

La gratitude pour mieux vivre ensemble ?

Les textes publiés dans ces pages ont pour but d'alimenter le débat. Ils n'engagent que leurs auteurs qui n'appartiennent pas à la rédaction de "La Libre Belgique".

Risque d'attaque nucléaire". "Incendies en France". "Chiffres alarmants sur le décrochage scolaire". "Nouveau virus". "Températures caniculaires". "Cas de variole du singe". Telles sont les nouvelles qui nous envahissent tous les jours et parasitent notre vision de la vie. Les médias nous assaillent de nouvelles négatives provoquant en nous le repli et l'individualisme, et le verre est toujours vu à moitié vide.

Dans un monde qui semble s'effondrer, comment croire à l'avenir? Peut-on réellement être heureux? Comment penser de manière collective?

La société fait face à de nombreuses inquiétudes, les jeunes et les moins jeunes sont anxieux. L'avenir semble compromis et cela peut mener à un comportement défaitiste et désespéré.

Nous devons chercher une nouvelle voie, pour voir le verre à moitié plein, pour reprendre confiance et pour ouvrir une nouvelle piste afin de construire le monde de demain.

Aujourd'hui, pourtant, si on choisissait d'être heureux? Et s'il s'agissait - pour cela - de changer avant tout son regard et de changer de perspective sur les événements? Et si la joie permettait à chacun de mieux vivre ensemble? La psychologie humaine a en elle-même toutes les ressources pour trouver cette joie. Dans son livre *La Puissance de la gratitude*, Pascal Ide évoque d'ailleurs la gratitude et la reconnaissance comme chemin vers la vraie joie. La gratitude serait donc un moyen de vivre heureux. Selon une étude américaine, les personnes vivant de gratitude et de reconnaissance vivent sept ans en plus, en excellente santé. Et si le monde de demain que nous devons construire était dès lors celui de la bonté et de la reconnaissance permettant ainsi de meilleures interactions entre les hommes?

La gratitude comme remède personnel

Ressentir et exprimer de la gratitude est un re-

Les psychologues partisans de l'exercice de la gratitude recommandent d'écrire dans un carnet trois choses positives ayant eu lieu dans la journée, et de réfléchir à ce qu'elles ont permis.

mède contre le burn-out, l'épuisement. Il s'agit d'un moyen de ressourcement intense. La gratitude offre de nombreux effets positifs sur le plan physique, psychologique et relationnel. Elle permet de mieux dormir, d'avoir un sommeil plus réparateur et d'évoluer ainsi dans un bon état mental. Être reconnaissant envers ceux qui nous entourent permet également d'approfondir, d'intensifier et d'étoffer les relations émotionnelles et affectives. La reconnaissance offre de sortir de la râlerie et de la lamentation et place chacun sur le chemin de l'émerveillement face à ce qui nous entoure.

La gratitude, un outil collectif

De manière individuelle, chacun est alors plus apte à s'engager envers le collectif.

Exercer sa gratitude permet d'apaiser nos échanges au travail, entre amis, en famille. La gratitude contient une forme de contagiosité bénéfique apte à rendre la société et les relations humaines meilleures. Elle crée un cercle





D.R.

Camille Chambriard

Membre de l'Équipe
de la Session Lead 2022⁽¹⁾

■ Selon une étude américaine, les personnes vivant de gratitude et de reconnaissance vivent sept ans en plus, en excellente santé.

vertueux par lequel toute la société peut être infusée.

Entrer dans une attitude de gratitude demande d'exercer son savoir-être. Il s'agit de passer de la consommation au don. Recevoir chaque événement et chaque chose comme un don plutôt que comme un dû.

La reconnaissance permet tout d'abord de s'ouvrir au présent, d'apprendre à reconnaître les cadeaux qui nous sont faits. En acquiesçant au bien qui nous est offert gratuitement, chacun s'apaise.

Dans un deuxième temps, la gratitude provoque des sentiments et des émotions qui remplissent le corps et le cœur pour atteindre un sentiment de plénitude et de joie. Ces émotions vécues individuellement permettent de mieux vivre ensemble en répandant autour de soi de la joie plutôt que de la colère et de la frustration. Ces sentiments adoucissent le cœur et les relations humaines.

La gratitude en exercice quotidien

Enfin, la gratitude porte du fruit et permet de sortir de soi. L'Homme ne vit plus uniquement pour soi, mais pour faire le Bien autour de lui. Si quelqu'un vous tient la porte pour vous laisser passer, vous serez reconnaissant et davantage enclin à tenir également la porte à votre tour. Le cercle vertueux de la gratitude est ainsi lancé.

Exercer sa gratitude et sa reconnaissance au quotidien permet d'optimiser ses capacités personnelles. À l'instar de la méthode Coué, la gratitude renforce la confiance en soi, fait croître l'optimisme et permet d'augmenter ainsi ses compétences et ses capacités. On peut citer ici deux clefs pour exercer sa gratitude: arrêter de râler et arrêter de se comparer.

La gratitude offre une nouvelle voie: prendre le contre-pied de la société qui nous pousse toujours davantage à entretenir une forme de compétition les uns envers les autres.

Oser changer sa volonté d'être meilleur que l'autre, mais vouloir plutôt créer ensemble un monde meilleur en mettant à profit les compétences et talents de chacun. Reconnaître ses propres talents et ceux des autres, et se sentir reconnaissant pour ces talents.

Les psychologues partisans de l'exercice de la gratitude recommandent d'écrire chaque jour dans un carnet trois choses positives ayant eu lieu dans sa journée, et de réfléchir sur ce qu'elles ont permis. Reconnaître et détailler avec précision ces événements permet de mettre en place le cercle vertueux de la gratitude.

Bien sûr, le monde ne sera jamais rose. Bien sûr, il peut paraître utopiste et idéaliste de croire pouvoir changer des mentalités critiques bien ancrées. À nous, jeunes, d'ouvrir la voie d'une nouvelle vision de la société, celle où l'on peut se remercier mutuellement et vivre ensemble sans toujours se comparer ou dévaloriser autrui pour mieux se mettre en évidence; ou construire un monde en commun plutôt que seul.

→ (1) <https://www.sessionlead.be/>

OPINION

Il faut revitaliser la démocratie parlementaire

■ Des causes fondamentales expliquent le désaveu de la politique par les Belges, dont le pouvoir accordé aux présidents de partis. Mais il n'y a pas de fatalité.



ALEXIS HAULOT

Charles-Ferdinand Nothomb

Ancien président de la Chambre des représentants

Depuis plusieurs années s'est progressivement révélé un désintérêt des électeurs pour les mécanismes électoraux mais aussi pour la démocratie parlementaire elle-même. En 2019, tous les partis de gouvernement en Belgique ont subi un désaveu électoral, qu'ils aient été dans la majorité ou dans l'opposition. Comment en comprendre les causes?

Sans doute, la complication du système parlementaire régional et fédéral a pu conduire certains électeurs à ne plus comprendre pour quoi et pour qui ils votaient.

Sans doute, les scandales liés au profitariat de certains mandataires ont laissé des traces de méfiance vis-à-vis du système.

Mais il y a aussi des causes plus fondamentales de remise en question du régime parlementaire lui-même, liées aux partis eux-mêmes. Par exemple à leur comportement révélé à nouveau en 2022, lors des désignations de membres du gouvernement.

Normalement, au lendemain des élections, la coalition gouvernementale se constitue autour de partis ayant négocié une majorité au Parlement, pilotés par des chefs de partis qui avaient fait campagne électorale. Il y a donc un lien visible entre la majorité et le résultat de l'élection parlementaire.

La plupart des ministres, figures de pointe de la démocratie parlementaire belge, sont, normalement, toujours issus du milieu parlementaire.

En 2022, cependant, un quadruple phénomène s'est produit démontrant à la fois la toute-puissance du système des partis et de leurs présidents. Cela a accentué la distance vis-à-vis du système parlementaire.

Le pouvoir croissant des présidents

À la tête de plusieurs partis importants, des élections ont eu lieu propulsant des non-parlementaires à la tête des partis politiques, donc sans références à leur résultat électoral ou à leur travail de parlementaire antérieur, et sans appui visible des groupes parlementaires.

En juillet 2022, deux présidents de partis élus au suffrage universel des membres sans passer par la case parlementaire désignèrent dans l'exécutif fédéral, le plus visible du pays, deux personnalités qui n'avaient subi ni le test de l'électorat pour le Parlement ni un rôle au Parlement lui-même. Il s'agit de Nicole de Moor, la secrétaire d'État à l'Asile et à la Migration, et d'Hadja Lahbib, ministre des Affaires étrangères.

Indépendamment des qualités professionnelles de celles-ci, il y avait une interrogation légitime

dans l'opinion: d'où sortent ces personnalités? Quels sont leurs liens avec la majorité parlementaire?

Ceci illustre le pouvoir croissant de ces présidents de partis qui est renforcé par différents éléments.

Premièrement, par la médiatisation des sorties des présidents de partis davantage que des échanges parlementaires;

Deuxièmement, parce que les partis se sont dotés depuis 30 ans d'un arsenal budgétaire qui a conforté les bureaucraties centrales et déforcé les élus et leur base territoriale.

Les partis reçoivent en effet une dotation nationale pour leur fonctionnement et pour leur campagne électorale. Cette dotation est répartie par les présidents de partis entre les candidats, les arrondissements et les médias, elle n'est plus recueillie sur base de la représentation territoriale ou de la notoriété de la représentation parlementaire.

Cela peut entraîner certaines subordinations, sinon mécanisations, de certains parlementaires en place qui savent que pour se faire réélire ils auront besoin de l'appui politique et de l'appui matériel du président de parti, plus que de leur structure décentralisée (milieu régional et local). Cela diminue dès lors leur indépendance par circonscription ou arrondissement électoral, ainsi que le caractère de kaléidoscope diversifié des groupes parlementaires.

Cette réflexion sur la regrettable distance entre les électeurs et leurs élus parlementaires ne doit pas nous empêcher de constater que, grâce à la crise du Covid, la démocratie belge s'est rapidement regroupée pour se présenter en front uni.

Le Comité de concertation présidé par le Premier ministre accompagné des chefs des gouvernements régionaux a incarné pour les Belges la légitimité retrouvée et regroupée du pouvoir politique, ce qui a permis à ce gouvernement d'être suivi par l'opinion. Il a veillé à présenter régulièrement les décisions devant le Parlement et poussé les médias à faire écho plus que par le passé au débat parlementaire sur ce thème prioritaire pour l'opinion. Cela a eu certainement un effet positif sur la compréhension du régime parlementaire par les citoyens.

Il suffirait d'un effort collectif des partis démocratiques pour revaloriser l'impact et la visibilité des groupes parlementaires. Notamment dans les débats nationaux principaux et dans les tensions majeures entre le gouvernement et sa majorité.

La démocratie belge est une démocratie parlementaire. Elle doit le rester. Et mieux apparaître.