

# GRATITUDE ET BIEN-ÊTRE SOCIAL : MÉCANISMES EXPLICATIFS DES EFFETS DE LA GRATITUDE SUR LE BIEN-ÊTRE INDIVIDUEL ET COLLECTIF

## GRATITUDE AND SOCIAL WELL-BEING: EXPLAINING THE MECHANISMS THAT YIELD POSITIVE EFFECTS ON INDIVIDUAL AND SOCIAL WELL-BEING

Rébecca Shankland and Christophe André

Volume 38, Number 2, 2017

LE BONHEUR 3.0 (2<sup>e</sup> partie)  
HAPPINESS 3.0 (2<sup>nd</sup> part)

URI: <https://id.erudit.org/iderudit/1040770ar>

DOI: <https://doi.org/10.7202/1040770ar>

[See table of contents](#)

Publisher(s)

Revue québécoise de psychologie

ISSN

2560-6530 (digital)

[Explore this journal](#)

Cite this article

Shankland, R. & André, C. (2017). GRATITUDE ET BIEN-ÊTRE SOCIAL : MÉCANISMES EXPLICATIFS DES EFFETS DE LA GRATITUDE SUR LE BIEN-ÊTRE INDIVIDUEL ET COLLECTIF. *Revue québécoise de psychologie*, 38(2), 43–64. <https://doi.org/10.7202/1040770ar>

Article abstract

Gratitude has been defined as a social emotion which generates numerous positive consequences on physical, mental and social well-being through the development of the ability to savor experiences, to find benefits even when facing adversity, and to develop, maintain, and increase positive relationships. However, far from leading to a state in which the effects would only benefit the individual, gratitude generates beneficial effects for others as well. Expressing gratitude generates feelings of social utility and social worth which positively impact psychological well-being of the receiving party. Beyond emotional contagion, through which relatives benefit from others' positive emotions, gratitude opens a pathway that nurtures mutual positive relationships, thereby ensuring maintenance or increased well-being. The present article explains the mechanisms through which gratitude positively impacts individual and collective well-being, and presents further research and practical avenues.

**GRATITUDE ET BIEN-ÊTRE SOCIAL : MÉCANISMES EXPLICATIFS  
DES EFFETS DE LA GRATITUDE SUR LE BIEN-ÊTRE INDIVIDUEL ET  
COLLECTIF**

**GRATITUDE AND SOCIAL WELL-BEING : EXPLAINING THE MECHANISMS THAT YIELD  
POSITIVE EFFECTS ON INDIVIDUAL AND SOCIAL WELL-BEING**

**Rébecca Shankland<sup>1</sup>**  
*Université Grenoble Alpes*

**Christophe André**  
*Centre Hospitalier Sainte-Anne*

L'ingratitude fait partie des traits de personnalité les moins appréciés (dans les 2 % les plus faiblement appréciés sur une liste de 555 traits de personnalité; Anderson, 1968), tandis que la gratitude figure parmi les 12 % des traits les plus appréciés parmi la liste proposée. De même, les personnes à qui l'on a demandé de noter le nom de dix proches et leur capacité à être reconnaissant, les moins appréciés parmi cette liste étaient ceux qui exprimaient le moins de gratitude et les plus appréciés ceux qui se montraient plus reconnaissants (Watkins, Martin et Faulkner, 2003). Dans une autre étude portant sur plus de 800 traits de personnalité (Dumas, Johnson et Lynch, 2002), la gratitude figurait parmi les 4 % les plus appréciés. Quelle fonction sociale revêt donc la gratitude pour être si fortement valorisée? Les retombées relationnelles et sociales de la gratitude sont nombreuses et s'expliquent en partie par le rôle de cette émotion dans les échanges réciproques et dans le sentiment d'appartenance à un groupe.

L'absence d'expression de reconnaissance envers autrui affecte son sentiment de valeur personnelle et d'utilité sociale – autrement dit, l'impression d'avoir de l'importance aux yeux des autres et le sentiment d'être utile à la collectivité (McAdams et de St. Aubin, 1992). Le sentiment d'utilité sociale répond à l'un des trois besoins psychologiques fondamentaux tels que définis par Deci et Ryan (2000) : le besoin d'appartenance et de proximité sociale. Baumeister et Leary (1995) ont mis en évidence que ce besoin est fondamental et universel. Exprimer sa gratitude validerait le comportement d'autrui comme étant socialement reconnu et utile, et affirmerait ainsi son intégration au groupe, tandis que l'absence de reconnaissance générerait un sentiment d'insécurité chez l'auteur de l'acte. De même, le refus de l'aide apportée engendrerait un sentiment de rejet et de colère qui diminuerait le bien-être et les tendances prosociales (Rosen, Mickler et Collins, 1987), par ailleurs cette diminution des tendances prosociales prédirait ensuite une diminution du bien-être en raison de la réduction du soutien social (p. ex., Lauzier, Côté et Samson,

---

1. Adresse de correspondance : Université Grenoble Alpes, Laboratoire interuniversitaire de psychologie : Personnalité, cognition et changement social (LIP/PC2S), 1251, Avenue Centrale, 38000 Grenoble, France. Téléphone : 04.76.82.58.67. Courriel : rebecca.shankland@univ-grenoble-alpes.fr

2015). La gratitude revêt ainsi un rôle dans les relations sociales et le sentiment d'appartenance. L'émotion de gratitude s'accompagne en effet d'un désir de se rapprocher du bienfaiteur (p. ex., Algoe, 2012). Elle se distingue en cela du sentiment désagréable de dette que l'on peut éprouver lorsque l'on bénéficie d'un égard tout en ayant le sentiment de devoir rendre la pareille (Watkins, Scheer, Ovnicek et Kolts, 2006). On pourrait qualifier la gratitude comme étant le ressenti agréable d'une dette envers autrui, une « dette joyeuse », dans le sens où l'individu ne développe pas un sentiment d'infériorité ou une tension liée à l'impossibilité de rendre la pareille, mais développe plutôt un sentiment agréable d'interdépendance qui lui donne envie de donner en retour. Certains auteurs considèrent que le fait même de reconnaître que l'on est débiteur peut constituer une forme de réciprocité : la gratitude étant offerte en échange du don (Emmons et Crumpler, 2000).

Dans le présent article, nous nous intéresserons plus particulièrement aux mécanismes pouvant expliquer les liens entre la gratitude et le bien-être social. Dans une première partie nous présenterons les conditions permettant de faciliter le ressenti de l'émotion de gratitude. La deuxième partie portera sur les effets de la gratitude sur le bien-être physique, mental et social, ainsi que les mécanismes pouvant expliquer ces effets. Dans une troisième partie nous présenterons les particularités de la gratitude en termes de répercussions relationnelles favorables et de développement social du bien-être. Enfin, nous concluons en proposant des pistes de recherche et d'applications pratiques dans ce champ.

### LES CONDITIONS DE LA GRATITUDE

La gratitude peut être définie comme une émotion positive interpersonnelle (McCullough, Kilpatrick, Emmons et Larson, 2001), éprouvée dans les situations où l'individu se perçoit comme étant bénéficiaire d'un bienfait intentionnellement procuré par autrui (une aide ou un don). Plus récemment, la gratitude a été considérée comme pouvant être éprouvée suite à un bienfait n'étant pas nécessairement dû à une personne, mais à la nature, à la vie, à une entité comme Dieu par exemple (Shankland, 2014a; Wood, Froh et Geraghty, 2010). Toutefois, cette définition plus large renvoie aussi à la capacité à apprécier, ce que certains auteurs distinguent de la gratitude. Étant donné que cet article porte sur la dimension sociale de la gratitude, nous utiliserons la première définition qui porte sur la dimension interpersonnelle de la gratitude.

Lorsqu'une personne éprouve régulièrement de la gratitude (*fréquence*), envers un grand nombre de personnes (*densité*), pour une quantité importante d'éléments (*étendue*), avec une *intensité* plus grande que la moyenne des individus, on considère que l'individu possède un trait

de personnalité orienté vers la reconnaissance (McCullough, Emmons et Tsang, 2002). On parle alors d'orientation reconnaissante (Shankland, 2009, 2014a, 2016). Ainsi, les personnes dont l'orientation reconnaissante est élevée éprouvent plus fréquemment et plus intensément l'émotion de gratitude (p. ex., McCullough, Tsang et Emmons, 2004; Wood, Maltby, Stewart, Linley et Joseph, 2008c), notamment face à des choses qui peuvent paraître insignifiantes à d'autres (Wood, Maltby, Stewart et Joseph, 2008b).

L'on distingue plusieurs étapes préalables à l'expérience d'une émotion de gratitude : (1) les capacités attentionnelles et l'orientation de l'attention vers le geste suscitant de la gratitude, (2) la prise de conscience de la source du bienfait, de l'intention d'autrui et de la gratuité du geste, et (3) l'appréciation de la valeur du geste.

#### Ouverture attentionnelle et orientation de l'attention

L'un des préalables à l'expérience de la gratitude est la capacité à percevoir les bienfaits procurés par autrui. Cette capacité est liée à l'orientation de l'attention vers les éléments positifs de la réalité, ainsi qu'à l'ouverture attentionnelle (élargir l'empan attentionnel). D'après les recherches ayant testé le modèle « élargir et construire » proposé par Fredrickson (*Broaden and Build Theory of positive emotions*, Fredrickson, 2001), il a été montré que les émotions positives élargissaient l'empan attentionnel ce qui permettait de prendre en compte davantage d'éléments de la situation favorisant la mise en œuvre de stratégies adaptatives pour faire face à des situations complexes et problématiques (p. ex., Ashby, Isen et Turken, 1999; Estrada, Isen et Young, 1997; Fredrickson et Branigan, 2005), et développerait des compétences constituant des facteurs de protection (Fredrickson et Joiner, 2002). Baumann et Kuhl (2005) ont ainsi montré que les émotions positives augmentaient la flexibilité cognitive en facilitant le passage entre attention focalisée et attention ouverte, ce qui permettrait de percevoir davantage d'éléments d'une situation donnée malgré l'implication dans une tâche. Une autre façon de favoriser l'ouverture attentionnelle est la pratique de pleine conscience – également appelée *Mindfulness*. Elle peut être définie comme une attention portée intentionnellement et sans jugement, à l'expérience qui se déroule dans l'instant (Kabat-Zinn, 2003). Elle consiste notamment en un entraînement à la perception fine de tout ce qui se passe et permettrait ainsi de percevoir davantage les comportements d'autrui pouvant être source de bienfaits pour soi.

Si l'ouverture attentionnelle est requise pour percevoir les sources de bienfaits, l'orientation spontanée de l'attention joue également un rôle important. La tendance naturelle de l'être humain est de percevoir en premier lieu les aspects négatifs (menaçants) d'une situation. Ce biais

attentionnel démontré par de nombreux travaux (voir Baumeister, Bratslavsky, Finkenauer et Vohs, 2001) résulterait d'un processus adaptatif qui consiste à favoriser la survie de l'individu : percevoir les aspects menaçants d'une situation permet de s'adapter plus rapidement pour y faire face ou pour fuir. Bien que notre vie ne soit pas régulièrement menacée, nous conservons généralement ce mode d'approche de la réalité, ce qui entraîne une tendance à percevoir le négatif plutôt que le positif. Les chercheurs ont nommé cela le biais de négativité. Malgré son rôle adaptatif, lorsque ce biais cognitif est très prononcé il peut engendrer des troubles anxieux et dépressifs (Cisler et Koster, 2010; Joormann et Gotlib, 2007; Ouimet, Gawronski et Dozois, 2009). Toutefois, il est possible de rééduquer l'attention de sorte que l'individu apprenne à percevoir davantage les informations positives d'une situation donnée (p. ex., Li, Tan, Qian et Liu, 2008; Wadlinger et Isaacowitz, 2008). Ainsi, un entraînement à l'ouverture attentionnelle, notamment par le biais de pratiques de pleine conscience (p. ex., Shankland et André, 2014), ou à la réorientation de l'attention par des pratiques telles que le journal de gratitude (p. ex., Emmons et McCullough, 2003) peuvent modifier de manière durable le degré de bien-être des individus.

### Prise de conscience de la source et de l'intention

Une personne éprouve plus facilement de la gratitude si l'acte dont elle bénéficie est perçu comme désintéressé, réalisé délibérément et librement pour améliorer le bien-être d'autrui. Les personnes ayant un trait de personnalité qui les pousse à considérer qu'elles méritent plus de faveurs que les autres (appelé *entitlement* dans la littérature anglophone), sont moins enclines à percevoir l'intention altruiste des actions d'autrui, car elles considèrent ces actions comme un dû, ce qui constitue un frein à l'émotion de gratitude. Les individus ayant un degré de narcissisme élevé (trait de personnalité consistant à être majoritairement centré sur soi et à se considérer comme supérieur aux autres, aussi conceptualisé comme étant une forme d'estime de soi démesurée) sont ainsi moins enclins à éprouver des émotions de gratitude. Cela n'implique pas que la gratitude soit liée à un oubli de soi au profit de la reconnaissance du rôle d'autrui. Dans une étude réalisée par McCullough et ses collaborateurs en 2002, il a été montré que la spécificité des individus présentant un niveau élevé d'orientation reconnaissante est qu'ils intègrent une palette plus importante d'éléments ayant contribué à leur bien-être actuel, sans oublier leurs propres efforts et compétences.

Toutefois, la prise de conscience de l'importance d'autrui comme source de bien-être activerait la représentation de l'interdépendance et pourrait augmenter le sentiment d'être redevable. Des travaux ont ainsi montré que l'émotion de gratitude augmentait la tendance à donner ou à soutenir en retour (Bartlett et De Steno, 2006; Tsang, 2006). La

représentation de l'interdépendance peut s'accompagner d'un sentiment de vulnérabilité. Ainsi certains individus refusent l'aide proposée en raison du fait que cela entraîne chez eux un sentiment de dépendance envers autrui. Si l'on se réfère à la théorie des besoins psychologiques fondamentaux de Deci et Ryan (2000) exposée en début d'article, le sentiment de dépendance menacerait deux des trois besoins : le sentiment d'autonomie et le sentiment de compétence. Ainsi, les bienfaits de la gratitude pourraient être contrebalancés chez certains individus par les effets négatifs liés au sentiment de vulnérabilité et d'inconfort (Kashdan, Mishra, Breen et Froh, 2009). Cet inconfort peut être lié au sentiment d'infériorité qui découle de l'acte de soutien (l'aide étant perçue par l'individu comme le signe d'un manque de compétence personnelle) ou encore à une difficulté à exprimer ses émotions (Wood *et al.*, 2010). Ceci semblerait plus marqué chez les hommes pour qui l'expression des émotions pourrait constituer une menace à la masculinité telle qu'elle est décrite par les représentations sociales communes (Levant et Kopecky, 1995). Ceci expliquerait en partie leur motivation plus faible pour les pratiques de gratitude telles que la lettre ou la visite de gratitude (rendre visite à une personne qui compte pour soi et que l'on n'a pas encore remerciée pour un bienfait généré par le passé; p. ex., Seligman, Steen, Park et Peterson, 2005), comparativement à des exercices tels que le journal de gratitude où il ne s'agit pas d'exprimer sa gratitude à autrui, mais seulement de ressentir l'émotion pour soi (Kaczmarek *et al.*, 2015).

#### Coût et valeur de l'acte : le rôle de l'empathie

Un troisième préalable à l'expérience d'une émotion de gratitude consiste en la capacité à percevoir le coût d'une action en termes d'efforts consentis par autrui et/ou de coût matériel, ce qui va moduler la perception subjective de la valeur du bienfait dont la personne bénéficiera. Plus une personne est capable de percevoir le coût de l'acte, plus elle accordera de valeur au bénéfice reçu et éprouvera de la reconnaissance en retour (p. ex., Poelker et Kuebli, 2014). La capacité à prendre conscience du coût de l'acte semblerait donc dépendre des capacités d'empathie. L'individu doit être en mesure de prendre la perspective d'autrui (dimension cognitive de l'empathie) pour percevoir le coût spécifique de l'acte pour cette personne (se baisser pour ramasser un crayon tombé à terre n'implique pas le même degré d'effort pour un enfant que pour une personne âgée). D'autre part, la perception du coût dépendrait de la capacité à percevoir ce que l'individu ressent en réalisant l'acte (dimension émotionnelle de l'empathie). Par exemple, donner un objet qui a une valeur sentimentale (associé à un souvenir personnel) est plus coûteux que de donner un objet qui ne revêt pas de signification particulière pour soi. En recevant l'objet, il est possible de percevoir le coût émotionnel de ce geste, ce qui augmentera le sentiment de gratitude en retour.

Pour étudier de plus près ce phénomène, Tesser, Gatewood et Driver (1968) ont mené une recherche formulant l'hypothèse selon laquelle le sentiment de gratitude serait fonction de la perception de l'intention du bienfaiteur, du coût nécessaire à ce geste, et de la valeur du bienfait obtenu. Trois scénarios écrits ont été présentés à 126 participants à qui il était ensuite demandé de rapporter leur sentiment de gratitude face au bienfaiteur présenté dans l'histoire, ainsi que leurs perceptions concernant ses intentions, le coût et la valeur associés à ce geste. D'après les résultats, le sentiment de gratitude du participant était effectivement corrélé à la perception de l'intention altruiste du bienfaiteur, ainsi qu'à la perception du coût et de la valeur subjective de l'acte.

### MECANISMES EXPLICATIFS

#### Gratitude et bien-être

Les évaluations d'interventions de psychologie positive (pour une méta-analyse, voir Sin et Lyubomirsky, 2009), ont mis en évidence l'efficacité du développement de la gratitude en termes de promotion de la santé globale, telle que définie par l'Organisation mondiale de la santé : un bien-être physique, mental et social. Les principaux effets de la gratitude sur les trois dimensions du bien-être sont présentés dans le tableau ci-dessous (pour une revue, voir Wood, Froh et Geraghty, 2010).

Les recherches expérimentales portant sur les émotions positives révèlent que celles-ci ont un impact positif sur le système de régulation physiologique. On constate, par exemple, qu'après avoir visionné un film provoquant des émotions négatives, les participants qui étaient ensuite soumis à une condition de joie ou de contentement voyaient leur rythme cardiaque se rétablir plus rapidement que ceux de la condition neutre (Fredrickson et Levenson, 1998). Les émotions positives réduisent ainsi l'impact des émotions négatives sur la santé. En effet, des études ont établi un lien entre émotions négatives chroniques et une durée de vie réduite (pour une revue, voir Gallo et Matthews, 2003), notamment en raison de l'apparition de maladies coronariennes (Fredrickson *et al.*, 2000). Les émotions agissent sur les systèmes endocrinien et immunitaire, ce qui explique le lien avec l'accélération d'un décès. A l'inverse, les émotions positives peuvent raccourcir le temps de récupération cardiaque après l'induction d'une émotion négative (Fredrickson et Levenson, 1998; Fredrickson, Mancuso, Branigan et Tugade, 2000). Un phénomène similaire a été rapporté par les études portant sur l'orientation reconnaissante et son effet positif sur la variabilité de la fréquence cardiaque (McCraty *et al.*, 1995).

La gratitude semble également avoir un impact sur les symptômes physiques communs tels que maux de tête, maux de ventre, troubles du

sommeil. Dans une étude réalisée par Froh, Sefick et Emmons (2008) auprès d'élèves de collège, le groupe ayant noté chaque jour durant deux semaines cinq choses pour lesquelles ils étaient reconnaissants, rapportait moins de symptômes physiques communs, comparé au groupe ayant noté quotidiennement cinq tracas. De même, dans la recherche expérimentale princeps d'Emmons et McCullough (2003) comparant la pratique du journal de gratitude pendant 10 semaines à raison d'une fois par semaine, les résultats indiquent une augmentation de la vitalité comparativement au groupe ayant réalisé un journal de tracas. D'autres travaux portant sur la pratique du journal de gratitude ont noté une amélioration de la qualité du sommeil, des défenses immunitaires (notamment augmentation du taux d'immunoglobuline A) et de la variabilité de la fréquence cardiaque (p. ex., Krause, 2006; McCraty et Childre, 2004; Witvliet, Knoll, Hinman et DeYoung, 2010; Wood, Joseph, Lloyd et Atkins, 2009) qui sont des prédicteurs d'une meilleure santé physique.

Au niveau de la dimension psychologique, les recherches ont montré que la gratitude était liée à une meilleure santé mentale. Wood, Joseph et Maltby (2009) ont ainsi démontré la contribution spécifique de la gratitude aux différentes dimensions du bien-être psychologique, au-delà de l'effet des cinq facettes de la personnalité (modèle du Big Five) les plus fréquemment étudiées dans les recherches en psychologie. Ils rapportent une corrélation (faible) avec le sentiment d'autonomie, et des corrélations modérées et fortes avec le sentiment de maîtrise de son environnement, les relations positives, le sens de la vie, l'acceptation de soi et l'épanouissement personnel. De nombreux travaux ont également montré les liens entre la gratitude et le bien-être subjectif, ce qui a été confirmé par les études expérimentales portant sur la pratique du journal de gratitude (p. ex., Emmons et McCullough; Froh, Sefick et Emmons., 2008). La mesure du bien-être subjectif comprend une évaluation de la satisfaction de vie ainsi que l'intensité et la fréquence d'émotions positives et négatives. Après avoir pratiqué pendant deux semaines le journal de gratitude, les participants éprouvent une plus grande satisfaction de la vie et éprouvent davantage d'émotions positives comparativement au groupe ayant noté des tracas. Une recherche récente menée aux États-Unis et au Japon (Robustelli et Whisman, 2016) a montré des corrélations positives entre la gratitude et différents domaines de satisfaction par rapport à la vie : relations, travail, santé et satisfaction générale. Après avoir contrôlé des variables démographiques (genre) et de personnalité (névrosisme et extraversion), deux indicateurs de satisfaction apparaissaient comme reliés de manière unique à la gratitude : la satisfaction par rapport aux relations et la satisfaction générale par rapport à la vie.



## Gratitude et bien-être social

Tableau 1

Résumé des effets de la gratitude sur les trois dimensions du bien-être

Dimension	Effets	Références
Physique	- Réduction des symptômes physiques communs	- Emmons et McCulloug, 2003 - Jackowska <i>et al.</i> , 2016
	- Réduction des marqueurs inflammatoires	- Krause, 2006 - McCraty et Childre, 2004
	- Meilleure qualité du sommeil	- Redwine <i>et al.</i> , 2016
	- Meilleures défenses immunitaires	- Witvliet <i>et al.</i> , 2010 - Wood <i>et al.</i> , 2009
	- Augmentation de la vitalité	
	- Augmentation de la variabilité de la fréquence cardiaque	
Psychologique	- Diminution de l'intensité de la symptomatologie dépressive et suicidaire, du sentiment de solitude, et prédit un moindre degré de dépression à 6 mois	- Baron, 1984 - Boehm <i>et al.</i> , 2011 - Cheng <i>et al.</i> , 2015 - Emmons et McCulloug, 2003 - Froh <i>et al.</i> , 2008, 2009
	- Augmentation du degré d'émotions positives et de satisfaction de la vie	- Huffman <i>et al.</i> , 2014 - Jackowska <i>et al.</i> , 2016 - Lambert <i>et al.</i> , 2012
	- Augmentation du bien-être psychologique : sentiment d'autonomie, contrôle de son environnement, sens de la vie, acceptation de soi et épanouissement personnel	- Lyubomirsky <i>et al.</i> , 2011 - McCullough <i>et al.</i> , 2004 - O'Connell <i>et al.</i> , 2016 - Park <i>et al.</i> , 2004 - Peterson <i>et al.</i> , 2007 - Petrocchi et Couyoumdjian, 2016
	- augmentation de l'optimisme	- Robustelli et Whisman, 2016 - Sirois et Wood, 2016 - Wood <i>et al.</i> , 2008a, 2009
	- Relations positives	- Algoe et Haidt, 2009
	- Motivation et comportements prosociaux, altruisme	- Baron, 1984 - Bartlett et DeSteno (2006)
	- Motivation à améliorer les relations et résoudre les conflits	- Dunn et Schweitzer (2005) - Froh <i>et al.</i> , 2008 - Lambert <i>et al.</i> , 2010, 2011
	- Sentiment de confiance, de proximité et de connexion sociale	- Michie, 2009 - Tsang, 2006
	- Soutien social perçu	- Wood <i>et al.</i> , 2008ab

Concernant la dimension sociale du bien-être, plusieurs recherches ont souligné les liens entre gratitude, relations positives, confiance, sentiment de proximité sociale, et la tendance à chercher à améliorer les relations et à résoudre les conflits. L'expression de la gratitude semble particulièrement importante en termes d'augmentation du bien-être social étant donné qu'elle favorise la création et le maintien de relations positives (Algoe, Haidt et Gable, 2008; Algoe, Kurtz et Hilaire, 2016; Lambert et

Fincham, 2011; Lambert *et al.*, 2010, 2012). Toutefois, dans le cadre de l'expression de gratitude, cela améliore la relation surtout lorsque le partenaire est perçu comme réceptif à cette expression (Algoe et Zhaoyang, 2016).

Sur le plan comportemental, elle favorise la mise en œuvre de comportements prosociaux : plus un individu se sent reconnaissant, plus il a tendance à mettre en œuvre des comportements d'aide, non seulement envers la personne à l'origine du sentiment de gratitude, mais aussi envers des tiers. Ainsi, plusieurs mécanismes permettraient d'expliquer les raisons pour lesquelles la gratitude entraîne de nombreux effets positifs.

Les mécanismes étudiés pour comprendre les liens entre la gratitude et le bien-être portent sur le fonctionnement cognitif, affectif et comportemental : (1) les effets de la gratitude sur le traitement de l'information et les capacités d'adaptation, (2) les effets sur les valeurs et la comparaison sociale, et (3) les effets sur le plan comportemental et les conséquences positives que cela entraîne au niveau relationnel. Nous abordons les mécanismes explicatifs ci-dessous selon ces trois catégories, qui agissent de manière concomitante et complémentaire, menant vers une amélioration du bien-être.

#### Traitement de l'information et adaptation

Contrairement au biais de négativité habituellement répandu chez les humains (Baumeister *et al.*, 2001), les personnes ayant un niveau d'orientation reconnaissante élevé présentent un biais de mémorisation positive : elles se souviennent davantage des événements positifs (Watkins, Grimm et Kolts, 2004). En effet, la gratitude augmenterait la saillance des aspects positifs de la vie, ainsi que l'intensité des émotions positives associées, ce qui renforcerait l'encodage de ces expériences en mémoire et faciliterait le rappel du souvenir par la suite. Ainsi, lorsque l'on demande aux individus ayant un niveau d'orientation reconnaissante élevé de se remémorer des événements du passé, ils rapportent un plus grand nombre de souvenirs positifs comparé à d'autres personnes.

D'autre part, l'orientation reconnaissante entraînerait une tendance à percevoir les aspects positifs ou à rechercher des bénéfiques (éléments de la situation pour lesquels l'on peut être reconnaissant; Tennen et Affleck, 2005), au cœur même de situations difficiles. On parle alors de recadrage positif (Lambert, Graham, Fincham et Sillman, 2009), celui-ci prédisant l'amélioration du bien-être mental (p. ex., Lambert, Fincham et Stillman, 2012). En effet, le recadrage positif est considéré comme une stratégie de *coping* (de l'anglais *to cope* qui signifie « faire face ») active et donc favorisant une meilleure adaptation. Les résultats de l'étude de Wood, Joseph et Linley (2007), menée sur 236 participants, ont montré que plus

le niveau d'orientation reconnaissante était élevé, plus la personne avait recours à un style de coping actif, faisant notamment appel au recadrage positif. La gratitude faciliterait ainsi l'ajustement aux situations, ce qui expliquerait une part du lien entre orientation reconnaissante et bien-être.

### Valeurs et la comparaison sociale

D'autres différences interindividuelles permettraient d'expliquer les liens entre l'orientation reconnaissante et le bien-être, parmi lesquelles une plus faible tendance à la comparaison sociale ascendante et des tendances matérialistes moins prononcées (p. ex., Jiang, Sun, Liu et Pan, 2016). Le matérialisme est défini comme la valorisation élevée (comparativement à d'autres valeurs) de la possession de richesses et de biens matériels. Les individus présentant un degré élevé de matérialisme présentent une tendance forte à se définir et à concevoir la réussite en lien avec la qualité et la quantité de biens matériels qu'ils possèdent (p. ex., Deci et Ryan, 2000). Cette propension les rend plus vulnérables à la comparaison sociale ascendante et rend leur bien-être plus instable (plus dépendant d'événements externes; p. ex., Crocker et Wolfe, 2001). En effet, les tendances matérialistes sont corrélées à une moindre satisfaction de la vie et une fréquence plus élevée d'affects négatifs, notamment liés à l'envie et la frustration (pour une revue, voir Smith et Kim, 2007). Ces deux affects sont générés par la comparaison sociale ascendante. Or, les personnes ayant un niveau d'orientation reconnaissante élevé sont moins enclines à effectuer des comparaisons sociales ascendantes étant donné qu'elles sont reconnaissantes pour leur situation actuelle et elles déclarent même se réjouir de la chance d'autrui (Smith *et al.*, 1996). Dans une étude expérimentale, les individus chez qui l'on avait induit un sentiment de gratitude exprimaient une plus grande satisfaction de leur vie ce qui entraînait de plus faibles tendances matérialistes que le groupe en condition d'envie (Lambert, Fincham, Stillman et Dean, 2009).

### Relations positives et soutien social

Entretenir des relations positives apparaît comme le meilleur prédicteur du bien-être et du sentiment de bonheur (Diener et Seligman, 2002). Or, cultiver la gratitude favoriserait le maintien de relations positives (Lambert, Clark, Durtschi, Fincham et Graham, 2010), notamment par le biais de l'impact sur l'attention portée à l'autre (Algoe et Haidt, 2009) et l'attitude par rapport à autrui (Watkins *et al.*, 2006). De plus, la gratitude augmenterait le sentiment d'appartenance et de connexion sociale ce qui a un impact majeur sur le bien-être (Ryan et Deci, 2000). De plus, les individus reconnaissants rapportent un degré de soutien social perçu plus élevé que les personnes présentant un degré faible d'orientation reconnaissante, ce qui constitue un facteur important de prévention des troubles psychopathologiques.

Le soutien social est augmenté par l'expression de la reconnaissance qui entraîne une recherche de réciprocité dans l'interaction (Gouldner, 1960) et augmente la propension à accorder sa confiance aux autres, même aux personnes inconnues (Dunn et Schweitzer, 2005). Les individus sont alors plus motivés à approfondir des relations, car ils se sentent plus proches (Algoe, Haidt et Gable, 2008). Ces comportements et attitudes facilitent donc la création et le maintien d'un réseau social soutenant. Les travaux réalisés par Wood et ses collaborateurs (2008c) ont permis de mettre en évidence que l'orientation reconnaissante des étudiants les amenaient à développer un réseau social plus soutenant et à réduire ainsi les niveaux de stress et d'anxiété, ce qui corrobore les résultats d'autres études menées auprès de populations cliniques (p. ex., Duckworth, Steen et Seligman, 2005).

Le lien entre la gratitude et le bien-être durable pourrait ainsi s'expliquer par un phénomène de spirale ascendante. Dans une étude réalisée auprès de 700 adolescents, Froh, Bono et Emmons (2010) ont montré que l'orientation reconnaissante prédisait l'intégration sociale six mois plus tard, ce qui s'expliquait notamment par une augmentation des conduites prosociales. De plus, cette même étude a montré que la gratitude et l'intégration sociale formaient une spirale ascendante : plus l'on est reconnaissant, mieux l'on s'intègre, ce qui augmente la gratitude. À l'inverse, l'envie réduit l'intégration sociale et donc le bien-être. La gratitude permettrait ainsi d'augmenter le bien-être de manière durable en raison de son rôle majeur dans le sentiment d'appartenance sociale qui est considéré comme une ressource nécessaire à la survie (Ainsworth, 1989; Bowlby, 1969; Deci et Ryan, 2000) ou comme un facteur protecteur face aux difficultés rencontrées grâce au soutien social (Baumeister et Leary, 1995; House, Landis et Umberson, 1988).

Au-delà de son rôle de maintien des relations positives, la gratitude a également été présentée comme un moyen de nouer de nouvelles relations (p. ex., McCullough, Kimeldorf et Cohen, 2008). Dans une étude ayant pour objet d'identifier des mécanismes inconscients par lesquels la gratitude favoriserait la création de liens sociaux, il a été montré que le mimétisme jouait un rôle (Jia, Lee et Tong, 2015). Les participants à qui l'on octroyait de l'aide intentionnellement imitaient ensuite les attitudes de leur bienfaiteur, contrairement à ceux qui avaient été induits à penser que l'aide était due au hasard. Un autre mécanisme subtil ayant été étudié récemment concerne l'impact de la gratitude sur la perception d'une attitude chaleureuse (Williams et Bartlett, 2015), celle-ci prédisant la recherche de proximité sociale (Fiske, Cuddy et Glick, 2007). D'après le modèle élaboré par Algoe (*find-remind-and-bind theory*, 2012), la gratitude revêtirait ainsi de multiples fonctions relationnelles qui vont de la création de nouveaux liens sociaux au maintien de relations positives existantes.

Par le biais de ces mécanismes, la gratitude aurait un impact sur le bien-être individuel et collectif.

## LA GRATITUDE UN BONHEUR PARTAGE

### Gratitude et tendances prosociales

Le bonheur est parfois considéré par l'opinion publique comme générant une augmentation des tendances égoïstes et narcissiques : plus l'on serait heureux plus l'on aurait tendance à être centré sur soi. Or, les études montrent que le bonheur n'est pas synonyme de repli égoïste, bien au contraire. S'appuyant sur plus de vingt études, Myers (1993) rapporte que les individus heureux sont plus enclins à mettre en œuvre des comportements prosociaux, c'est-à-dire des actes réalisés dans le but de protéger ou de développer le bien-être d'autrui (Schwartz et Bilsky, 1990), comme le fait de venir en aide à une personne (p. ex., Cialdini *et al.*, 1987), l'implication bénévole dans des associations (p. ex., Freeman, 1997), ou encore le don d'argent (p. ex., Frey et Meier, 2004). Par exemple, dans une étude réalisée auprès d'un échantillon de 805 personnes, il a été montré que plus les participants se déclaraient heureux, plus le montant du don à destination d'une association – effectué en fin d'expérience – était élevé (Shankland, 2012).

A l'instar du titre de l'article « Un petit merci peut mener loin » (« A little thanks goes a long way », Grant et Gino, 2010), les recherches démontrent comment la gratitude affecte le bien-être des individus et des groupes. Dans une expérimentation menée par Grant et Gino (2010), il était demandé à 57 étudiants, en échange de 10 dollars, de participer à une étude en ligne sur les compétences rédactionnelles. Plus précisément, chaque étudiant devait envoyer des commentaires concernant une lettre de motivation (fictive) dans le but d'aider un autre étudiant à candidater sur un poste. Il était précisé que cette aide rentrait dans le cadre de l'activité du centre de gestion de carrières de l'université. Après avoir envoyé leurs remarques, les participants recevaient un courriel en réponse comportant une marque de reconnaissance pour l'aide apportée (groupe « gratitude » : « J'ai bien reçu vos commentaires, un grand merci! Je suis vraiment reconnaissant pour ce travail ») ou un message neutre (groupe contrôle : « J'ai bien reçu vos commentaires »). Le lendemain, les participants des deux groupes recevaient un message d'un autre étudiant (fictif) demandant à son tour de l'aide pour sa lettre de motivation. La mesure du comportement prosocial consistait à compter le nombre de participants de chacun des deux groupes (gratitude ou contrôle) venant en aide au second étudiant. Les résultats de cette étude montrent que les participants ayant reçu un message exprimant de la gratitude pour l'aide apportée sont plus enclins à offrir de l'aide à une autre personne par la suite (55 % du groupe gratitude contre 25 % du groupe contrôle).

Bien loin des considérations selon lesquelles le bonheur rendrait égoïste, les données empiriques soutiennent l'idée d'une spirale ascendante dans laquelle les émotions positives entraîneraient des conduites prosociales qui à leur tour augmentent le bien-être (p. ex., House, Landis et Umberson, 1988; Otake, Shimai, Tanaka-Matsumi, Otsui et Fredrickson, 2006; Young et Glasgow, 1998). Au-delà des bénéfices des tendances prosociales, la gratitude en tant qu'émotion positive génère un effet de contagion émotionnelle, ce qui plaide également en faveur d'un bonheur partagé.

#### Contagion émotionnelle et bénéfiques relationnels

Plusieurs recherches ont mis en évidence un effet de contagion émotionnelle dans les relations sociales (Fowler et Christakis, 2008). Ainsi, le bonheur d'un individu influencerait le degré de bonheur de ses amis, de sa famille, et même de ses voisins, si ces personnes vivent non loin de l'individu concerné. Côté des amis proches qui sont heureux accroîtrait les chances d'être soi-même heureux de presque 60 %. Les individus reconnaissants sont ainsi plus appréciés (Watkins, Martin et Faulkner, 2003), ce qui augmente le bien-être de la personne et entraîne une augmentation des conduites prosociales comme nous l'avons explicité plus haut. De plus, l'expression de la gratitude joue un rôle particulièrement important dans le développement, le maintien et l'amélioration des relations comme le présente le modèle d'Algoe cité précédemment.

Par exemple, dans une expérimentation réalisée en laboratoire par Algoe, Fredrickson et Gable (2013), il a été demandé aux partenaires de couples étant ensemble depuis plus de quatre ans (77 couples au total) d'exprimer leur gratitude l'un envers l'autre. Comparativement au groupe contrôle auquel il n'avait pas été demandé d'exprimer de la gratitude envers le partenaire, les participants du groupe « gratitude » rapportaient une meilleure qualité relationnelle six mois après l'expérience en laboratoire, au-delà de l'effet significatif de la satisfaction relationnelle évaluée au moment de l'expérience en laboratoire. Cet effet était lié à la façon dont le partenaire se percevait comme étant reconnu, compris, encouragé, apprécié par l'autre, en d'autres termes par la perception de la réceptivité du partenaire. Ceci corrobore les résultats d'une étude menée grâce au journal de gratitude auprès de couples mariés qui devaient noter chaque jour pendant deux semaines la reconnaissance qu'ils éprouvaient envers leur partenaire (Gordon, Arnette et Smith, 2011).

#### Expression de gratitude et utilité sociale

La gratitude augmente la tendance à mettre en œuvre des conduites prosociales chez l'individu qui l'exprime ainsi que chez l'individu qui reçoit une expression de gratitude. Grant et Gino (2010) expliquent ce

phénomène par le biais d'une augmentation du sentiment d'utilité et de valorisation sociale, ce qui augmente la motivation à reproduire l'action. Depuis plusieurs décennies, les recherches ont mis en évidence que l'expression de gratitude encourageait autrui à reproduire d'autres conduites de même type, envers le même individu, mais aussi envers d'autres personnes (p. ex., Carey, Clicque, Leighton et Milton, 1976; Clark, Nothrop et Barkshire, 1988; McGovern, Ditzian et Taylor, 1975; Rind et Bordia, 1995). Ce renforcement comportemental s'explique notamment par le biais du bien-être généré par l'expression de la gratitude (l'acte a été reconnu comme ayant une valeur et une utilité), ainsi que par l'impact que cela produit sur la représentation de soi comme étant socialement utile et comme étant membre d'une communauté humaine. Ce sentiment d'appartenance à un groupe et de connexion sociale augmenterait à la fois le sentiment de bien-être et les conduites prosociales (Grant et Gino, 2010). Ainsi, les réticences à accepter une aide pour ne pas représenter un poids pour les autres serait un frein au bonheur partagé étant donné que recourir à une aide serait l'occasion pour autrui d'augmenter son sentiment d'utilité sociale.

### PERSPECTIVES DE RECHERCHE ET APPLICATIONS PRATIQUES

#### Expression et pratiques de gratitude : effets du genre

Le partage social des émotions participe à la diffusion des émotions exprimées et favorise la possibilité de les apprécier sur une durée plus longue. D'après les travaux portant sur l'émergence de l'expression de gratitude, les filles sembleraient plus enclines à exprimer de la gratitude, et cette différence de genre semble se maintenir tout au long de l'existence (Becker et Smenner, 1986; Kashdan *et al.*, 2009; Krause, 2006). Les femmes ont en effet davantage tendance à considérer que l'expression de la gratitude est socialement valorisée et utile; elles sont ainsi plus motivées à participer à des interventions de développement de l'orientation reconnaissante (Kaczmarek, Kashdan, Drażkowski, Bujacz et Goodman, 2014).

D'après certaines études, les femmes bénéficieraient davantage des interventions de gratitude comparativement aux hommes (Kashdan *et al.*, 2009). Les auteurs expliquent ces résultats en partie en raison de freins plus importants chez les hommes vis-à-vis de l'expression des émotions. Des recherches portant sur la différence de genre, en termes de motivation concernant différentes formes de pratiques de gratitude, contribuent également à expliquer ce résultat et aident à orienter les pratiques de gratitude en fonction du genre et/ou de la motivation. En effet, il serait utile de savoir si les hommes pourraient bénéficier d'une intervention visant à modifier les représentations concernant l'émotion et l'expression de gratitude, dans le but d'améliorer leur bien-être ainsi que celui de leurs

proches. Cette question de recherche semble particulièrement pertinente au regard du déficit de reconnaissance rapporté par les recherches sur la gratitude dans les organisations (p. ex., Waters, 2012). Les managers masculins sembleraient particulièrement enclins au déficit de reconnaissance exprimée envers leurs collaborateurs ce qui impacterait directement le bien-être des salariés ainsi que la productivité de l'entreprise.

#### Développement de la gratitude : l'âge en question

La gratitude ne peut apparaître en tant que telle avant la constitution d'une théorie de l'esprit, vers l'âge de quatre ans. Les enfants seraient en mesure d'exprimer de la gratitude uniquement lorsqu'ils deviendraient capables de comprendre qu'autrui peut avoir des intentions qui lui sont propres. Cette compréhension se développerait progressivement au cours de l'enfance, l'expression de la reconnaissance se manifestant régulièrement à partir de l'âge de 10 ans. Par exemple, Gleason et Weintraub (1976) ont montré que 21 % des enfants de 6 ans disaient merci lorsqu'un adulte leur donnait des bonbons, contre plus de 80 % à 10 ans. Toutefois, il semblerait utile d'étudier l'impact d'interventions précoces visant à développer l'orientation reconnaissante dans le but de favoriser une meilleure capacité à orienter l'attention vers les aspects positifs des expériences quotidiennes ainsi que l'amplification des émotions générées par ces perceptions.

Plusieurs recherches ont été menées dans les écoles et dans les familles afin de mesurer la faisabilité et l'efficacité de pratiques de gratitude auprès de jeunes enfants (Shankland et Rosset, 2015). Ainsi les consignes et les procédures du journal de gratitude ont été adaptées à des enfants dès 4 ans, mais cette première étude de faisabilité auprès de ce public doit être suivie par la mise en œuvre de protocoles contrôlés et randomisés. De plus, des études longitudinales permettraient de voir les bénéfices à plus long terme du développement précoce de l'orientation reconnaissante.

#### Motivation à la pratique

Malgré les nombreux effets bénéfiques sur le bien-être individuel et collectif, les pratiques de gratitude sont encore peu répandues. Toutefois, un certain nombre d'individus ne souhaitent pas s'engager dans ce type de pratique, malgré les nombreux bénéfices de la gratitude (p. ex., Wood *et al.*, 2010). Dans une étude menée par Kaczmarek et ses collaborateurs (2015), seulement 5,6 % des personnes informées du fait qu'elles pouvaient participer à un programme de ce type ont fait le choix de s'y engager. Or pour permettre un changement d'attitude et de comportement face à soi et aux autres, il est nécessaire de passer par un entraînement à



la réorientation de l'attention vers les aspects positifs de l'expérience. Les représentations préalables à l'intervention sont également considérées comme un frein ou une aide à la motivation concernant ces pratiques (Huffman *et al.*, 2014; Kaczmarek *et al.*, 2015). En effet, les personnes qui bénéficient le plus des interventions sont celles qui les considèrent comme étant plus utiles et plus efficaces. Plusieurs pistes de recherche gagneraient à être explorées en vue de communiquer sur ces pratiques dans le but de les rendre accessibles et attractives et de les adapter au mieux au profil des individus intéressés. En conclusion, les recherches sur la gratitude menées au cours des deux dernières décennies ont révélé d'importants bénéfices individuels et collectifs, ce qui encourage à poursuivre la recherche et les applications concrètes dans ce champ.

### RÉFÉRENCES

- Adler, M. G. et N. S. Fagley (2005). Appreciation : Individual differences in finding value and meaning as a unique predictor of subjective well-being, *Journal of Personality*, 73, 79-114.
- Ainsworth, M. D. (1989). Attachments beyond infancy. *American Psychologist*, 44, 709-716.
- Aknin, L., Norton, M. et Dunn, E. (2009). From wealth to well-being? Money matters, but less than people think. *Journal of Positive Psychology*, 4, 523-527.
- Algoe, S. B. (2012). Find, remind, and bind: The functions of gratitude in everyday relationships. *Social and Personality Psychology Compass*, 6, 455-469.
- Algoe, S. B. et Haidt, J. (2009). Witnessing excellence in action: The "other-praising" emotions of elevation, gratitude, and admiration. *Journal of Positive Psychology*, 4, 105-127.
- Algoe, S. B., Haidt, J. et Gable, S. L. (2008). Beyond reciprocity: Gratitude and relationships in everyday life. *Emotion*, 8, 425-429.
- Algoe, S. B., Fredrickson, B. L. et Gable, S. L. (2013). The social functions of the emotion of gratitude via expression. *Emotion*, 13, 605-609.
- Algoe, S. B., Kurtz, L. E. et Hilaire, N. M. (2016). Putting the 'you' in 'thank you': Examining other-praising behavior as the active relational ingredient in expressed gratitude. *Social Psychological and Personality Science*, 7, 658-666.
- Algoe, S. B. et Zhaoyang, R. (2016). Positive psychology in context: Effects of expressing gratitude in ongoing relationships depend on perceptions of enactor responsiveness. *The Journal of Positive Psychology*, 11, 399-415.
- Anderson, N. H. (1968). Likableness ratings of 555 personality-trait words. *Journal of Personality and Social Psychology*, 9, 272-279.
- Ashby, F. G., Isen, A. M. et Turken, A. U. (1999). A neuropsychological theory of positive affect and its influence on cognition. *Psychological Review*, 106, 529-550.
- Baron, R. A. (1984). Reducing organizational conflict - An incompatible response approach. *Journal of Applied Psychology*, 69, 272-279.
- Bartlett, M. Y. et DeSteno, D. (2006). Gratitude and prosocial behavior : Helping when it costs you, *Psychological Science*, 17, 319-325.
- Baumann, N. et Kuhl, J. (2005). Positive affect and flexibility: Overcoming the precedence of global over local processing of visual information. *Motivation and Emotion*, 29, 123-134.
- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Finkenauer, C. et Vohs, K. D. (2001). Bad is stronger than good. *Review of General Psychology*, 5, 323-370.
- Baumeister, R. F. et Leary, M. R. (1995). The need to belong : Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 497-529.
- Becker, J. A. et Smenner, P. C. (1986). The spontaneous use of thank you by preschoolers as a function of sex, socioeconomic status, and listener status. *Language in Society*, 15, 537-545.

- Boehm, J. K., Lyubomirsky, S. et Sheldon, K. M. (2011). A longitudinal experimental study comparing the effectiveness of happiness-enhancing strategies in Anglo Americans and Asian Americans. *Cognition and Emotions*, 25, 1263-1272.
- Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F. et Bohlmeijer, E. T. (2013). Positive psychology interventions: a meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC Public Health*, 13, 119.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment. Attachment and Loss*. Vol. I. Londres, Grande-Bretagne : Hogarth.
- Carey, J. R., Clicque, S. H., Leighton, B. A. et Milton, F. (1976). A test of positive reinforcement of customers. *Journal of Marketing*, 40, 98-100.
- Cheng, S. T., Tsui, P. K. et Lam, J. H. (2015). Improving mental health in health care practitioners: Randomized controlled trial of a gratitude intervention. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 83, 177.
- Cialdini, R. B., Schaller, M., Houlihan, D., Arps, K., Fultz, J. et Beaman, A. L. (1987). Empathy-based helping : Is it selflessly or selfishly motivated? *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 749-758.
- Cisler, J. M. et Koster, E. H. W. (2010). Mechanisms of attentional biases towards threat in anxiety disorders: An integrative review. *Clinical Psychology Review*, 30, 203-216.
- Clark, H. B., Northrop, J. T. et Barkshire, C. T. (1988). The effects of contingent thank-you notes on case managers' visiting residential clients. *Education and Treatment of Children*, 11, 45-51.
- Crocker, J. et Wolfe, C. T. (2001). Contingencies of self-worth. *Psychological Review*, 108, 593-623.
- Deci, E. L. et Ryan, R. M. (2000). The « what » and « why » of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- Diener, E. et Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13, 80-83.
- Duckworth, A. L., Steen, T. A. et Seligman, M. E. P. (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 629-651.
- Dumas, J. E., Johnson, M. et Lynch, A.M. (2002). Likableness, familiarity, and frequency of 844 person-descriptive words. *Personality and Individual Differences*, 32, 523-531.
- Dunn, J. R. et Schweitzer, M. E. (2005). Feeling and believing: The influence of emotion on trust. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88, 736-748.
- Emmons, R. A. et Crumpler, C. A. (2000). Gratitude as a human strength: Appraising the evidence. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19, 56-69.
- Emmons, R. A. et McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 377-389.
- Estrada, C. A., Isen, A. M. et Young, M.J. (1997). Positive affect facilitates integration of information and decreases anchoring in reasoning among physicians. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 72, 117-135.
- Fiske, S. T., Cuddy, A. J. C. et Glick, P. (2007). Universal dimensions of social cognition: Warmth and competence. *Trends in Cognitive Sciences*, 11, 77-83.
- Fowler, J. H. et Christakis, N. A. (2008). Dynamic spread of happiness in a large social network: Longitudinal analysis over 20 years in the Framingham Heart Study. *British Medical Journal*, 338, 1-13.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *The American Psychologist*, 56, 218-226.
- Fredrickson, B. L. et Branigan, C. (2005). Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. *Cognition and Emotion*, 19(3), 313-332.
- Fredrickson, B. L. et Levenson, R. W. (1998). Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions. *Cognition and Emotion*, 12, 191-220.
- Fredrickson, B. L., Maynard, K. E., Helms, M. J., Haney, T. L., Seigler, I. C et Barefoot, J. C. (2000). Hostility predicts magnitude and duration of blood pressure response to anger. *Journal of Behavioral Medicine*, 23, 229-243.
- Fredrickson, B. L., Mancuso, R. A., Branigan, C. et Tugade, M. M. (2000). The undoing effect of positive emotions. *Motivation and Emotion*, 24, 237-258.

## Gratitude et bien-être social

---

- Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E. et Larkin, G. R. (2003). What good are positive emotions in crisis? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*, 365-376.
- Fredrickson, B. L. et Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upper spirals toward emotional well-being. *Psychological Science, 13*, 172-175.
- Freeman, R. B. (1997). Working for nothing : The supply of volunteer labor. *Journal of Labor Economics, 15*, 140-166.
- Frey, B. S. et Meier, S. (2004). Pro-social behavior in a natural setting. *Journal of Economic Behavior and Organization, 54*, 65-88.
- Froh, J. J., Bono, G. et Emmons, R. A. (2010). Being grateful is beyond good manners: Gratitude and motivation to contribute to society among early adolescents. *Motivation and Emotion, 34*, 144-157.
- Froh, J. J., Kashdan, T. B., Ozimkowski, K. M. et Miller, N. (2009). Who benefits the most from a gratitude intervention in children and adolescents? Examining positive affect as a moderator. *Journal of Positive Psychology, 4*, 408-422.
- Froh J. J., Sefick, W. et Emmons, R. A. (2008). Counting blessings in early adolescents : An experimental study of gratitude and subjective well-being. *Journal of School Psychology, 46*, 213-233.
- Gallo, L. C. et Matthews, K. A. (2003). Understanding the association between socioeconomic status and physical health: do negative emotions play a role? *Psychological Bulletin, 129*, 10-51.
- Gleason, J. B. et Weintraub, S. (1976). The acquisition of routines in child language. *Language in Society, 5*, 129-136.
- Gordon, C. L., Arnette, R. A. M. et Smith, R. E. (2011). Have you thanked your spouse today? Felt and expressed gratitude among married couples. *Personality and Individual Differences, 50*, 339-343.
- Gouldner, A. W. (1960). The norm of reciprocity: A preliminary statement. *American Sociological Review, 25*, 161-178.
- Grant, A. et Gino, F. (2010). A little thanks goes a long way : Explaining why gratitude expressions motivate prosocial behaviour. *Journal of Personality and Social Psychology, 98*, 946-955.
- House, J. S., Landis, K. R. et Umberson, D. (1988). Social relationships and health. *Science, 241*, 540-545.
- Huffman, J. C., DuBois, C. M., Healy, B. C., Boehm, J. K., Kashdan, T. B., Celano, C. M. et Lyubomirsky, S. (2014). Feasibility and utility of positive psychology exercises for suicidal inpatients. *General Hospital Psychiatry, 36*, 88-94.
- Jackowska, M., Brown, J., Ronaldson, A. et Steptoe, A. (2016). The impact of a brief gratitude intervention on subjective well-being, biology and sleep. *Journal of Health Psychology, 21*, 2207-2217.
- Jia, L., Lee, L. N. et Tong, E. M. W. (2015). Gratitude facilitates behavioral mimicry. *Emotion, 15*, 134-138.
- Jiang, H., Sun, P., Liu, Y., Pan, M. (2016). Gratitude and late adolescents' school well-being: The mediating role of materialism. *Social Indicators Research, 127*, 1363-1376.
- Joormann, J. et Gotlib I. H. (2007). Selective attention to emotional faces following recovery from depression. *Journal of Abnormal Psychology, 116*, 80-85.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical Psychology : Science et Practice, 10*, 144-156.
- Kaczmarek, L. D., Kashdan, T. B., Drażkowski, D., Enko, J., Kosakowski, M., Szäefer, A. et Bujacz, A. (2015). Why do people prefer gratitude journaling over gratitude letters? The influence of individual differences in motivation and personality on web-based interventions. *Personality and Individual Differences, 75*, 1-6.
- Kaczmarek, L. D., Kashdan, T., Drażkowski, D., Bujacz, A. et Goodman, F. (2014). Why do greater curiosity and fewer depressive symptoms predict gratitude intervention use? Utility beliefs, social norm beliefs, and perceived self-control. *Personality and Individual Differences, 66*, 165-170.

- Kashdan, T. B., Mishra, A., Breen, W. E. et Froh, J. J. (2009). Gender differences in gratitude: Examining appraisals, narratives, the willingness to express emotions, and changes in psychological needs. *Journal of Personality*, 77, 691-730.
- Kashdan, T. et Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30, 865-878.
- Krause, N. (2006). Gratitude toward God, stress, and health in late life. *Research on Aging*, 28, 163-183.
- Lambert, N. M., Clarke, M. S., Durtschi, J. A., Fincham, F. D. et Graham, S. M. (2010). Benefits of expressing gratitude: Expressing gratitude to a partner changes one's view of the relationship. *Psychological Science*, 21, 574-580.
- Lambert, N. M. et Fincham, F. D. (2011). Expressing gratitude to a partner leads to more relationship maintenance behavior. *Emotion*, 11, 52-60.
- Lambert, N. M., Fincham, F. D. et Stillman, T. F. (2012). Gratitude and depressive symptoms: The role of positive reframing and positive emotion. *Cognition and Emotion*, 26, 602-614.
- Lambert, N. M., Fincham, F. D., Stillman, T. F. et Dean, L. R. (2009). More gratitude, less materialism: The mediating role of life satisfaction. *Journal of Positive Psychology*, 4, 32-42.
- Lambert, N. M., Graham, S. M., Fincham, F. D. et Stillman, T. F. (2009). A changed perspective: How gratitude can affect sense of coherence through positive reframing. *Journal of Positive Psychology*, 4, 461-470.
- Lauzier, M., Côté, K. et Samson, A. (2015). Effet du soutien social sur le bien-être psychologique et la poursuite des études postsecondaires : une étude chez les élèves en contexte francophone minoritaire. *Orientation Scolaire et Professionnelle*, 44. doi: 10.4000/osp.4506
- Levant, R. F. et Kopecky, G. (1995). *Masculinity, reconstructed*. New York, NY : Dutton.
- Li, S., Tan, J., Qian, M. et Liu, X. (2008). Continual training of attentional bias in social anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 46, 905-912.
- Lyubomirsky, S., Dickerhoof, R., Boehm, J. K. et Sheldon, K. M. (2011). Becoming happier takes both a will and a proper way: An experimental longitudinal intervention to boost well-being. *Emotion*, 11, 391-402.
- McAdams, D. P. et de St. Aubin, E. (1992). A theory of generativity and its assessment through self-report, behavioral acts, and narrative themes in autobiography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 1003-1015.
- McCracken, L.M, Morley, S. (2014). The psychological flexibility model : A basis for integration and progress in psychological approaches to chronic pain management. *The Journal of Pain*, 15(3), 221-234.
- McCraty, R. (2002). Influence of cardiac afferent input on heart-brain synchronization and cognitive performance. *International Journal of Psychophysiology*, 45, 72-73.
- McCraty R., Atkinson M., Tiller W. A., Rein G. et Watkins A. D. (1995). The effects of emotions on short term heart rate variability using power spectrum analysis. *American Journal of Cardiology*, 76, 1089-1093. doi: 10.1016/S0002-9149(99)80309-9
- McCraty, R. et Childre, D. (2004). The grateful heart: The psychophysiology of appreciation. Dans R. A. Emmons et M. E. McCullough (dir.). *The psychology of gratitude* (p. 230-255). New York, NY: Oxford University Press.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A. et Tsang, J. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 112-127.
- McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A. et Larson, D. B. (2001). Is gratitude a moral affect? *Psychological Bulletin*, 127, 249-266.
- McCullough, M. E., Kimeldorf, M. B. et Cohen, A. D. (2008). An adaptation for altruism? The social causes, social effects, and social evolution of gratitude. *Current Directions in Psychological Science*, 17, 281-284.
- McCullough, M. E., Tsang, J. et Emmons, R. A. (2004). Gratitude in intermediate affective terrain : Links of grateful moods to individual differences and daily emotional experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86, 295-309.
- McGovern, L. P., Ditzian, J. L. et Taylor, S. P. (1975). The effect of positive reinforcement on helping with cost. *Psychonomic Society Bulletin*, 5, 421-423.

## Gratitude et bien-être social

---

- Michie, S. (2009). Pride and gratitude: How positive emotions influence the prosocial behaviors of organizational leaders. *Journal of Leadership and Organizational Studies*, 15, 393-403.
- Miyake, A., Friedman, N.P., Emerson, M.J., Witzki, A.H., Howerter, A. et Wager, T. (2000). The unity and diversity of executive functions and their contributions to complex "frontal lobe" tasks : A latent variable analysis. *Cognitive Psychology*, 41, 49-100.
- Myers, D. G. (1993). *Social psychology* (4<sup>e</sup> éd.). New York, NY: Mcgraw-Hill Book Company.
- O'Connell, B. H., O'Shea, D., Gallagher, S. (2016). Mediating effects of loneliness on the gratitude-health link. *Personality and Individual Differences*, 98, 179-183.
- Otake, K., Shimai, S., Tanaka-Matsumi, J., Otsui, K. et Fredrickson, B. L. (2006). Happy people become happier through kindness: A counting kindnesses intervention. *Journal of Happiness Studies*, 7, 361-375.
- Ouimet, A. J., Gawronski, B. et Dozois, D. J. A. (2009). Cognitive vulnerability to anxiety: a review and an integrative model. *Clinical Psychology Review*, 29, 459-470.
- Park, N., Peterson, C. et Seligman, M. E. P. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23, 603-619.
- Peterson, C., Ruch, W., Beerman, U., Park, N. et Seligman, M. E. P. (2007). Strengths of character, orientations to happiness, and life satisfaction. *Journal of Positive Psychology*, 2, 149-156.
- Petrocchi, N. et Couyoumdjian, A. (2016). The impact of gratitude on depression and anxiety: The mediating role of criticizing, attacking, and reassuring the self. *Self & Identity*, 15, 191-205.
- Poelker, K. E. et Kuebli, J. E. (2014). Does the thought count? Gratitude understanding in elementary school students. *The Journal of Genetic Psychology : Research and Theory on Human Development*, 175, 431-448.
- Redwine, L. S.; Henry, B. L., Pung, M. A., Wilson, K., Chinh, K., Knight, B., ... Mills, P. J. (2016). Pilot randomized study of a gratitude journaling intervention on heart rate variability and inflammatory biomarkers in patients with stage B heart failure. *Psychosomatic Medicine*, 78, 667-676.
- Rind, B. et Bordia, P. (1995). Effect of server's "thank you" and personalization on restaurant tipping. *Journal of Applied Social Psychology*, 25, 745-751.
- Robustelli, B. L. et Whisman, M. A. (2016). Gratitude and life satisfaction in the United States and Japan. *Journal of Happiness Studies*. *Advanced publication online*. doi: 10.1007/s10902-016-9802-5
- Rosen, S., Mickler, S. E. et Collins, J. E. (1987). Reactions of would-be helpers whose offer of help is spurned. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 288-297.
- Ryan, R. M. et Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials : A review of research on hedonic and eudemonic well-being. Dans S. Fiske (dir.), *Annual review of psychology* (p.141-166). Palo Alto, CA: Annual Reviews, Inc.
- Schwartz, S. H. et Bilsky, W. (1990). Toward a theory of the universal content and structure of values: extensions and cross-cultural replications. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 878-891.
- Seligman, M. E. P., Steen, T., Park, N. et Peterson, C. (2005). Positive psychology progress. *American Psychologist*, 60, 410-421.
- Shankland, R. (2016). *Les pouvoirs de la gratitude*. Paris, France : Odile Jacob.
- Shankland, R. (2012). Bien-être subjectif et comportements altruistes : les individus heureux sont-ils plus généreux? *Cahiers internationaux de psychologie sociale*, 77-88.
- Shankland, R. (2014a). La gratitude. Dans J. Lecomte (dir.), *Introduction à la psychologie positive* (2<sup>e</sup> éd.). Paris, France : Dunod.
- Shankland, R. (2014b). *La psychologie positive* (2<sup>e</sup> éd.). Paris, France: Dunod.
- Shankland, R. et André, C. (2014). Pleine conscience et psychologie positive : incompatibilité ou complémentarité? *Revue québécoise de psychologie*, 35, 157-178.
- Shankland, R. et Rosset, E. (2015). *Positive Emotions in Youth Program. Gratitude et bien-être à l'école et dans les familles*. Rapport de recherche, LIPC/PC2S, Université Grenoble Alpes.

- Sin, N. L. et Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology, 65*, 467-487.
- Sirois, F. M. et Wood, A. M. (2016). Gratitude uniquely predicts lower depression in chronic illness populations: A longitudinal study of inflammatory bowel disease and arthritis. *Health Psychology, 36*(2), 122-132. doi: 10.1037/hea0000436.
- Smith, R. H. et Kim, S. H. (2007). Comprehending envy. *Psychological Bulletin, 133*, 158-168.
- Smith, R. H., Turner, T., Leach, C., Garonzik, R., Urch-Druskat, V., et Weston, C. M. (1996). Envy and schadenfreude. *Personality and Social Psychology Bulletin, 22*, 158-168.
- Tennen, H. et Affleck, G. (2005). Benefit-finding and benefit-reminding. Dans C. R. Snyder et S. J. Lopez (dir.), *Handbook of positive psychology* (p. 584-597). New York, NY: Oxford University Press.
- Tesser, A., Gatewood, R. et Driver, M. (1968). Some determinants of gratitude. *Journal of Personality and Social Psychology, 9*, 233-236.
- Tsang, J.-A. (2006). Gratitude and prosocial behavior : An experimental test of gratitude. *Cognition & Emotion, 20*, 138-148.
- Wadlinger, H. A. et Isaacowitz, D. M. (2008). Looking happy: The experimental manipulation of a positive visual attention bias. *Emotion, 8*, 121-126.
- Waters, L. (2012). Predicting job satisfaction : Contributions of individual gratitude and institutionalized gratitude. *Psychology, 3*. doi: 10.4236/psych.2012.312A173.
- Watkins, P. C., Grimm, D. L. et Kolts, R. (2004). Counting your blessings : Positive memories among grateful persons. *Current Psychology, 23*, 52-67.
- Watkins, P. C., Martin, B. D. et Faulkner, G. (2003). *Are grateful people happy people? Informant judgments of grateful acquaintances*. Presentation to the 83<sup>rd</sup> annual convention of the Western Psychological Association, Vancouver, British Columbia, Canada.
- Watkins, P. C., Scheer, J., Ovnicek, M. et Kolts, R. (2006). The debt of gratitude : Dissociating gratitude and indebtedness. *Cognition and Emotion, 20*, 217-241.
- Williams, L. A. et Bartlett, M. Y. (2015). Warm thanks: Gratitude expression facilitates social affiliation in new relationships via perceived warmth. *Emotion, 15*, 1-5.
- Witvliet, C. V. O., Knoll, R. W., Hinman, N. G. et DeYoung, P. A. (2010). Compassion-focused reappraisal, benefit-focused reappraisal, and rumination after an interpersonal offense: Emotion regulation implications for subjective emotion, linguistic responses, and physiology. *The Journal of Positive Psychology, 5*, 226-242.
- Wood, A. M., Froh, J. J. et Geraghty, A. W. A. (2010). Gratitude and well-being : A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review, 30*, 890-905.
- Wood, A. M., Joseph, S. et Linley, P. A. (2007). Coping style as a psychological resource of grateful people. *Journal of Social and Clinical Psychology, 26*, 1108-1125.
- Wood, A. M., Joseph, S., Lloyd, J. et Atkins, S. (2009). Gratitude influences sleep through the mechanism of pre-sleep cognitions. *Journal of Psychosomatic Research, 66*, 43-48.
- Wood, A. M., Joseph, S. et Maltby, J. (2008a). Gratitude uniquely predicts satisfaction with life: Incremental validity above the domains and facets of the five factor model. *Personality and Individual Differences, 45*, 49-54.
- Wood, A. M., Joseph, S. et Maltby, J. (2009). Gratitude predicts psychological well-being above the Big Five facets. *Personality and Individual Differences, 46*, 443-447.
- Wood, A. M., Maltby, J., Stewart, N. et Joseph, S. (2008b). Conceptualizing gratitude and appreciation as a unitary personality trait. *Personality and Individual Differences, 44*, 619-630.
- Wood, A. M., Maltby, J., Stewart, N., Linley, P. A. et Joseph, S. (2008c). A social-cognitive model of trait and state levels of gratitude. *Emotion, 8*, 281-290.
- Young, F. W. et Glasgow, N. (1998). Voluntary social participation and health. *Research on Aging, 20*, 339-62.

#### RÉSUMÉ

La gratitude a été définie comme une émotion sociale agréable qui génère de nombreuses conséquences positives sur la santé physique, mentale et sociale par le biais

## **Gratitude et bien-être social**

---

d'une augmentation de la capacité à apprécier les expériences, à percevoir des bénéfices même en cas d'adversité, et à développer, maintenir et améliorer les relations sociales. Toutefois, loin d'être un état dont les effets ne bénéficieraient qu'à l'individu, la gratitude engendre également des effets bénéfiques pour autrui, notamment par le biais de son expression : l'expression de gratitude génère un sentiment d'utilité et de valeur sociale chez l'interlocuteur, augmentant par-là le bien-être psychologique. Au-delà du simple effet de contagion émotionnelle, la gratitude entraîne une amélioration réciproque des relations, ce qui favorise le maintien ou l'amélioration des relations sociales constructives, auxquelles le bien-être est étroitement lié. Les mécanismes explicatifs des liens entre gratitude et bien-être individuel et collectif sont présentés, ainsi que des perspectives de recherche et d'applications pratiques.

### MOTS CLÉS

---

gratitude, psychologie positive, bien-être, comportements prosociaux, connexion sociale.

---

### ABSTRACT

Gratitude has been defined as a social emotion which generates numerous positive consequences on physical, mental and social well-being through the development of the ability to savor experiences, to find benefits even when facing adversity, and to develop, maintain, and increase positive relationships. However, far from leading to a state in which the effects would only benefit the individual, gratitude generates beneficial effects for others as well. Expressing gratitude generates feelings of social utility and social worth which positively impact psychological well-being of the receiving party. Beyond emotional contagion, through which relatives benefit from others' positive emotions, gratitude opens a pathway that nurtures mutual positive relationships, thereby ensuring maintenance or increased well-being. The present article explains the mechanisms through which gratitude positively impacts individual and collective well-being, and presents further research and practical avenues.

### KEY WORDS

---

gratitude, positive psychology, well-being, prosocial behaviors, social connectedness.

---