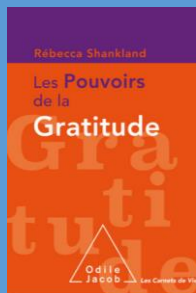


Parution :  
septembre  
2016  
Edition : Odile  
Jacob  
Prix : 19,90 €



## L'AUTEUR

Rebecca Shankland est psychologue, Maître de Conférences à l'Université Grenoble Alpes, responsable du Diplôme Universitaire de Psychologie Positive, chercheuse au Laboratoire Interuniversitaire de Psychologie : Personnalité, Cognition et Changement Social et chercheuse associée à la Chaire Mindfulness, Bien-être au travail et Paix économique, Grenoble Ecole de Management. Elle est également Vice-Présidente de l'Association française et francophone de Psychologie Positive. Ses recherches portent sur le développement et les effets de la gratitude et de la pleine conscience .

# LES POUVOIRS DE LA GRATITUDE

REBECCA SHANKLAND

## COMMENTAIRES

Exprimer sa gratitude ou éprouver de la reconnaissance pour ce qu'il nous a été donné de vivre est bien plus qu'une qualité ou une émotion agréable. La gratitude est un véritable moteur de bien-être pour celui qui la cultive et pour celui qui en reçoit l'expression. De très nombreux travaux scientifiques le montrent.

Valeur phare de la psychologie positive, la gratitude contribue à de meilleures relations humaines. Comment lui donner une plus grande place dans nos vies ?

## QUELQUES EXTRAITS

*«A l'inverse du sentiment de dette, la gratitude est perçue comme une émotion agréable et se trouve être associée à de nombreuses autres émotions agréables telles que l'émerveillement, la joie, l'amour, le contentement. A l'inverse, le sentiment d'être débiteur est associé à un état d'inconfort, une gêne ? Pour certains, cela s'accompagne même par un sentiment de de vulnérabilité ; la prise de conscience de l'importance d'autrui comme source de bien-être active la représentation de l'interdépendance et augment le sentiment d'être redevable.» Page 27*

*«Lorsqu'un évènement ou le grand âge engendrent une prise de conscience de la vie comme une ressource limitée ou un présent fragile, cela augmente le sentiment de reconnaissance envers la vie. Tant que votre corps fonctionne bien vous n'éprouvez pas de reconnaissance particulière pour ce qu'il vous donne l'opportunité de réaliser. Ce n'est qu'une fois que la possibilité de marcher est menacée que vous apprenez à apprécier chacun des pas que vous faites» Page 74*

*« Même si les mots peuvent aider, la rencontre des regards rend d'autant plus saillant le sentiment de connexion à l'autre». Page 83*

*« Nous avons sans doute chacun rencontré au cours de notre vie des personnes importantes pour nous. Pourquoi ne pas leur avoir exprimé ? Quel sentiment de bonheur cela génère lorsqu'on entend cette phrase § Parce que au-delà de la reconnaissance pour ce que l'on a fait, cette phrase donne la sensation d'avoir une place dans la vie d'une personne». Page 84*

*«La gratitude est en quelque sorte la mémoire du cœur et constitue un moteur de développement d'un bien-être pour celui qui veut bien la faire grandir en lui » Page 147*