

La revue internationale pour les professionnels de soutien direct

Le pouvoir de la gratitude comme attitude

Par : Amanda Gee et Virginia Jahyu

Cette année a été difficile à bien des égards avec les problèmes de pandémie en cours, les conflits violents entre les nations, la crise écologique, les inégalités raciales et les tensions sociales, et au milieu de tout cela, nous avons survécu et montré notre résilience de plusieurs manières. Nous sommes très reconnaissantes d'avoir eu l'occasion de partager avec vous des conseils pratiques et réfléchis sur la pratique de la gratitude, afin que nous puissions passer de la survie à la prospérité en recadrant notre expérience vécue et en nous concentrant sur les choses qui nous apportent de la joie. Cet article reflète notre compréhension en tant que thérapeutes créatives en santé mentale sur la pratique bénéfique d'adopter une attitude de gratitude dans l'espoir de continuer à accroître notre force collective pour le long chemin à parcourir en faveur d'une pratique durable et saine à titre de professionnels de soutien direct (PSD).

Qu'est-ce que la gratitude? Qu'est-ce que nous entendons par là?

Le mot gratitude vient du mot latin gratia, qui signifie « grâce, bienveillance ou reconnaissance ». À bien des égards, la gratitude recouvre tous ces sens. C'est un sentiment puissant, une appréciation reconnaissante de ce qu'un individu expérimente ou reçoit. La gratitude c'est dire « merci », c'est d'être reconnaissant envers les personnes et les choses dans nos vies, c'est reconnaître les choses que nous tenons pour acquises, en encore plus que cela. Cela peut concerner des mots, des actions, des pratiques créatives, des soins personnels et l'établissement de limites. Les gens ressentent et expriment leur gratitude de différentes manières. Ils peuvent l'appliquer au passé en se remémorant des souvenirs positifs et en étant reconnaissants d'aspects de leurs expériences vécues; au présent en ne tenant pas les choses pour acquises au fur et à mesure qu'elles se produisent; et à l'avenir en maintenant une attitude pleine d'espoir et d'optimisme.

Les avantages de pratiquer la gratitude

De nombreuses recherches menées sur la pratique de la gratitude ces dernières années ont permis de révéler de nombreux avantages pour la santé mentale et physique. Certains de ces avantages sont :

Éditeurs : Angie Nethercott, M.A., RP
Chanelle Salonia, M.A., BCBA



Hands | Mains

TheFamilyHelpNetwork.ca
LeReseaudaideauxfamilles.ca



- Améliorer la résilience.
- Améliorer la régulation émotionnelle.
- Renforcer l'espoir pour l'avenir.
- Réduire l'épuisement professionnel et le stress.
- Augmenter les sentiments de bonheur et d'humeur positive.
- Améliorer les relations.

La gratitude joue un rôle important dans la formation de relations et peut aider à renforcer celles qui existent déjà. Dire « merci » peut motiver et soutenir les personnes. Nous savons que la reconnaissance et les encouragements sur nos lieux de travail peuvent vraiment avoir des répercussions sur notre engagement dans notre travail. Cela peut se faire de collègue à collègue, de travailleur à client, de client à travailleur, de client à client. Un rien peut faire beaucoup et aider à ancrer l'appréciation dans les relations.

« Toutes les bénédictions sur ma vie et

Je remercie Dieu pur le voyage, l'apprentissage d'un jour de plus (Ouais)

La gratitude est un must (Ouais)

Je vois des bénédictions tomber sur moi par ma main droite

Portons un toast avec les amis, ouais, débarrassons-nous du fardeau

...

Santé (Ouais), Santé (Ouais), Santé (Ouais)

Nous devons remercier comme nous sommes censés le faire, soyez reconnaissants. »
(Traduction libre)

— Koffee, chanteur jamaïcain de reggae

Les défis par la gratitude

Pour certains, les pratiques de gratitude semblent intuitives et sont considérées comme un concept simple. Cependant, nous reconnaissons les défis de pratiquer la gratitude à différents moments de notre vie, en particulier aux moments où cela nous serait le plus utile.

La vie est dure, nous pouvons tous le reconnaître. Le travail peut être difficile, il y a des problèmes personnels et familiaux, les factures doivent être payées, tout semble augmenter et, en plus, nous nous sentons tous surmenés et sous-payés. Ajoutez à cela la pandémie à laquelle nous sommes confrontés depuis deux ans, ainsi que les conflits et l'incertitude dans le monde, et les choses peuvent sembler assez terribles certains jours. Les problèmes de santé mentale sont à un niveau record dans le monde, et nous avançons parce que nous le devons pour survivre.

Lorsque les choses deviennent difficiles et que la gratitude semble inaccessible, nous reconnaissons que c'est à ce moment-là qu'elle est le plus nécessaire. Peut-être que cette résistance est due à la crainte d'un manque de validation des choses difficiles qui se produisent ou qui se sont produites dans nos vies. Nous nous demandons pourquoi cela doit être soit l'un, soit l'autre? Si vous vous retrouvez également dans cette situation, une bonne question à laquelle il faudrait réfléchir serait: « Ne suis-je pas autorisé à reconnaître mes luttes tout en me

souvenant du “bon” dans ma vie? » Lorsque nous sommes capables de nous souvenir du bien pendant le mal, cela peut nous aider à recadrer notre expérience vécue et nous donner le pouvoir de surmonter les défis auxquels nous sommes confrontés. Un bon exemple de recadrage est lorsque l'écrivain français Alphonse Karr a déclaré : « Certaines personnes se plaignent que les roses ont des épines, je suis reconnaissant que les épines aient des roses. »

Il peut être si facile de nous concentrer sur ce qui nous manque ou sur ce qui ne fonctionne pas, cela obscurcit tout avec de la négativité. Une mauvaise chose se produit, grande ou petite, et il est difficile de ne pas se concentrer sur cela et de finalement rester coincé dans la négativité, ce qui nous amène à tourner en rond avec des pensées intrusives. Il est important de reconnaître que cela nous arrive à tous.

Grâce à la gratitude, les gens sont capables de reconnaître l'existence de la bonté dans leur vie. Dans ce processus, les gens reconnaissent généralement que la source de cette bonté est à la fois interne et externe. Cette prise de conscience aide les gens à se lier à quelque chose de plus grand qu'eux-mêmes en tant qu'individus, en mettant l'accent sur le lien avec soi, les autres, la nature et davantage encore.

Le conférencier motivateur, Tony Robbins, nous rappelle que le moyen de vaincre la peur passe par la pratique de la gratitude : les deux émotions ne peuvent pas coexister. Une émotion chasse l'autre. Nous déplacer à travers le monde avec gratitude nous aide à remarquer des choses qui seraient autrement facilement négligées ou considérées comme insignifiantes; l'interaction avec les gens peut commencer à être plus chaleureuse et plus ouverte.

La vie peut être stressante; pratiquer la gratitude peut nous aider à gérer le stress et à nous souvenir du bien au quotidien. Lorsque nous sommes reconnaissants, nous nous donnons la permission de nous concentrer sur ce qui va bien et de reconnaître notre appréciation de tout le bien au lieu de nous concentrer sur les problèmes et les choses hors de notre contrôle. Rappelez-vous qu'un cœur rempli de gratitude trouvera toujours quelque chose pour lequel être reconnaissant. Cette gratitude peut nous aider à prendre de meilleures décisions, à établir des relations plus solides et à nous donner un sentiment de paix en cours de route.

Voici quelques paroles de la grande Maya Angelou sur l'attitude de gratitude :

« Il fut un temps où j'étais dans un état de désespoir total, plongée dans la culpabilité face à des promesses faites que je n'avais pas tenues. Je suis allée voir mon coach vocal, Fred Wilkerson, en pleurant abondamment. Il a demandé quel était le problème. J'ai répondu : “Je deviens folle. Je suis presque au bord du suicide.” Il m'a offert un bloc-notes jaune ligné de format légal et un stylo. Il a dit : “Écrivez vos bénédictions!” Furieuse qu'il ne comprenne pas mon état, j'ai crié : “Ne dites pas de bêtises, je vous dis que je deviens folle.” Il a dit : “Écrivez que vous pouvez m'entendre dire ‘écrivez’ et pensez aux millions de personnes qui ne peuvent pas entendre les cris de leurs bébés, ni les mots doux de leurs bien-aimés, ni l'alarme qui pourrait les aider à se mettre à l'abri. Notez que vous pouvez voir ce bloc jaune et pensez aux millions de personnes sur cette planète qui ne peuvent pas voir les sourires de leurs enfants qui grandissent, ni la joie sur les visages de leurs bien-aimés, ni les couleurs du lever du soleil et la douceur du crépuscule. Notez que vous savez écrire. Écrivez que vous savez lire.” Wilkie, comme on l'appelait, m'a donné cette leçon en 1955. Cinquante-cinq ans plus tard, j'ai fait 31 productions écrites, dont des livres, des essais, des pièces de théâtre et des paroles de chansons, le tout sur des blocs jaunes. Je reste dans une attitude de gratitude. »

— Maya Angelou, poétesse américaine

Les manières de cultiver la gratitude

Voici quelques idées et suggestions sur la manière de cultiver la gratitude dans votre milieu, et comment vous pouvez l'apporter dans votre lieu de travail, ainsi qu'aux personnes à qui vous fournissez des services. Il est important de se rappeler que nous appelons cela une *pratique de gratitude*, car cela demande de la « pratique ». Construire une pratique de gratitude demande de l'intentionnalité, de l'engagement et de la réflexion. Avec de la pratique, vous pouvez faire de la gratitude une partie de votre quotidien, une partie de vos soins personnels et une partie de votre « attitude ».

- **Expression verbale** : vous pouvez commencer par ajouter la déclaration « Je suis reconnaissant de... » dans votre journée. Par exemple, je suis très reconnaissante du fait que mon mari ait nettoyé ma voiture après notre dernière tempête de neige. Je me plaignais à quelqu'un de la neige et de la conduite, mais je me suis arrêté et j'ai dit : « Je suis reconnaissant du fait que mon mari ait nettoyé ma voiture, c'était vraiment utile. » Cette simple déclaration m'a aidé à recadrer ma mauvaise humeur à propos de la météo. Vous pouvez apporter cette pratique sur votre lieu de travail pour montrer votre gratitude à vos collègues et aux personnes que vous soutenez. Présentez cette pratique à vos collègues et à vos clients en expliquant que vous travaillez sur votre pratique de gratitude et que vous souhaitez les inviter à faire de même. Exprimez-leur verbalement votre gratitude si vous le ressentez.
- **Journalisation** : commencez un journal de gratitude ou un carnet de croquis pour écrire ou dessiner votre gratitude. Essayez de le faire à une heure fixe chaque jour pour en faire une habitude et une pratique quotidienne. Cela peut être pendant votre café du matin, pendant votre trajet en bus pour vous rendre au travail, ou gardez-le à côté de votre lit pour écrire juste avant d'aller dormir pour vous vider l'esprit. Les jours difficiles, vous pouvez revenir sur les mots ou les images pour vous rappeler les choses desquelles vous étiez reconnaissant sur le moment.
- **Pot de gratitude** : laissez de côté un pot Mason, quelques petits morceaux de papier et de quoi écrire. Chaque fois que vous vous sentez reconnaissant de quelque chose ou quelqu'un, écrivez-le et ajoutez-le dans le pot. Vous pouvez également prendre l'habitude d'ajouter quelque chose tous les jours et, lorsque vous avez besoin d'un rappel, prenez un papier du pot pour le lire et y réfléchir. Cela peut se faire à la maison, mais également sur votre lieu de travail pour permettre aux gens d'exprimer leur gratitude.
- **Tableau de gratitude** : créez un tableau d'affichage ou une affiche dans votre espace de vie, où vous ajoutez des photos et des images de personnes et de choses desquelles vous êtes reconnaissant. Vous pouvez coller ces dernières, ajouter des dessins et même incorporer des objectifs de vie. Il peut également s'agir d'une activité à faire avec les clients que vous soutenez dans le cadre de programmes de longue durée ou d'un jour. Aidez-les à créer leurs propres tableaux de gratitude ou collages.
- **Mur de notes autocollantes** : cela peut être fait dans votre espace personnel ou sur votre lieu de travail. Prenez des notes autocollantes de différentes couleurs et écrivez différentes choses desquelles vous êtes reconnaissant, et collez-les. Vous pouvez faire un panneau indiquant « GRATITUDE » ou « Les choses desquelles je suis reconnaissant... » et le placer au-dessus de votre collage de notes autocollantes, en l'enrichissant au fil du temps. Au travail, cela pourrait être mis à disposition de tous dans un espace commun, et les outils nécessaires laissés pour que chacun puisse en faire part lorsqu'ils en ont l'envie. Pendant la COVID-19, ces murs de notes autocollantes sont

apparus partout dans les cliniques de test et de vaccination pour témoigner de la reconnaissance à l'égard des travailleurs de la santé.

- **Création d'art** : dessinez-le, peignez-le, sculptez-le ou collez-le. Pensez au thème de la gratitude et faites-en de l'art. Cela pourrait être très littéral : un dessin ou un collage des choses et des personnes desquelles vous êtes reconnaissant, ou cela pourrait être interprétatif – de quelle couleur est votre gratitude? C'est une autre activité que vous pourriez faire avec les clients que vous soutenez; rassemblez un tas de matériel d'art et faites preuve de créativité. Permettez aux personnes de fabriquer et de créer ce qui leur convient.
- **Écrivez des lettres** : c'est une autre manière de faire de votre gratitude quelque chose de concret. S'il y a quelqu'un dans votre vie de qui vous êtes reconnaissant, écrivez-lui une lettre en l'exprimant. Parfois, il est difficile d'utiliser des mots pour exprimer à quel point quelqu'un compte vraiment, d'autres fois il est plus facile de l'écrire. C'est aussi une manière d'exprimer sa gratitude à quelqu'un qui est décédé ou avec qui vous n'êtes plus en contact.
- **Méditation et prière** : récemment, j'ai suivi une formation du personnel sur la gratitude sur mon lieu de travail et, par la suite, quelqu'un est venu vers moi et m'a dit : « Vous savez, la prière exprime de la gratitude si vous le faites correctement. » La prière et la méditation peuvent être des moyens puissants d'exprimer sa gratitude dans la pratique quotidienne.
- **Pratique du repas** : une fois par an à l'Action de grâce, les gens font le tour de la table en exprimant leur reconnaissance. Cela ne doit pas nécessairement être associé à des congés, mais il peut s'agir d'une pratique quotidienne pour vous-même, pour votre famille et une invitation sur votre lieu de travail. Lorsque vous vous asseyez pour manger, pensez à quelque chose dont vous êtes reconnaissant, si vous êtes avec d'autres personnes, cela doit être une invitation, pas une exigence, mais cela peut également encourager les autres à réfléchir à ce à quoi ils sont reconnaissants.
- **Faites-en un rituel quotidien** : que vous travailliez sur l'une des suggestions ci-dessus ou sur quelque chose qui vous est propre, essayez d'en faire une pratique quotidienne, afin qu'elle puisse être un chemin vers une attitude, une manière d'être.

Conclusion

« *Aujourd'hui, nageons sauvagement, joyeusement dans la gratitude.* »

— Rumi, poète persan

Les pratiques quotidiennes de gratitude peuvent être bénéfiques pour la santé physique et mentale, elles peuvent nous aider à éprouver des sentiments positifs et nous encourager à nous concentrer sur l'appréciation de ce que l'on a, plutôt que sur ce qui nous manque, cette manière de penser se renforce avec la pratique régulière. La gratitude offre également des avantages pour l'établissement et le rétablissement des relations avec les personnes que nous soutenons, et peut nous conduire à un meilleur sentiment d'ancrage dans nos vies occupées en tant que PSD.

Nous pouvons adopter des approches créatives pour la pratique de la gratitude par le biais de la journalisation, de la création artistique, de l'expression verbale ou simplement en remarquant les petites choses de notre vie qui nous apportent de la joie. Avec une pratique régulière, la gratitude aura probablement des effets positifs sur notre santé mentale et notre bien-être général.

Que la gratitude comme attitude vous donne du pouvoir.

Au sujet des auteurs

Amanda Gee, B.B.A., Art-thérapeute canadienne autorisée, Thérapeute conseillère autorisée travaille avec des personnes ayant une déficience intellectuelle et ayant reçu un double diagnostic depuis 22 ans dans de nombreux établissements différents. Amanda est une artiste et une art-thérapeute, et vit et travaille à Mi'kma'ki, aussi connue sous le nom de Nouvelle-Écosse, au Canada. Elle est spécialiste du soutien à la clientèle et de l'éducation au DASC (Dartmouth Adult Services Center), thérapeute conseillère autorisée au Lifemark Physiotherapy Sackville Sports Stadium, art-thérapeute canadienne autorisée et se spécialise également dans l'aide aux personnes en deuil et celles qui font face à la perte tout au long de la vie. Amanda croit en une approche holistique de la thérapie, incorporant de nombreuses modalités différentes dans son travail et tenant compte de la personne et du système dans son ensemble dans le traitement.

Virginia Jahyu, M.A., est une thérapeute des arts expressifs, une éducatrice et une facilitatrice de justice transformatrice de Tkaronto soumise au Traité 13, également connu sous le nom de Toronto, au Canada. Elle travaille comme thérapeute multimodale au service clinique et éducatif de Vita où elle aide les membres vivant avec une DI/DD en utilisant les arts pour une transformation et un changement positifs. Elle s'inspire de la guérison par la libération et valorise l'intersectionnalité et l'étendue des identités humaines, des handicaps et des capacités, ainsi que des expériences et des expressions créatives. Le travail de Virginia est centré sur les relations et sur l'utilisation des arts et du dialogue comme catalyseurs de l'enquête personnelle, de la découverte et de l'épanouissement.

Réponses aux FAQ au sujet de la revue internationale

- 1) Cette revue est destinée à être distribuée à grande échelle; vous n'avez pas besoin de permission pour la transférer. Vous avez cependant besoin de permission pour la publier dans un bulletin d'information ou un magazine.
- 2) Vous pouvez vous abonner en faisant parvenir un courriel à anethercott@handstfhn.ca
- 3) Nous acceptons les soumissions. Envoyez les idées d'articles par courriel à anethercott@handstfhn.ca
- 4) Nous apprécions la rétroaction sur tout article qui apparaît ici.