



La Gratitude

« Merci » et « S'il te plaît » sont les deux premières expressions que nous apprenons à nos enfants car nous savons qu'elles sont essentielles à la vie en société, qu'elles leur apprennent à demander sans exiger et à apprécier ce qu'ils reçoivent. Néanmoins, à force de les utiliser, ces expressions deviennent des automatismes dans la vie de tous les jours et perdent leur valeur au fil du temps.

Dans nos vies modernes trépidantes dans lesquelles nous manquons, ou pensons manquer, de temps, nous avons tendance à nous reposer sur nos automatismes pour essayer d'économiser ce temps précieux qui semble nous filer entre les doigts. Nous prenons également pour acquis tout le confort moderne dont nous disposons comme l'électricité, l'eau courante, le toit sur notre tête, la profusion de nourriture dans les supermarchés... Nous courrons d'une activité à l'autre sans jamais nous arrêter pour profiter, souvent même quand nous sommes en vacances. De plus, la profusion dont nous bénéficions dans nos sociétés – matérielle, de connaissances à disposition, d'activités disponibles... - au lieu de nous procurer de la joie devient régulièrement une source de frustration : nous n'avons pas assez d'argent pour acheter tel objet ou pour faire telle activité, nous n'avons pas assez de temps pour lire tel livre ou approfondir tel sujet de connaissance... Résultat : nous vivons nos vies frustrés et en surrégime.

Pourtant, il suffit d'un tout petit changement de regard sur le monde pour chasser définitivement la frustration de nos vies. Lorsque je vivais seule à Paris, juste après ma dépression, régulièrement, après une journée délicieuse à me promener à pieds dans Paris ou à enchaîner les séances de cinéma durant toute une après-midi comme j'aimais à le faire, je me posais sur mon canapé et, l'espace de quelques minutes, je me laissais remplir par ce bien-être lié à la satisfaction d'une journée agréable et remplie de petits plaisirs. J'essayais de renouveler ce moment le plus souvent possible, à l'époque, car il m'emplissait de ce sentiment d'être au bon endroit au bon moment, exactement à ma place.

Bien des années plus tard, après le tumulte dû à la naissance de ma fille qui m'a privée de sommeil



pendant quasiment cinq ans, j'ai continué à capitaliser sur ces petits moments de vie qui m'apportent tellement de bonheur : mon café au calme le matin alors que ma fille vient de partir à l'école, l'eau chaude qui s'écoule de ma douche et qui délasse mon corps ou la douche fraîche l'été qui le tempère, la première fleur sur mon pied de verveine dans mon jardin, l'eau de mer qui caresse mes pieds quand je me promène sur une plage, le goût sucré d'un brugnoon juteux...

Je prends le temps de m'arrêter sur chaque moment de plaisir pour les transformer en moment de bonheur. Pour ce faire, la formule est assez simple, il suffit de dire merci. A qui, me répondrez-vous ? Je ne suis pas sûre que cela ait une grande importance, ça peut être à Dieu, si vous y croyez, à l'univers, à la nature, à vous-même... Ce qui compte, c'est de savoir recevoir : si quelqu'un vous fait un cadeau, vous dites merci. Si ce cadeau ne vous est pas offert par quelqu'un mais par la nature ou par vous-même si vous estimez que vous êtes responsable de l'eau qui coule dans votre douche parce que c'est vous qui en payez la facture, dites-vous merci à vous-même ! L'important, c'est de prendre ce minuscule moment pour ressentir l'émotion positive qui va avec ce cadeau.

Quand je faisais du théâtre, je me souviens que mes professeurs me disaient, quand je jouais le fait de recevoir une bonne ou une mauvaise nouvelle par téléphone ou par courrier, de prendre le temps d'encaisser cette nouvelle, c'est-à-dire de laisser le temps à l'émotion de monter en moi pour la transmettre au spectateur, comme dans la vraie vie. C'est ce processus que nous oublions généralement dans notre course folle.

Quand ma fille avait quatre ans, nous l'avons emmenée visiter Barcelone ; nous avons réservé une journée au zoo car nous nous disions que, comme pour la plupart des enfants, découvrir plein d'animaux différents lui plairait. Malheureusement, il semblerait que nous ayons très mal évalué ce qui plaisait à notre fille car elle a visité tout le zoo au pas de course avec un « c'est bon, j'ai vu ! » après chaque enclos pour passer le reste de sa journée dans le petit coin de jeux pour enfants du zoo. Et c'est finalement de cette façon que la plupart d'entre nous, courant après le temps et l'argent, vive leur vie et les jolies choses qui leur arrivent, sans prendre le temps de laisser s'installer les émotions positives qui vont avec ni même de les reconnaître.

Le manque d'argent est également une grande source de frustration dans nos vies. Nous avons envie de tout sans discernement, la société de consommation étant conçue pour créer des besoins qui n'existent pas, et ne sommes jamais contents de ce que nous avons, souvent malmenés par nos egos tyranniques qui nous expliquent que si nous n'avons pas plus, c'est parce que nous sommes nuls ou, en tout cas, moins brillants que le voisin dont la voiture est plus belle que la nôtre.

Mais comment apprécier le mieux si nous ne sommes pas heureux de ce que nous possédons déjà ? Je ne parle pas là de se contenter de ce que nous avons parce que nous pensons que nous ne pouvons pas avoir plus mais d'apprécier ce que nous avons déjà pour savoir ou comprendre ce que nous voulons de mieux et ce que nous souhaitons changer ou garder au gré de l'évolution de nos vies.

Ce dernières années, en cherchant des réponses à mes questions sur le fonctionnement des êtres humains, en lisant des livres sur le sujet ou en assistant à des conférences en ligne, j'ai découvert que tous les grands maîtres à penser modernes expliquaient qu'une des plus grandes joies que nous sommes à même de ressentir et qui est à même de transformer nos vies est la gratitude, ce temps de remerciement que nous ne prenons jamais.

Cette gratitude peut s'appliquer à des choses extrêmement futiles : il m'arrive parfois d'ouvrir mon armoire et de ressentir un puissant sentiment de gratitude pour mon T-shirt préféré parce que je suis tellement contente de le porter ce jour-là. En fait, si nous passons d'un moment de gratitude à l'autre tout au long de la journée, nous pouvons cultiver et vivre dans cette émotion, et le bien-être qui l'accompagne en permanence, en laissant toutes nos petites frustrations de côté.



Il en va de même pour l'argent. Nous sommes toujours frustrés de ne pas avoir assez d'argent pour acheter ou faire tout ce que nous souhaitons et sommes même parfois en colère de toutes les factures que nous devons payer tout au long de l'année. Pourtant, avoir assez d'argent – certaines personnes n'ont pas ce luxe – pour bénéficier de l'électricité, de l'eau courante et potable, du toit sur notre tête ou pouvoir simplement acheter nos gâteaux préférés devraient nous mettre en joie. J'ai tenté l'expérience depuis plusieurs années maintenant de remercier l'univers et/ou l'argent d'être présent dans ma vie en quantité suffisante à chaque fois que je paye quelque chose mais aussi quand je reçois le virement de mon salaire sur mon compte en banque ou les remboursements de mes frais de santé, toutes ces rentrées d'argent auxquelles nous ne prêtons plus attention et que nous prenons pour acquises. L'argent, comme l'amour ou la vie, est une forme d'énergie à laquelle nous attribuons nous-même une charge positive ou négative dans nos vies – après tout, un billet de banque n'est rien d'autre qu'un morceau de papier avec un joli dessin dessus mais qui n'a aucune valeur en soi sauf celle que nous, les êtres humains, lui attribuons - et si la charge que nous lui attachons est négative, notre inconscient fera en sorte que nous ayons le moins de contact possible avec lui car la fonction principale de notre inconscient est de nous protéger au maximum des expériences négatives ou douloureuses. Si nous avons une idée négative de l'argent (les riches sont des gens sans foi ni loi, l'argent rend les gens arrogants ou méchants, si j'ai beaucoup d'argent, je ne serais plus quelqu'un de bien, l'argent ne fait pas le bonheur, je n'ai jamais assez d'argent...), nous aurons inconsciemment tendance à le fuir...

Le fait d'être reconnaissant de ce que nous avons, vivons, voyons, mangeons, aimons nous place dans un processus d'abondance car, comme la négativité que nous attribuons à l'argent nous en éloigne, nous avons tous tendance à aller vers les choses qui nous apportent du bonheur ; donc, plus nous apprenons à prendre le temps de ressentir le bonheur qui accompagne nos expériences - celles liées à l'argent comprises -, plus nous serons attirés par les expériences qui en génèrent.

Je vous invite à essayer un exercice qui m'a beaucoup apporté au fil des années : comme j'avais des problèmes d'endormissement, je m'exerçais chaque soir à trouver trois choses qui m'avaient apporter du bonheur ou du plaisir dans ma journée. Cette année, j'ai commencé à formaliser cet exercice en entamant un journal de gratitude que je rédige juste après ma méditation : chaque matin, je remercie l'univers pour trois choses qui m'apportent du bonheur ce jour-là ou qui m'en ont apporté la veille, que ce soit une somme d'argent que j'ai reçue, le chant d'un oiseau dans mon jardin, le ventilateur dans ma chambre une journée d'été particulièrement chaude, les gens que j'aime ou le simple fait d'être en vie. Si vous pratiquez cet exercice au quotidien, il transformera votre capacité au bonheur de façon durable et, de façon presque magique, vous fera vivre de nombreux changements positifs dans votre vie de tous les jours.