

Projet Gratitude

Coopérer ou se renfermer

Texte inspiré du travail de Andrew Huberman, PhD, un neuroscientifique et professeur à la faculté de médecine de Stanford

« Lorsque l'on se sent bien, notre conscience autocentrée, habituellement focalisée sur "moi", devient plus inclusive et chaleureuse, elle se focalise sur "nous". »

Barbara Fredrickson

Une multitude de données démontrent que la pratique de la gratitude a un impact remarquable sur de nombreuses variables de la santé : sur le système cardiovasculaire et la santé physique en général, sur la vie sociale, morale, émotionnelle et sur la santé mentale et cognitive. Ces recherches démontrent qu'il ne s'agit pas de petits changements momentanés, mais de changements profonds et durables.

Lorsque nous abordons le sujet de la gratitude et sa relation avec le cerveau, il est intéressant de mettre en évidence deux types de comportements très différents associés à l'activation de deux circuits neuronaux distincts. Le premier circuit, lié à la gratitude, est prosocial ; il se manifeste lorsque nous nous intéressons avec bienveillance à autrui. Le deuxième circuit neuronal est activé lorsque notre comportement est défensif ; il est associé à la peur et peut provoquer une sensation de paralysie ou le besoin de fuir.

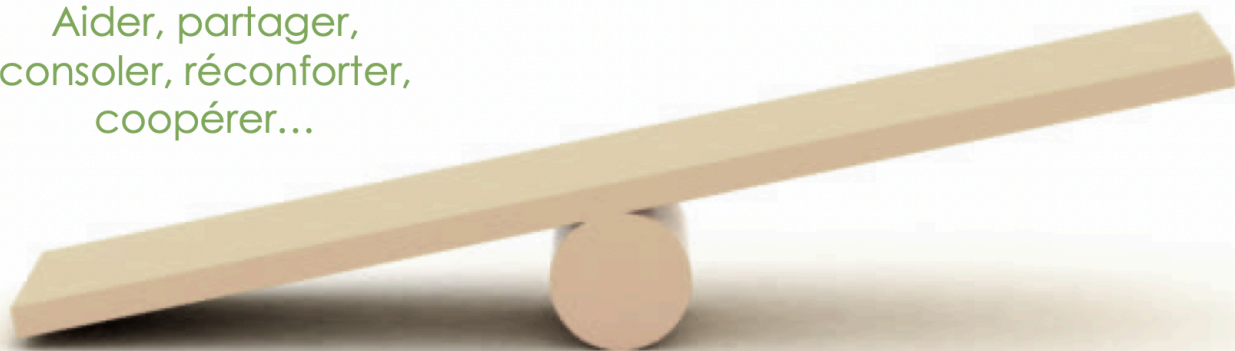
Une balançoire à bascule

Ces deux états d'esprit opposés sont associés dans le cerveau à deux circuits neuronaux très distincts qui fonctionnent comme une balançoire à bascule, nous inclinant soit d'un côté, soit de l'autre.

Lorsque nous ressentons de la gratitude, les circuits neuronaux prosociaux sont activés ; en parallèle, les circuits associés aux comportements défensifs sont désactivés. Avec le temps, ces circuits se renforcent, ce qui contribue à des comportements sains, à faire preuve de curiosité et d'ouverture et à une attitude empathique et généreuse.

Aider, partager,
consoler, réconforter,
coopérer...

Se protéger, fuir,
avoir peur,
agresser...



Gratitude et comportement prosocial

De plus en plus de travaux suggèrent que la gratitude permet de renforcer les relations sociales d'entraide (Algoe, 2012) et soutiennent la théorie selon laquelle la gratitude a évolué pour faciliter le comportement prosocial, ou le comportement visant à aider les autres (McCullough et al., 2008). Par exemple, on a constaté que la gratitude induite expérimentalement augmentait de manière fiable le comportement d'aide (Tsang, 2006), même lorsqu'elle a un coût pour soi (Bartlett & DeSteno, 2006). En dehors du laboratoire, il a été démontré que la gratitude augmentait les actes de gentillesse (Layous et al., 2017) et le soutien émotionnel aux autres (Emmons & McCullough, 2003) dans la vie de tous les jours. En outre, l'intervention sur la gratitude menée dans le cadre d'une étude a entraîné une augmentation des dons au cours des six semaines de l'intervention (Moieni et al., 2019).²

Le cerveau de l'adolescent·e

Les nouvelles données issues des neurosciences du développement suggèrent que le cerveau de l'adolescent·e est hautement plastique et qu'il subit une "réorientation sociale" majeure. Les altérations observées dans le comportement social des adolescent·es reflètent les changements développementaux dans le réseau cérébral de traitement des informations sociales. Nous supposons en outre qu'un dérèglement du réseau de traitement de l'information sociale au cours de cette période critique peut contribuer à l'apparition de troubles de l'humeur et de l'anxiété au cours de l'adolescence.³

Le comportement prosocial est un concept large et multidimensionnel qui inclut la coopération, le don et le bénévolat.⁴ Compte tenu de l'association entre l'engagement prosocial pendant l'adolescence et une série de résultats d'ajustement positifs à l'âge adulte (par exemple la santé mentale, l'estime de soi et de meilleures relations avec les pairs)⁵, il est crucial de comprendre comment promouvoir ces comportements.

Le cerveau des enfants et des adolescent·es étant extrêmement malléable, il est tout à fait envisageable que le Projet Gratitude, en renforçant les réseaux neuronaux liés à la gratitude (et par conséquent à la prosocialité) pendant une année scolaire, ait un impact significatif sur toute leur vie, avec de nombreux bénéfices pour leurs proches et la société dans son ensemble.

1. www.enfant-encyclopedie.com. L'Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants est un projet du Centre d'excellence pour le développement des jeunes enfants (CEDJE) supporté par l'Université Laval et l'Université de Montréal (Québec, Canada).

2. Hazlett, L.I., Moieni, M., Irwin, M.R., Haltom, K.E.B., Jevtic, I., Meyer, M.L., Breen, E.C., Cole, S.W., & Eisenberger, N.I. (2021). Exploring neural mechanisms of the health benefits of gratitude in women: A randomized controlled trial. *Brain, Behavior, and Immunity*, 95, 444-453.

3. Nelson, E. E., Leibenluft, E., McClure, E. B., & Pine, D. S. (2005). The social re-orientation of adolescence: A neuroscience perspective on the process and its relation to psychopathology. *Psychological Medicine*, 35(2), 163-174. <https://doi.org/10.1017/s0033291704003915>

4. Padilla-Walker, L. M., & Carlo, G. (2014). The study of prosocial behavior. *Prosocial Development: A Multidimensional Approach* (pp. 3-16). Oxford: Clarendon Press.

5. Do, K. T., Guassi Moreira, J. F., & Telzer, E. H. (2017). But is helping you worth the risk? Defining prosocial risk taking in adolescence. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 25, 260-271.