



Canadian Mental  
Health Association  
Champlain East  
*Mental health for all*

Association canadienne  
pour la santé mentale  
Champlain Est  
*La santé mentale pour tous*

329 rue Pitt Street  
Cornwall, ON K6J 3R1  
Tel 613-933-5845  
1-800-493-8271  
Fax 613-936-2323  
cmha-east.on.ca  
acsm-est.on.ca

Soumis par: L'Association canadienne pour la santé mentale Champlain Est

Saviez-vous que la gratitude est associée à de nombreux bienfaits mentaux et physiques ? Des études ont montré que le sentiment de gratitude peut améliorer le sommeil, l'humeur et l'immunité. La gratitude peut également diminuer l'anxiété, la dépression et le risque de maladie (1). Dans son article paru sur Psychology Today, Amy Morin (2015) décrit 7 bienfaits scientifiquement prouvés de la gratitude (2). Voici un résumé de chacun d'entre eux et des suggestions pour améliorer vos compétences en matière de gratitude.

**1. La gratitude ouvre la porte à davantage de relations.** Montrer de la gratitude à une nouvelle connaissance la rend plus susceptible de rechercher une relation suivie. Vous pouvez prendre le temps de remercier un voisin pour son aide ou d'envoyer une note de remerciement à un collègue qui vous a conseillé et soutenu dans le cadre d'un projet.

**2. La gratitude améliore la santé physique.** Les personnes reconnaissantes ressentent moins de douleurs et se sentent en meilleure santé que les autres. En outre, les personnes reconnaissantes sont plus enclines à prendre soin de leur santé. Que diriez-vous d'aller vous promener plus souvent dans la nature et d'être reconnaissant pour la beauté des sons, des odeurs et de la végétation ?

**3. La gratitude renforce l'empathie et réduit l'agressivité.** Les personnes reconnaissantes sont plus susceptibles de se comporter de manière prosociale, même lorsque les autres se comportent moins bien. Elles font également preuve de plus de sensibilité et d'empathie à l'égard d'autrui et sont moins enclines à se venger.

**4. Les personnes reconnaissantes dorment mieux.** Selon une étude, la rédaction d'un journal de gratitude améliore le sommeil. Prenez le temps, avant de vous coucher, d'écrire trois choses dont vous êtes reconnaissant. Cette habitude peut vous aider à dormir mieux et plus longtemps.

**5. La gratitude améliore l'estime de soi.** La gratitude réduit les comparaisons sociales. Au lieu d'éprouver du ressentiment à l'égard des personnes qui réussissent mieux, qui ont une plus grande maison ou plus d'argent, les personnes reconnaissantes sont capables d'apprécier les réalisations des autres, ce qui est bon pour l'estime de soi.

**6. La gratitude améliore la santé psychologique.** La pratique de la gratitude réduit de nombreuses émotions toxiques, telles que l'envie, le ressentiment, la frustration et le regret. Selon les études de Robert Emmons (un éminent chercheur sur la gratitude), la gratitude augmente effectivement le bonheur et réduit la dépression.

**7. La gratitude augmente la force mentale.** Les recherches menées au fil des ans ont montré que la gratitude réduit le stress et peut jouer un rôle important pour surmonter les traumatismes. Reconnaître tout ce dont on peut être reconnaissant, même lorsqu'on est confronté à des moments difficiles, favorise la résilience.



Canadian Mental  
Health Association  
Champlain East  
*Mental health for all*

Association canadienne  
pour la santé mentale  
Champlain Est  
*La santé mentale pour tous*

329 rue Pitt Street  
Cornwall, ON K6J 3R1  
Tel 613-933-5845  
1-800-493-8271  
Fax 613-936-2323  
cmha-east.on.ca  
acsm-est.on.ca

En conclusion, n'oubliez pas que votre cerveau est conçu pour résoudre des problèmes plutôt que pour apprécier. Pour surmonter cette tendance et profiter de tous les bienfaits de la gratitude, il faut s'efforcer de la pratiquer quotidiennement, tout comme se nourrir sainement chaque jour pour favoriser une bonne santé.

(1) Logan, A. (December 6, 2022). *Can expressing gratitude improve your mental, physical health?* Mayo Clinic Health System. <https://www.mayoclinichealthsystem.org/hometown-health/speaking-of-health/can-expressing-gratitude-improve-health>

(2) Morin, A. (April 3, 2015). *7 Scientifically Proven Benefits of Gratitude*. Psychology Today. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/what-mentally-strong-people-dont-do/201504/7-scientifically-proven-benefits-of-gratitude>

### **AVEZ-VOUS BESOIN D'AIDE ?**

Composez ou textez le 2-1-1 pour bénéficier d'un service gratuit et confidentiel qui met facilement les gens en contact avec les aides sociales et communautaires essentielles dont ils ont besoin.

**Si vous pensez au suicide, composez le 9-8-8, une ligne d'urgence pour la santé mentale et la prévention du suicide.**

***Les informations fournies ne remplacent pas les conseils d'un professionnel. Si vous avez besoin de conseils, veuillez consulter un professionnel de la santé qualifié. Pour de plus amples informations ou si vous souhaitez accéder à nos services à l'ACSM, veuillez appeler le 1-800-493-8271 ou consulter notre site web à l'adresse [www.cmha-east.on.ca](http://www.cmha-east.on.ca).***