font plus de sport, sont moins malades, se sentent mieux à propos de leur vie et sont plus optimistes quant à l'avenir.

L'INCOMPATIBILITÉ DES ÉMOTIONS OPPOSÉES



Les études montrent depuis des dizaines d'années que **deux émotions diamétralement opposés ne peuvent pas cohabiter**. Tu ne peux pas être simultanément relaxé ET stressé en même temps. Tu ne peux pas être dans le pardon ET dans la vengeance. Tu ne peux pas savourer l'instant présent ET regretter le passé. **Lorsqu'on pratique la gratitude, on ne peut donc pas exprimer d'émotions négatives**. La mise en application de cette idée est plutôt simple : **dès que tu ressens une émotion négative** (stress, peur, haine, colère, amertume, ...), **vois comment tu peux ressentir de la gratitude pour quelque chose ou quelqu'un !**



Ceux qui expriment régulièrement de la gratitude dorment mieux chaque nuit. Si tu n'arrives pas à dormir, ne compte plus les moutons, mais les choses pour lesquelles tu es reconnaissant.



LA GRATITUDE « IMPORTANTE »

« C'est relativement simple de ressentir de la gratitude quand tout se passe bien, quand la vie se déroule comme prévu. C'est bien plus challengeant d'être reconnaissant lorsque tout ne va pas si bien... » Eh oui ... Or **c'est justement dans ces moments-là que ressentir de la gratitude est important...** Abraham Maslow nous dit même que **nous devrions ressentir de la gratitude POUR ces moments difficiles dès l'instant où ils se présentent**. Ils sont là pour nous faire apprendre, nous faire grandir et nous faire évoluer.

HABITUDE QUOTIDIENNE / JOURNAL DE GRATITUDE



L'idée résulte directement de la première, mais on va encore plus loin. Si tenir un journal de gratitude une fois par semaine procure un boost de bonheur et de bien-être de 25%, **pourquoi ne pas tenir un carnet quotidien ? Pense à trois petites choses chaque matin, pour lesquels tu as de la gratitude**. Si tu n'es pas forcément convaincu, réalise bien que la mission principale de ton cerveau est de survivre. C'est la raison pour laquelle on retient plus facilement le négatif que le positif. **En faisant de la gratitude une pratique quotidienne, même deux minutes par jour, on s'entraîne à retenir plus facilement le positif dans notre vie. On s'entraîne, en quelque sorte, à devenir de plus en plus optimiste ... #Cool !!**