

## **La Gratitude : comment et pourquoi «Dire Merci» ?**

Dès le 16 mars dernier, des milliers de nos concitoyens cloîtrés suite au confinement, se sont donnés rendez-vous tous les soirs pour remercier les soignants et les travailleurs mobilisés sur le front de l'épidémie.

Une manière de se défouler mais aussi de se relier aux autres pour faire face ensemble à l'adversité, tous unis par l'expression d'un sentiment de profonde gratitude.

Cet épisode traumatique nous a fait prendre conscience de l'importance de l'autre dans le bien-être de chacun ; bref, de l'interdépendance des êtres humains.

«Merci» est l'un des premiers mots que les enfants apprennent à prononcer, et c'est bien plus qu'une simple expression de politesse. Valeur sous-estimée dans un monde où l'on ne prend plus le temps de «vivre», la gratitude est essentielle pour notre bien-être, comme pour celui des autres.

Selon la définition du Larousse, la gratitude est «une reconnaissance pour un service, pour un bienfait reçu».

«Dire Merci», c'est reconnaître et donc accepter le fait que l'on a besoin des autres. C'est la base d'une société harmonieuse et c'est une valeur essentielle pour le «bien-vivre ensemble».

Pourquoi est-il si important de «Dire Merci» ?

Certains vous diront : parce que c'est de la politesse. Et s'ils n'ont pas tout à fait tort, ils passent à côté d'un aspect essentiel de la gratitude qui est l'un des fondements d'une attitude positive face à l'existence. En effet, la gratitude génère une vision plus optimiste et aide à aller de l'avant, notamment dans les situations difficiles de la vie.

Notre attention étant naturellement attirée par les éléments «négatifs et menaçants», la gratitude permet de nous adapter au mieux aux situations rencontrées. Ses bienfaits ne sont plus à prouver : On se sent plus heureux lorsqu'on est conscient de tout ce qui nous apporte de la joie. Ensuite, c'est un cercle vertueux : se sentir plus heureux aide à trouver l'énergie nécessaire pour accomplir les missions dont on se sent investi.

«Dire Merci» est essentiel pour être bien avec les autres, et faire preuve de bienveillance. C'est une marque de respect et de reconnaissance qui nous amène à la table du partage, au rendez-vous du donner et du recevoir, elle nous aide à prendre conscience que nous avons besoin les uns des autres.

La gratitude est ce lien naturel pour créer une harmonie sociale qui nous ramène à une condition humaine moins égoïste, plus humble et plus solidaire.

«Merci» de m'avoir écouté.

DDCN Ethique Prospective

District 103CC