

## Introduction

*« Soyons reconnaissants aux personnes  
qui nous donnent du bonheur,  
elles sont les jardiniers  
qui font fleurir nos âmes. »*

Marcel Proust

Je suis sur les bancs de la fac de psycho et je m'ennuie. J'ai vingt-quatre heures de cours par semaine, et j'espère trouver dans ces vingt-quatre rendez-vous hebdomadaires la réponse à mes questions. Je viens m'abreuver à la source du savoir universitaire pour sortir du désert de mon adolescence qui n'en finit pas, de mes interrogations existentielles sans réponse. J'écoute, j'espère, je prends des notes... et je ne vois rien venir. Psychologie expérimentale, histoire de la psychologie, statistiques, ma question est urgente, le SAMU que j'espérais trouver dans la psychologie n'arrive pas...

Au même moment, je suis assis sur un banc, toujours celui de la fac, mais cette fois c'est un petit banc de méditation en bois du SIUAP et là, j'ai un choc : « Je veux être comme lui ». Lui, c'est mon professeur d'arts martiaux. Je veux sa sérénité, je veux cette façon d'être posé, silencieusement centré et rayonnant, je veux, je veux, je veux... Je me sens animé, je me sens réanimé, c'est lui mon SAMU. C'est décidé, je vais l'étudier, lui, pas la psychologie. Je vais m'abreuver à la source de la connaissance, plus à celle du savoir. Les études

à l'université cèdent brutalement leur place à l'apprentissage de l'universalité, la voix de l'être qui aspire à être reprend ses droits.

J'ose à peine lui parler, pourtant il faut bien, j'ai tant de questions. Je me vois tout petit, sans voix, et lui, devant moi, géant, comme un roc, avec ce regard aimant et aiguisé, cette poignée de main qui vous enveloppe et vous rassure : « C'est quoi le Hara<sup>1</sup> ? » je lui demande. « Viens et vois », me répond-il.

Je m'inscris à tous ses cours, do-in, tai-chi, qi gong, kendo, judo, même à ses cours du soir, je suis sûr qu'il y a quelque chose, là, pour moi, je ne sais pas quoi, mais je suis sûr. J'arrête de raisonner pour commencer à résonner, ça vibre au-dedans de moi...

J'ai vingt-quatre heures de cours par semaine, et ce n'est plus important. Oui, ce que je venais chercher à la faculté était l'IMPORTANT dans ma vie. J'avais imaginé que l'important était de comprendre, de saisir, de concevoir, j'avais oublié que l'important c'était de vivre, de me sentir vivant, de chercher la vivance qui est en moi.

Quand je pense à ces sept années passées avec lui, je me dis que c'était un peu fou. Quand j'y pense vraiment, je me dis que ça m'a sauvé la vie.

Je peux vraiment dire qu'il y a eu un avant et un après dans ma vie avec sa rencontre. Il y a en eu d'autres, c'est vrai, mais celle-là a réorienté ma vie. Comme si l'aiguille de ma boussole venait de trouver son nord magnétique, j'ai découvert un sens à ma vie, une direction et j'ai vraiment le sentiment d'avoir été porté jusque-là et depuis... Alors, merci Francis !

---

1. « Hara » : Concept tiré des arts martiaux qui correspond au centre de gravité du corps humain.

Cette histoire n'est pas que mon histoire. Vous aussi, vous avez sûrement rencontré des personnes qui vous ont touché, des personnes qui ont été importantes dans votre vie, n'est-ce pas ? Regardez autour de vous, cela peut être la personne à côté de qui vous êtes en train de lire ce livre, avec qui vous avez rendez-vous tout à l'heure ou demain... Quand vous pensez à ces personnes et à l'importance qu'elles ont eue dans votre vie, que ressentez-vous ?

C'est vrai, notre éducation nous a appris à dire « merci » si nous voulons être bien élevé. Il s'agit ici d'une des expressions de la politesse. Aujourd'hui encore, quand mon fils et ma fille oublient de dire « merci », je les reprends en disant : « C'est quoi le mot magique ? » : « Merci papa », répondent-ils les yeux baissés. Il s'agit d'une habitude construite sur la morale. Ce dont nous allons parler ici n'est pas affaire de morale, mais affaire de sens ou plutôt de contre-sens : nous n'allons pas entrer dans une pratique morale de la gratitude, mais une pratique vivante et vivifiante de la gratitude. Celle où l'acte de dire merci n'est pas seulement à destination de celui envers qui nous sommes reconnaissants, mais où l'acte de gratitude se suffit à lui-même pour celui qui le pratique. Celle où l'acte de ressentir de la gratitude est aussi sa propre récompense.

Suivre l'enseignement de Francis était un peu comme ouvrir une porte sur la culture orientale : les arts martiaux, le zen, c'est vrai, et surtout Karlfried Graf Durckheim. Dans ses écrits, ce célèbre psychothérapeute allemand citait selon lui les trois grandes détresses de l'Homme : la peur de l'absurde, la peur de la mort et de la solitude ; et la quête de sens, de plénitude, et d'unité intérieure comme antidote. Quand j'ai découvert la pratique de la gratitude, j'ai compris, et nous verrons que cela est confirmé aujourd'hui, qu'elle réunissait les trois antidotes en même temps.

*« La pratique de la gratitude est un antidote  
à la peur de l'absurde, de la mort  
et de la solitude »*

Je crois en effet que la pratique de la gratitude a le potentiel de guérison de ces trois détresses : quand je regarde ma vie à la lumière de la gratitude, elle retrouve du sens, quand je regarde ma vie à la lumière de la gratitude, elle retrouve de la cohérence et me donne ce sentiment d'unité intérieure, et enfin, quand je regarde ma vie à la lumière de la gratitude, je me sens tout simplement dans ma vie, plein de ce qu'elle est, plutôt que vide de ce qu'elle n'est pas ou aurait pu être.

N'est-ce pas une belle définition du bonheur ? Être dans le plein de la vie plus que dans son vide. Et l'ultime guérison n'est-elle pas de retrouver notre capacité à être heureux, comme le dit frère David Steindl-Rast<sup>2</sup> : « Ce ne sont pas les gens heureux qui éprouvent de la gratitude, ce sont les gens qui éprouvent de la gratitude qui sont heureux ».

Voilà pourquoi la psychologie positive s'est autant intéressée à la pratique de la gratitude et à ses effets sur le bonheur et la satisfaction dans la vie. Forte d'études de plus en plus nombreuses et variées, nous en parlerons ici, ce champ d'exploration de la science du bonheur est devenu une promesse formidable, un outil à portée de main pour chacun d'entre nous. Pas besoin de tapis, pas besoin de banc, pas besoin de zafu, notre capacité à être dans la gratitude est en nous et comme notre muscle cardiaque, nous pouvons le renforcer par notre pratique.

---

2. Moine bénédictin (1926), fondateur du site [www.gratefulness.org](http://www.gratefulness.org), et orateur international sur le sujet de la gratitude.

Et le but de ce livre est de donner les bases aux débutants pour commencer leur pratique de la gratitude, et d'offrir en même temps aux plus expérimentés les concepts et les outils qui vont leur permettre d'approfondir leur pratique et de renforcer leur engagement dans cette voie.

Je ne suis pas né dans la gratitude, je ne suis pas tombé dedans quand j'étais petit, comme on dit. Depuis l'âge de quinze ans, je pratique l'art du journal intime, et quand il m'arrive de relire mes premiers journaux, je réalise combien cela a été difficile pour moi de traverser certaines étapes de ma vie. À chaque page, je redécouvre parfois les moments de doute, les moments d'incertitude, je redécouvre même les moments où je pensais que « c'était fini ».

Le moment où la tonalité de mes journaux intimes a vraiment changé est quand j'ai commencé la pratique de la gratitude. À l'époque, j'avais découvert le livre *La puissance de la Louange* de Merlin Carothers<sup>3</sup> et m'émerveillais de cette histoire d'un homme qui passait littéralement de la prison à la louange en devenant pasteur. Je trouvais merveilleux comment tout dans sa vie prenait sens malgré les difficultés, j'admirais cette capacité à vivre sa vie, porté, relié à plus grand que lui, « Car il est certain que, quelle que soit l'adversité rencontrée, vous la transformez en bénédiction si vous louez et remerciez Dieu de cette épreuve<sup>4</sup> ». Et je me disais : « Pourquoi pas moi ? » Et si ça marchait vraiment ? Alors, j'ai commencé non pas la pratique de la gratitude, mais la pratique de la louange. La différence ?

---

3. Carothers, M, 1974, *De la prison à la louange*, Lillebonne, Foi et Victoire Éditions, 125 pages.

4. William Law in Goettman A, et R, 1995, *Sagesse et Pratique du Christianisme*, Paris, Plon Éditions, page 135.

À cette époque, je remerciais Dieu et j'étais dans l'attente puisque c'était écrit : « Cherchez d'abord le royaume des cieux et tout vous sera donné par surcroît ». Et j'ai attendu, là aussi évidemment, rien n'est venu. Et puis, il y avait certains événements de ma vie pour lesquels je ne pouvais pas dire merci, non, ça, je ne pouvais pas.

Le jour où j'ai compris que ce que je cherchais n'était pas Dieu mais un sens à ma vie, tout a basculé. Jusque-là, Dieu était le nom que je donnais au sens de ma vie, et j'avais fini par confondre Dieu et le sens.

Au risque de choquer, si Dieu au sens dogmatique du terme, Dieu en tant que « vertébré gazeux caché derrière un massif d'astres » (une des expressions favorites de Francis !) est aujourd'hui pour moi un moyen, le sens de l'absolu et du sacré dans la vie est pour moi une fin. Il me semble moins hasardeux de chercher un sens sacré à ma vie que de chercher le Dieu dévitalisé des images d'Épinal.

Qui cherche le sens ? Qui donne le sens ? C'est moi. Alors, plutôt que d'attendre que le sens se révèle à moi, j'ai commencé à construire le sens de ma vie et à trouver les outils pour en élever l'édifice. Et je suis passé de la louange à la gratitude. Encore une fois, face à ces trois détresses que je ressentais profondément en moi, l'expérience de la gratitude m'amenait à ressentir progressivement plus de plénitude, plus de cohérence et de sens. Je découvrais que le sens de la vie est d'être en vie et que la pratique de la gratitude m'y aidait grandement.

Aujourd'hui, la gratitude est devenue ma voie, mon chemin, mon tao. Elle ponctue mes journées, elle oriente mon regard, j'en ai fait une pratique. Pour tout vous dire, elle est même

devenue une pratique familiale. Elle rejoint la pratique de nombreuses personnes dans le monde, fait l'objet d'études scientifiques de plus en plus poussées et c'est cette recherche de compréhension autant que le fruit de ma pratique que je veux partager avec vous.

## **Comment lire ce livre ?**

Ce livre a été pensé et construit comme un guide. Il vous invite autant à mieux comprendre la pratique de la gratitude qu'à commencer ou approfondir votre pratique.

Si vous faites partie des personnes qui sont curieuses et/ou ont besoin de se faire une idée de ce qu'est la pratique de la gratitude, prenez le temps de lire le chapitre I « Comprendre la gratitude ». J'y ai synthétisé les principales questions que se posent les débutants et ceux qui cherchent à répondre à la question du « Pourquoi cette pratique ? ».

Si vous voulez vous lancer dans cette pratique, alors le chapitre II répondra concrètement à la question du « Comment ? ». Vous y découvrirez votre affinité avec la gratitude ainsi qu'un processus intéressant pour identifier vos ressources et vos freins dans cette pratique. Ce chapitre vous proposera aussi dix pratiques de gratitude, dont certaines font partie de protocoles scientifiques.

Et enfin, dans le dernier chapitre, laissez-vous toucher par les dix lettres de gratitude qui sont là. Laissez-les résonner en vous, laissez-les vous toucher et vous inspirer pour exprimer vous aussi votre propre gratitude.

Ce livre traite aussi de la pratique de la gratitude au travail parce que je pense qu'il ne peut y avoir de pratique de la gratitude au travail sans qu'il y ait une pratique personnelle de la gratitude. Les personnes qui expriment leur gratitude au travail le font d'abord dans leur vie personnelle et chacun de nous peut contribuer facilement au développement d'une culture de la gratitude dans les organisations. Nous en reparlerons.

Et surtout profitez de votre lecture pour vous offrir ou vous faire offrir un journal de gratitude pour écrire vos sources de gratitude et en garder la trace : si une vie vaut la peine d'être vécue (et c'est une des prises de conscience qui va avec la pratique de la gratitude), elle vaut la peine d'être écrite.

Vous noterez que ce livre vous propose de nombreuses occasions de faire une pause dans votre lecture en vous proposant des espaces d'écriture. Prenez le temps de vous arrêter. Écrire est un profond moyen de s'imprégner, d'intégrer ce que vous allez lire dans ce livre : tout ce qui est « encre » va « s'ancrer ». Dans ces moments de retour à vous-même, vous êtes déjà en train de commencer votre pratique de la gratitude.