

BIENFAITS DE LA GRATITUDE

De nombreuses études montrent qu'exprimer et éprouver de la gratitude augmente la satisfaction de la vie, la vitalité, l'espoir et l'optimisme. De plus, elle contribue à réduire les niveaux de dépression, d'anxiété, d'envie, de stress et d'épuisement professionnels. Peut-être le plus intriguant est que les personnes qui éprouvent et expriment leur gratitude ont rapporté moins de symptômes de maladie physique, ont pratiqué plus d'exercice physique, et une meilleure qualité de sommeil. Qui ne serait pas reconnaissant pour ça ?

Découvrez avec Blog Nutrition Santé 7 vertus procurées par la gratitude.

la gratitude...



1

REND PLUS PATIENT

Des recherches de la Northeastern University (Boston, États-Unis) ont montré que les personnes qui se sentaient reconnaissantes pour les petites choses de tous les jours étaient plus patientes et plus capables de prendre des décisions sensées, comparativement à celles qui ne se sentaient pas très reconnaissantes au quotidien.

2

AMÉLIORE NOS RELATIONS DE COUPLE

Selon une étude publiée dans le *Journal of Theoretical Social Psychology*, se sentir reconnaissant envers votre partenaire — et vice-versa — peut améliorer de nombreux aspects de votre relation, y compris les sentiments de connectivité et de satisfaction globale en tant que couple. "Avoir un partenaire qui te soit reconnaissant ou que tu sois reconnaissant envers l'autre ; peuvent tous deux aider ta vie amoureuse", dit Emma Seppälä, chercheuse sur le bonheur aux Universités Stanford et Yale et auteur de "The Happiness Track".

3

STIMULE LE BIEN-ÊTRE

Dans une étude publiée dans la revue *Personality and Individual Differences*, les chercheurs ont demandé aux gens d'évaluer leurs niveaux de gratitude, de santé physique et de santé psychologique, ainsi que la probabilité qu'ils adoptent des comportements stimulant le bien-être tels que l'exercice ou une alimentation saine. Ils ont trouvé des corrélations positives entre la gratitude et chacun de ces comportements, suggérant que le fait de remercier les gens les aide à apprécier et à prendre soin de leur corps.

4

AIDE À DORMIR

Les résultats d'une recherche publiés dans le *Journal of Psychosomatic Research* ont montré que le sentiment de reconnaissance aide les gens à mieux dormir et plus longtemps. C'est probablement parce que des pensées plus positives nous inondent avant de s'endormir, ce qui peut apaiser le système nerveux. Si vous allez faire une liste de gratitude quotidienne, sur votre "carnet de gratitude", écrivez-la avant de vous coucher, plutôt que de contrôler vos courriels ou vos "like" obtenus sur votre profil Facebook ou Instagram.

5

EMPÈCHE LE GRIGNOTAGE

« La gratitude renouvelle la volonté », affirme Susan Peirce Thompson, une scientifique cognitive américaine spécialisée dans la psychologie de l'alimentation. Le concept est semblable entre la gratitude et la patience. Cultiver des sentiments de gratitude peut stimuler votre contrôle des impulsions, vous aider à ralentir votre repas et à prendre de meilleures décisions quant au choix de votre alimentation.

6

SOULAGE LA DÉPRESSION

Des expériences ont montré que les gens qui participent à un exercice nommé l'exercice des « trois bonnes choses » qui, comme son nom l'indique, incite les gens à penser à trois bons moments ou à des choses qui se sont produites ce jour-là, retrouvent parfois en quelques semaines un bonheur global et une amélioration de l'humeur.

7

PROLONGE LE BONHEUR

La gratitude est quelque chose qui mène à des formes de bonheur beaucoup plus durables, parce que ce n'est pas basé sur cette gratification immédiate, c'est un état d'esprit. Si vous prenez régulièrement le temps d'exprimer votre gratitude aux autres et envers vous-même, vous verrez probablement des résultats positifs, et au fond vous savez déjà que ça marche.