

Petit éloge de la gratitude



Les Éditions François Bourin deviennent Les Pérégrines

Les Pérégrines: un nom en hommage au roman éponyme de Jeanne Bourin, grand-mère et figure d'inspiration d'Aude Chevrillon, la directrice de la maison.

Notre ambition: vous proposer un voyage intellectuel en publiant des textes toujours pertinents, souvent impertinents, qui, par des voix fortes et hardies, des plumes belles et singulières, observent le monde par différentes fenêtres pour mieux les ouvrir (sans enfoncer de portes ouvertes), nous amènent à faire un pas de côté (sans tomber dans le fossé), nous poussent à mieux appréhender l'autre, l'étrangeté, la diversité, nous livrent des trajectoires inspirantes pour dessiner une société plus humaine.

Illustration de couverture: © Camille Chevrillon

Couverture et mise en page: Julie Bloemhof

© Éditions Les Pérégrines, 2021

Tous droits réservés

Éditions Les Pérégrines

21, rue Trousseau 75011 Paris

www.editionslesperegrines.fr

Olympia Alberti

Petit éloge de la gratitude



Éditions Les Pérégrines

De la même auteure (sélection)

Romans

Marguerite Duras, une jouissance à en mourir, Le Passeur, 2014 ; rééd. Baie des Angés, 2020

L'or perdu de la joie, Salvator, 2012

L'Amour dans l'âme, le journal disparu d'Etty Hillesum, Presses de la Renaissance, 2011 ; rééd. 2015

Le Royaume de sa nuit. Mère Teresa, le récit d'une vie, First Éditions, 2010 ; Presses de la Renaissance, rééd. 2016

La Prophétie de la rivière, Ramsay, 2008

Les enfants reviendront après l'Épiphanie, ou le Petit Cahier de Sara Banzet, Le Verger, 2004 ; 4^e édition, 2016

Nouvelles

Les mots de tous les jours, Le Passeur, 2013

1 bis, rue Abou-Nawas, Elyzad, 2007

Le Noyau de safou, Albin Michel, 1987

Essais

Les 100 mots de Florence, Que sais-je, 2019

Les 100 mots de Venise, Que sais-je, 2016 ; rééd. 2018, 2021

Colette. La naissance de la liberté, Christian Pirot, 2004 ; rééd. 2019

Giono. Le Grand Western, Christian Pirot, 2001, prix Émile Faguet de la critique littéraire de l'Académie Française
Rilke. Sans domicile fixe, Christian Pirot, 2000, prix Thyde Monnier de la biographie de la SGDL

Poèmes

Divines empreintes, Le Passeur, 2013
L'Amour palimpseste [1982], *Cœur rhapsodie, cœur absolu* [1985] et *L'Élégie de Cabourg*, Salvator, 2012
L'Autre Côté du monde, L'Amourier, 2002

*Au professeur Bahram Elahi
(et pour mieux comprendre
le dernier été de Maman...)*

*La vraie gratitude est une gratitude
qui n'est fondée ni sur une attente, ni sur le fait
qu'on s'y sent obligé. Elle n'est rien d'autre
que l'accomplissement d'un devoir et l'expression
d'un sentiment qui vient du cœur.*
Ostad Elahi

... pour garder la gratitude et le ravissement.
Hannah Arendt

Donner le *la*

Cette célébration de la gratitude, je la souhaite réelle, c'est-à-dire prise dans les *expériences de vérité*¹ de nos vies. Je la désire sur le mode de la confiance, de la générosité, du partage. Jamais je n'ai placé la théorie plus haut que la pratique, car c'est la pratique qui met les mots à l'épreuve des actes. Or, si la gratitude ne reste qu'un mot, une pensée parfois, une attitude philosophique, elle n'est rien de plus que tant de choses qui ne restent, dans nos vies, que des syllabes désincarnées, potiches sur la cheminée. Pour qu'une valeur devienne vertu, il faut la vivre. L'incarner. C'est la mise en pratique qui change la substance des

1. Allusion directe au titre de Gandhi: *Autobiographie ou expériences de vérité*.

PETIT ÉLOGE DE LA GRATITUDE

êtres, la saveur des choses. Et au bout du chemin, elle
signe la beauté d'un accomplissement.

Avant-propos

Une scène est inscrite dans ma mémoire, elle se déroule lors de mon premier voyage en Inde. Pondichéry, au cœur d'un été d'émerveillement – j'ai tout juste vingt et un ans. Je découvre un monde qui m'est totalement étranger, une chaleur étouffante qui assoiffe, des pauvres portant leur maigreur avec noblesse, droits et humbles sans rien d'avili, des mendiants en haillons errant dans les rues par dizaines, des lépreux aux moignons desséchés ou qui suppurent. Dans la même vision, la beauté des femmes en saris brodés d'or, jasmins mêlés à leurs lourdes chevelures, et la détresse des infirmes, des estropiés éperdus appelant sur les bords de l'égout.

Cet immense dénuement me bouleverse le cœur. Humblement, j'apprends à distribuer un peu d'argent. Un des mendiants s'approche de moi,

PETIT ÉLOGE DE LA GRATITUDE

mâchant quelques mots de tamoul et je glisse des roupies dans sa sébile. Ma belle-mère m'attend dans un rickshaw. Alors que je m'étonne, en très jeune Occidentale, que le pauvre homme n'ait manifesté aucun signe de gratitude, je l'entends me répondre : « C'est à toi de le remercier : il te permet de faire une bonne action. »

Magnifique leçon. C'est à cet instant précis que je compris que l'Inde allait devenir pour longtemps une sorte de *matricule* spirituelle pour mon chemin de vie.

Introduction

Cette petite anecdote de Pondichéry eut de nombreuses conséquences. C'est sans doute à partir de cet instant que je n'arrêtai plus mon idée au premier regard sur les faits, les événements et les rencontres de ma vie, mais que je pris l'habitude de laisser la « chose » entrer dans un espace de profondeur et prendre sens, au fond de moi. Un sens intime, personnel, que j'étais souvent seule à savoir *lire*. Logique absolue : les énergies s'adressent à nous dans la *langue* de chacun. Nous y reviendrons.

Pour une raison que je ne cherche pas à cerner tant ce fut spontané, j'ai accordé depuis la fin de mon adolescence la plus grande importance aux textes sacrés – de toutes les civilisations – et à leur sagesse, quand j'étais capable de la discerner et de m'en nourrir. Certaines assertions me déroutaient,

comme: «Il n'est pas un cheveu de ta tête qui ne m'intéresse.» Cette attention extrême, que l'Écclésiaste affirme comme étant celle d'un Dieu intime à qui rien n'échappe – pas même un cheveu –, me ravissait, car elle me permettait d'induire que le dialogue avec les énergies supérieures est fin, réclame notre attention profonde, et s'adresse à chacun de nous en particulier. D'où ma réflexion du premier paragraphe: «prendre sens, au fond de moi».

Il est bon de cerner de quoi l'on parle. La gratitude n'est pas qu'un sentiment que l'on éprouverait à propos de n'importe quelle chose qui nous aurait été bénéfique dans la vie, ni envers des personnes qui nous auraient tendu la main dans certaines situations. Tout cela est trop vague et approximatif.

Il y a la gratitude que l'on éprouve pour une personne, pour une situation, pour un événement ou un fait, pour une révélation, un apprentissage, pour une explication, un éclaircissement, et puis, un jour, il y a la reconnaissance que l'on ressent pour ce qui fut une épreuve. On remarque qu'il y a un chemin à parcourir entre être conscient d'une gratification immédiate et s'ouvrir à la lucidité de reconnaître, peut-être longtemps après, qu'une épreuve s'est révélée bénéfique.

INTRODUCTION

Quand ce sentiment de gratitude perdue dans l'être, bien au-delà de ce qui l'a provoqué, il me semble devenir une vertu, une plus grande densité d'être, une force morale, une forme de belle générosité aussi pour sa propre existence. Cette pérennité de la gratitude est essentielle, si elle devient une manière de tessiture de notre être, et modifie de fond en comble notre manière de vivre.

Ainsi cette émotion délicate, au départ, relie-t-elle fugitivement deux êtres – celui qui donne, offre son aide, son appui, et celui qui reçoit ce geste, ce soutien matériel ou moral. Selon l'intensité de ce qui fut en jeu, on peut aller du sourire, de quelques mots, à un émerveillement infini qui ravive notre joie, notre désir de partage. On n'a pas fini d'explorer la puissance de l'ouverture intérieure au vivant, à la joie, à la confiance, à l'amour d'autrui – toute cette foison déclenchée par le sentiment de gratitude.

Quelle joyeuse perspective dans mon affirmation : la gratitude a des rapports étroits avec le bonheur, la sérénité, l'altruisme. C'est le contraire de l'égoïsme. Si je faisais un dessin, il y aurait un cercle et des flèches qui partiraient du centre vers l'extérieur – l'attention accordée au monde, à la vie des autres.

L'égoïsme, lui, ferait partir les flèches de la périphérie vers le centre : moi, moi, moi.

Je ne vais pas oublier d'évoquer l'enfermement psychologique inverse, puisque certains êtres s'enorgueillissent de ne jamais éprouver de gratitude. Rappelons-nous que la psychanalyste Melanie Klein, dans son texte *Envie et gratitude*, situe comme opposés radicaux l'envie et la gratitude. J'ai découvert son essai à l'occasion de l'écriture de ce livre et de cet approfondissement sur la gratitude, et j'ai pu constater, parmi mes relations, que certaines étaient imbues d'elles-mêmes, orgueilleuses, narcissiques, et malgré cela – ou à cause de cela – envieuses. Et que d'autres étaient pleines de gratitude pour quelque chose d'aussi simple qu'une soirée d'amitié après une dure journée de travail.

Il paraît impensable d'écrire que certains ne ressentent jamais de gratitude. J'ai pourtant entendu un jour, sidérée, un homme dire devant moi à son fils : « Comme ça, tu n'auras à dire merci à personne. » Imagine-t-on les dégâts d'une telle transmission ? Comme si l'expression d'un remerciement était un abaissement, une humiliation au-dessus du concevable, et que ne jamais remercier était une gloire, un honneur, une victoire sur les événements.

INTRODUCTION

Il m'est arrivé d'être triste de rencontrer de tels êtres qui se vantaient de n'avoir jamais à reconnaître qu'on les avait aidés. Ils semblaient s'attribuer à eux seuls tous les mérites de leur réussite, et il leur fallait le proclamer. Ce mélange d'arrogance et d'orgueil satisfait de soi m'a toujours glacée. Non seulement aucune place n'est faite à l'autre – tout ce qui est autre –, mais aucune place n'est faite à l'invisible et aux lumières qu'il nous adresse... L'absence de spiritualité¹ est une forme de myopie mentale.

Par chance, comme, je l'espère, pour la plupart de nos contemporains, une disposition intérieure me dirige à l'opposé: rien ne m'émeut plus profondément que l'élan de gratitude. Éprouver ce sentiment pour quelqu'un ou son acte à mon égard, ou à l'égard de qui que ce soit, que je l'apprenne ou en sois témoin, me procure un bien-être, un bonheur, une douceur souvent inexprimables – sans doute car ce que l'on ressent est plus vaste et plus profond que les mots qui pourraient les épuiser. Il me semble, depuis

1. Il sera évidemment question de spiritualité (et non de religion) dans ces pages: la religion divise, la spiritualité, avec sa puissante force laïque, rassemble.

que j'approfondis ce sentiment, qu'il tisse sur notre pauvre planète une sorte de voile scintillant, et pourtant peu perceptible pour qui n'y est pas disposé, qui protège le monde de bien des conséquences de nos turpitudes anti-éthiques.

N'apparaît-il pas évident, éclatant même, que pour vivre en bonne intelligence avec autrui dans ce monde, chacun de nous devrait être moralement, spirituellement, doté d'un minimum éthique¹, comme on parle de minimum vital? Il me faut donc poser, au préalable de cette réflexion, qu'il y a des gens pour qui ce penchant à la gratitude est plus naturel qu'à d'autres.

Et il n'est pas inutile de s'intéresser à ce principe clef, enthousiasmant entre tous, selon lequel on peut choisir de devenir meilleur, donc de travailler sur soi, pour tenter de contrer des défauts puis de les convertir en qualités – à force de mise en pratique – et de combattre nos vulnérabilités négatives.

Bien entendu, on remarque que la gratitude n'est pas un sentiment isolé, flottant en l'air comme un parfum qui n'émanerait de nulle part, solitaire et

1. Idée de Carlo Ossola, du Collège de France.

sans aucune attache avec le reste des vertus et sentiments humains. On découvre très vite qu'il y a près d'elle deux autres sentiments fondateurs, deux vertus puissantes pour la qualité et la profondeur de notre humanité: l'altruisme et l'humilité. L'altruisme est, à mes yeux, une vertu qui nous pousse à faire pour autrui quelque chose gratuitement, sans jamais rien attendre en retour – certains diraient pour la beauté du geste, d'autres penseraient, et ce n'est pas contradictoire, par la beauté de l'âme.

N'est-il pas vrai que tout ce qui importe dans notre vie est fondé sur la gratuité? Regarder un paysage, lire un visage, porter son attention sur la connaissance, s'investir pour une cause, réfléchir, et surtout, donner son aide spontanément, sans même avoir à réfléchir, sans rien attendre en retour, aimer, incarner un idéal par des actes au quotidien: tout cela vient du plus profond de l'être, là où l'intérêt égoïste et l'avidité n'ont pas cours.

Il faudrait enfin définir ce que l'on nomme un peu vite «sentiments». Après leur mise en pratique, on éprouve effectivement ce qui peut être appelé un sentiment, mais bien plus que des états que l'on ressent, ce sont de grandes vertus éthiques, qui répandent d'extraordinaires vibrations entre les êtres.

PETIT ÉLOGE DE LA GRATITUDE

Exercice : s'obliger à donner chaque jour quelque chose à quelqu'un. Selon le besoin d'autrui, ce sera un vêtement, un peu d'argent, un livre, un fruit, du temps, de l'aide, de la présence. Plus on répétera l'exercice sur le long terme, plus la lumière s'inscrira dans nos habitudes, notre façon d'être au monde.