



### La gratitude : le carburant indispensable du couple

Les couples heureux savent qu'ils peuvent tout se dire. Il ne s'agit pas forcément de tout dire systématiquement, mais plutôt de réussir à instaurer un climat de confiance et d'accueil de l'autre. Pour vivre une telle alchimie, la clé consiste à placer la gratitude au centre de la relation amoureuse.

Selon une étude parue récemment dans la revue universitaire anglaise *Personal Relationship* et menée auprès de 468 couples, les ménages les plus heureux sont ceux qui se disent « merci », ceux qui reconnaissent les bons côtés de l'autre. Malgré les disputes, ils ne perdent jamais conscience de leur chance d'être en couple. Ceux qui prennent l'habitude de cultiver la gratitude en un mouvement spontané développent en eux une joie profonde. Celle de remercier, de donner, de rendre grâce et de partager. Dans la gratitude, il y a toujours une main tendue vers l'autre. Elle éloigne l'attention à notre propre ego pour la diriger vers l'autre. Dans le couple, la gratitude nous réconcilie avec la vie en nous invitant à apprécier ce que nous avons, plutôt qu'à déplorer ce qui nous manque.

Être reconnaissant d'avoir une chance de vivre à deux

Aujourd'hui, les couples se disent plus de reproches que de mercis. Dire merci parce que l'autre a vidé le lave-vaisselle, parce qu'il est allé chercher les enfants à l'école ou parce qu'il a mis le parfum que vous aimez bien... Cela paraît banal, mais c'est pourtant essentiel, et trop souvent oublié.

Celui dont la main gauche est blessée se rend compte de la chance qu'il a d'en avoir une autre. La même logique se joue dans le couple. Dès que l'on parvient à être attentif à la chance que l'on a d'être à deux, notre regard sur l'autre se transforme en émerveillement. De cette culture de la gratitude naîtra également l'acceptation des petits défauts de l'autre, de ses idées ou ses valeurs qui sont parfois contraires aux nôtres. Car comme l'a merveilleusement bien défini sainte Thérèse d'Avila, « en toute chose créée, voyez la providence et la sagesse divines, et pour toute chose rendez grâce à Dieu ». Marzena Devoud