

# Prier et remercier

*Par le Dr Christophe André*

De temps en temps (pas toujours ...) la vie, c'est « trop bien », comme disent les enfants

d'aujourd'hui. Pas « tres », mais « trop » : c'est-à-dire que ça déborde, tellement c'est bien ! Il y a des moments comme ça où l'on s'aperçoit de tout ce qui est beau et de tout ce qui va bien dans nos existences. On a alors envie de remercier. Et de prier.

C'est facile, pourtant, d'oublier tout ça, d'oublier les bienfaits dans lesquels nous baignons, pour ne nous concentrer que sur les défauts, les imperfections, les manques et les souffrances, certes bien réels eux aussi. Les psychiatres, qui aiment mettre des mots sur tout, appellent « *habituatio*n » cette capacité extraordinaire de l'humain à oublier, à s'adapter, à s'habituer. Parfois, c'est plutôt pratique, l'habituatio

on : on s'habitue (plus ou moins tout de même, selon les jours) à se lever tôt, à travailler dur, à supporter la pollution, la ville, l'éloignement de ceux que l'on aime. Mais l'habituatio

on concerne aussi les choses positives : on oublie la chance de disposer d'eau, d'électricité, de vivre en démocratie, d'avoir un peu ou beaucoup de santé. On oublie que c'est un bonheur de connaître ou d'avoir connu certains êtres humains. On oublie que vivre est un truc incroyable, tout simplement. Et on ne se souvient de toutes ces chances, de toutes ces bénédictions, que lorsqu'on les perd : la panne d'électricité nous fait rêver de douche chaude, la maladie nous fait regretter la santé, le deuil nous fait pleurer les liens que nous n'avons pas savourés. .. Pourquoi faut-il de grands ou petits malheurs pour prendre conscience de nos bonheurs ?

Et si on se réveillait ? Si on réfléchissait un peu ? Si on prenait la période des vacances comme celle d'un éveil de notre lucidité ?

Par exemple, si on pratiquait des exercices de gratitude ? Cette vertu qui consiste à se réjouir de ce que l'on a. Et dont les psychiatres, toujours eux, nous disent qu'elle est, en plus, excellente pour la santé (oui, oui, il y a même eu des études à ce propos !).

Gratitude et reconnaissance pour des humains croisés aujourd'hui : ceux qui m'ont souri, aidé, amusé. Pour des proches : ceux qui nous ont téléphoné ou écrit pour donner des nouvelles, ceux qui nous ont mis au monde, élèves, éduqués, ceux qui nous ont réjouis et fait sourire. Pour des humains que nous ne connaissons pas, mais qui nous ont procuré du plaisir : l'auteur du livre que je suis en train de lire ou de la musique que j'écoute, le jardinier qui s'est occupé des fleurs que j'admire tous les matins en chemin. Et mon Dieu, créateur et démiurge de ce monde qui m'enchantent souvent. Si je priais plus souvent pour remercier, et pas seulement pour demander ?

Quand on dit que les vacances, c'est sacré, on n'est pas si loin du compte.

*(Article paru dans le journal « La Vie » n° 3232 · Août 2007*

« Le Dr Christophe André est psychiatre à l'hôpital Saint-Anne, auteur de nombreux ouvrages aux Ed. Odile Jacob dont « *Imparfaits, libres et heureux* » ou « *Les états d'âme* ». ..