

Aurélien Follain

Le petit livre de la
gratitude

Prenez conscience des petits
et grands bonheurs de la vie



FIRST
édition

© Éditions First, un département d'Édi8, 2021.

« Cette œuvre est protégée par le droit d'auteur et strictement réservée à l'usage privé du client. Toute reproduction ou diffusion au profit de tiers, à titre gratuit ou onéreux, de tout ou partie de cette œuvre, est strictement interdite et constitue une contrefaçon prévue par les articles L 335-2 et suivants du Code de la Propriété Intellectuelle. L'éditeur se réserve le droit de poursuivre toute atteinte à ses droits de propriété intellectuelle devant les juridictions civiles ou pénales. »

ISBN : 978-2-412-06862-5

ISBN numérique : 978-2-412-07179-3

Correction : Judith Léviton

Illustrations : © iStock et Adobe Stock

Éditions First, un département d'Édi8

92, avenue de France

75013 Paris – France

Tél. : 01 44 16 09 00

Fax : 01 44 16 09 01

E-mail : firstinfo@efirst.com

Site internet : www.editionsfirst.fr

Ce document numérique a été réalisé par Nord Compo.

Astrid Eulalie

Le petit livre de la
gratitude

Prenez conscience des petits
et grands bonheurs de la vie

FIRST
ÉDITIONS

Sommaire

Avant-propos

La gratitude, un sujet d'étude !

Mise en pratique : exercices
et idées pour développer
sa capacité à vivre la gratitude

Avant-propos

Grâce et gratitude vont de pair comme le ciel et la terre.

Karl Barth
Théologien protestant suisse
1886-1968

Et si dire « merci » n'était pas qu'une question de politesse ?

Et si dire « merci » était finalement un des outils de développement personnel les plus puissants qui existent ?

Et si dire « merci » pouvait changer la vie ?

Et si ce mot, tout simple, était vraiment « magique », comme aiment à le répéter tous les parents à leur enfant ?

Et si...

La science le dit !

Remercier un collègue de travail augmentait sa productivité de 50 % immédiatement !

**La gratitude, un sujet
d'étude !**

Quelques repères

Depuis une vingtaine d'années, la gratitude est au centre de nombreuses recherches en neurosciences et en psychologie positive. Tout un mouvement de scientifiques tente de prouver scientifiquement que le fait d'exprimer chaque jour sa reconnaissance permet de vivre plus heureux et en meilleure santé.

Les études scientifiques et les neurosciences le prouvent : être reconnaissant au quotidien induit un bien-être mesurable nettement supérieur à celui des personnes qui ne sont pas dans une posture de gratitude. Ces études parlent de vertus aussi bien physiques que psychiques. Incroyable, non ?

D'après le professeur de psychologie Robert Emmons, de l'Université de Californie Davis, aux États-Unis, avoir une attitude de gratitude dans la vie change radicalement le rapport au monde des individus mais aussi leur santé. Mais, attention, il ne s'agit pas de dire un « merci » de façon totalement mécanique, à la va-vite, sans conscience, sans même y prêter vraiment attention. Il ne s'agit pas non plus d'un sentiment bref et superficiel. Non, on parle ici d'une attitude, d'une posture, d'une volonté profondément ancrée, d'un élan engageant tout

son être qui dépasse la simple « reconnaissance pour un service, pour un bienfait reçu » ou le « sentiment affectueux envers un bienfaiteur », décrits par le dictionnaire Larousse.

Vivre pour de bon cet état de gratitude (et donc voir la possibilité d'une vie transformée), n'est possible qu'en passant auparavant par deux étapes.

1. Le constat

En effet, il est nécessaire au préalable de constater (d'une manière souvent très intellectuelle, très rationnelle) que nous avons bien reçu quelque chose (cette « chose » peut être matérielle, comme un cadeau, ou immatérielle, comme un mot bienveillant, un service rendu, un soutien moral, etc.) et que ce « quelque chose » a une valeur puisqu'il a un coût (il a toujours demandé une forme d'effort à celui qui a donné).

« La gratitude suppose de reconnaître qu'une personne a intentionnellement donné de son temps pour me procurer un bienfait et que cela lui a coûté, précise Robert Emmons. Elle suppose aussi de l'humilité pour admettre que ce bienfait a de la valeur à mes yeux et que je ne pourrais être qui je suis sans la contribution des autres. »

*La gratitude est une conscience lucide de
recevoir quelque chose de bon.*

Robert Emmons
Psychologue américain

2. La reconnaissance

Le sentiment de gratitude ne peut pas émerger sans reconnaître que la source du bienfait reçu (bienfait identifié à l'étape 1) se trouve en dehors de soi. Cette source peut être une autre personne (un voisin, un ami, etc.), mais aussi la vie elle-même (« la vie » étant ici considérée comme *le principe qui engendre tout ce qui existe, la force fondamentale qui coule en toutes choses de l'Univers*). Bien sûr, le nom de Dieu viendra spontanément à ceux qui inscrivent leur spiritualité dans une religion monothéiste.

Nous allons voir dans ce livre, comment la gratitude transforme les êtres mais aussi comment atteindre cet état par des exercices à mettre en place dans sa vie quotidienne. Car oui, la gratitude, ça s'apprend, la gratitude, ça s'acquiert. Oui, la capacité à être reconnaissant et à ressentir de la gratitude, c'est comme un muscle, ça se travaille !

La science le dit !

Cultiver un sentiment de gratitude et des pensées positives réduit le cortisol, l'hormone du stress d'environ

23 %.

Qu'appelle-t-on vraiment « la gratitude » ?

La gratitude est le résultat d'un double mouvement volontaire chez l'individu : celui de « constater » et celui de « reconnaître ».

Nous constatons avoir reçu quelque chose de spécial, qui nous fait plaisir, qui nous fait du bien.

Nous reconnaissons que la source de ce bienfait vient d'un tiers. Cette reconnaissance doit se faire « des deux pieds », avec volonté. Dans une forme d'effort, même.

La nature même de la gratitude induit une forme d'humilité. Si nous sommes dans la gratitude, nous sommes humbles, car nous comprenons au plus profond de nous l'interdépendance qui régit le monde et nous reconnaissons que d'autres forces (que nous-mêmes) peuvent agir envers nous avec des intentions bénéfiques et désintéressées.

L'action de reconnaître est en elle-même transformative. Reconnaître, c'est voir de nouveau, voir différemment. Voir sans doute pour de vrai. Enfin.

L'humilité induite par la gratitude vient de la conscience que tout bienfait est immérité, qu'il est comme « une

grâce », que c'est un don... et que nous sommes de simples réceptacles. Recevoir sans le mériter, quelle leçon !

Il y a des effets bénéfiques psychologiques, physiques et relationnels mesurables. On rapporte des personnes plus heureuses, plus agréables à fréquenter, plus altruistes et plus enclines à aider leur prochain.

Vivre dans la gratitude semble optimiser le plaisir de vivre. Pourquoi ? Parce qu'elle permet de voir la vie sous un angle nouveau. Un nouvel angle de vue qui permet de jouir davantage de la vie qui nous est donnée... La gratitude élève l'esprit, donne de l'énergie, inspire et transforme.



La science le dit !

*Entretenir le sentiment de gratitude au quotidien
améliore considérablement la qualité et la durée du
sommeil.*

L'essentiel est de remercier pour tout. Celui qui a appris cela sait ce que vivre signifie. Il a pénétré le profond mystère de la vie : remercier pour tout.

Albert Schweitzer
Médecin et théologien protestant
français, Prix Nobel de la paix
1952
1875-1965

La gratitude, c'est une attitude qu'on choisit d'adopter

Autrement dit, il faut le vouloir et s'exercer. La gratitude ne dépend pas des circonstances objectives de l'existence (comme la mort, la richesse ou la beauté), non, elle est un choix. Il peut être difficile de lire cela, mais la gratitude est un choix conscient. Même en des temps difficiles, on peut choisir d'être reconnaissant. Quelles que soient les circonstances, on peut toujours choisir la gratitude. Avancer que la gratitude est un choix signifie qu'il y a un travail à accomplir. C'est aussi parfois un combat que de vouloir continuer à voir et louer les bénédictions au lieu de voir les malédictions – une lutte de voir le bien au lieu de voir le mal.

Choisir la voie de la gratitude n'est pas toujours aisé, donc, c'est un choix conscient qui doit être cultivé en permanence, mais c'est un choix qui ne pourra qu'apporter plus de bonheur. Certains scientifiques parlent d'un « niveau de bonheur chronique » programmé et propre à chacun. Niveau auquel nous redescendrions invariablement même après la meilleure nouvelle du

monde... Ce processus qui nous fait revenir à notre niveau de bonheur de base s'appelle « l'adaptation ». Cela peut paraître décourageant, mais la bonne nouvelle est que la pratique de la gratitude comme action volontaire et consciente de « reconnaître » empêcherait cette adaptation et maintiendrait le sentiment de bonheur au plus haut.

Vous serez peut-être surpris d'apprendre que ces études scientifiques très sérieuses montrent que « le niveau chronique de bonheur » tient chez chaque individu pour 50 % à une forme de « programmation » (biologique et psychologique), pour seulement 10 % aux circonstances (des événements extérieurs) et pour 40 % aux activités intentionnelles, or la gratitude est une activité intentionnelle. Différents travaux en psychologie traitent de cette propension de l'être humain à s'adapter aux circonstances durables... Il est donc essentiel de toujours rester conscient des bons éléments de l'existence pour contrecarrer l'adaptation à la satisfaction. C'est exactement ce que devrait produire une pratique de la gratitude. Se rappeler sans cesse comme notre vie a vraiment du bon.

Savoir exprimer sa gratitude pour les bienfaits de l'existence, savoir exprimer des sentiments d'émerveillement et de reconnaissance pourrait contrecarrer directement les effets de ce processus

d'adaptation, ce processus par lequel notre niveau de bonheur retourne sans cesse à sa programmation initiale. Il est donc essentiel de maintenir à sa conscience toutes les choses dont nous jouissons. Se souvenir sans cesse, louer, remercier...



*Si votre seule prière en cette vie était « merci »,
cela suffirait.*

Maître Eckhart
Théologien et philosophe
dominicain allemand
1260-1328

Les effets de la gratitude

Un sujet qui intéresse les scientifiques

Une expérience menée à l'Université de Californie rend compte des effets bénéfiques de la gratitude sur les individus. Pour mener à bien leur étude, Robert Emmons et son équipe ont fait appel à des centaines d'individus qu'ils ont divisés en trois groupes avec des directives différentes.

Groupe n° 1

Les membres de ce groupe avaient **la mission d'écrire chaque jour dans un carnet tous les événements** vécus dans la journée, **quels qu'ils soient**.

Groupe n° 2

Les membres de ce groupe avaient **la mission d'écrire chaque jour dans un carnet les événements** vécus dans la journée, **mais uniquement ceux qu'ils jugeaient désagréables**.

Groupe n° 3

Les membres de ce groupe avaient **la mission d'écrire chaque jour dans un carnet les événements** vécus dans

la journée, **mais seulement ceux dont ils pouvaient être reconnaissants.**

Après dix semaines de ce travail d'écriture quotidien, les équipes médicales ont rencontré de nouveau chaque participant de l'étude... et l'analyse de l'état de santé du groupe n° 3 fut sans appel ! En effet, c'est dans ce groupe (dont les membres devaient noter quotidiennement les événements de la journée pour lesquels ils éprouvaient de la gratitude) que les scientifiques ont relevé chez les membres :

- un état de santé général plus positif ;
- un plus grand enthousiasme au quotidien ;
- un optimisme pour l'avenir plus important ;
- des soucis de santé moindres (notamment pour les maladies chroniques) ;
- une plus grande propension à prendre soin de soi (en pratiquant des activités sportives, en diminuant sa consommation de cigarettes, etc.) ;
- une baisse du niveau de stress ;
- une meilleure qualité du sommeil ;
- une plus grande détermination dans la vie ;
- des performances intellectuelles et physiques accrues ;
- une forte diminution du risque de dépression.

*Toujours commencer et terminer par la
gratitude : pour la vie, pour ce qui nous a
précédés et pour ce qui vient.*

Boris Cyrulnik
Psychiatre français

Autre fait marquant, la gratitude est un cercle vertueux ! Plus souvent nous « identifions et reconnaissons les bienfaits reçus », plus il nous est facile, naturel, évident, d'en voir de nouveaux au fil des jours. En outre, plus nous exprimons notre gratitude aux autres, plus ils nous apprécient, plus ils veulent se rendre encore plus aimables (ou du moins tout aussi aimables que ce qu'ils ont perçu de beau et de bon en eux dans le miroir que nous leur avons tendu sous la forme de notre gratitude), plus ils sont aimables, donc plus nous avons de raisons de leur être reconnaissants, etc.

Comment ça marche ?

La gratitude est salvatrice et bénéfique dans la mesure où elle aide chaque individu à diriger son attention vers les choses heureuses de sa vie et à la détourner de ce qui lui manque. Attention, il ne faut cependant pas croire que la pratique de la gratitude supprime toutes les émotions négatives ressenties, vécues dans une vie, non, pas du tout. Elle change cependant radicalement la vie car elle donne à tous ceux qui la pratiquent une structure pour développer, voire surdévelopper, des émotions positives en incitant à se concentrer sur les chances, les bonheurs, les « heureux hasards », les gestes bons d'autrui à son égard, les bénédictions de la vie. Être dans une attitude

de gratitude détourne l'attention de soi, pour regarder ce que les autres font de bien, ce qui crée un fort sentiment de lien aux autres... qui rend lui-même plus heureux !

Avoir une attitude de gratitude nous apaise en nous incitant à apprécier ce que nous avons plutôt qu'à déplorer ce qui nous manque.

Développer sa capacité à reconnaître les bienfaits qui traversent nos vies nous rend inmanquablement plus heureux.

Vivre dans la gratitude préserve notre santé : selon la science, les personnes reconnaissantes prennent davantage soin d'elles, dorment mieux et tombent moins souvent malades.

La gratitude améliore notre rapport aux autres en mettant en avant l'importance de l'interdépendance des individus.

La gratitude est donc intimement liée aux autres... En ce sens, la gratitude est comme une main tendue vers l'autre en retour de son aide ou de son cadeau. Cet élan de gratitude nourrit le monde et permet à chacun d'exister et, très important, de se sentir en vie. C'est le regard de l'autre sur nous qui nous fait prendre conscience de notre propre existence. Notre valeur tient en ce regard, en cette gratitude exprimée.

Inversement, exprimer sa gratitude, c'est se fondre pleinement dans notre humanité, c'est accepter, avec joie, l'interdépendance. Nous sommes tous reliés les uns aux autres. « La gratitude est une conscience lucide de recevoir quelque chose de bon. En l'éprouvant, nous nous souvenons que les autres participent à notre bien-être.

Les études montrent que les personnes vivant dans un état de gratitude sont qualifiées par leur entourage comme plus aimantes, plus enclines à pardonner, plus joyeuses et plus enthousiastes. La gratitude semble invariablement se mêler à la joie, à l'amour, au bonheur et à l'optimisme.

Les travaux sur les vertus de la gratitude ont d'abord été menés par des psychologues pour essayer de comprendre sur le plan des neurosciences pourquoi les personnes habitées par une foi profonde étaient, selon toutes les enquêtes, plus heureuses que les autres. Et pour avoir constaté qu'elles étaient davantage dans la gratitude que les non-croyants. Il y a dans la gratitude quelque chose de l'ordre de la grâce chrétienne, de « l'ici et maintenant » de la tradition bouddhiste ou de l'état de pleine conscience auquel invite la méditation.

*La vie est le premier cadeau, l'amour est le
second et la compréhension le troisième.*

Marge Piercy
Romancière américaine

Être plein de gratitude semble donc être la plus grande des richesses. *Je suis riche pour une seule et bonne raison : parce que je suis capable, je sais compter les bienfaits que j'ai et je ne soupire pas après des chimères ou les bénédictions des autres. Je sais voir ma part de bienfaits, ce que j'ai reçu. Je le vois et je m'en réjouis.* Comment, alors, ne pas être heureux ? Oui, être dans la reconnaissance, c'est se sentir riche.

La science l'a prouvé et le prouve encore d'année en année : les personnes s'engageant dans la voie de la gratitude et qui éprouvent de la reconnaissance dans leur vie ressentent des effets bénéfiques mesurables, nombreux et variés (psychologiques, physiques et relationnels).

La science le dit !

Se remémorer des moments heureux du passé avec reconnaissance et faire une liste de toutes les choses pour lesquelles nous ressentons de la gratitude a des effets protecteurs sur le cœur et réduirait la pression sanguine.

Voici pourquoi la gratitude est bonne pour la santé

- Moins de dépressions, moins d'angoisses et moins de stress.
- Une capacité de résilience face aux épreuves plus grande.
- Une diminution des douleurs chroniques.
- Un système immunitaire au top.
- Un meilleur sommeil.
- Un niveau d'énergie plus élevé.
- Une réduction du sentiment de jalousie.



Gratitude et bien-être : ça passe par le cœur...

Depuis des millénaires, le cœur est considéré comme la source de l'esprit, le siège des émotions et de l'âme... La recherche contemporaine en cardiologie arrive à expliquer pourquoi le fait même d'être l'objet d'une reconnaissance sincère entraîne un bienfait physiologique. En effet, des chercheurs ont démontré que la gratitude et les émotions positives connectées (comme l'amour) sont toujours associées à un rythme cardiaque régulier. Or, de tous les organes, le cœur est l'organe qui génère le plus d'énergie électromagnétique dans le corps humain. Son champ électrique a une amplitude environ soixante fois supérieure à celle du cerveau et un champ magnétique plus de cinq mille fois plus puissant que celui produit par le cerveau. Des études suggèrent que les différents états émotionnels d'une personne modulent

son champ cardiaque,
information perceptible par un tiers.

Par exemple, quand deux personnes discutent à quelques centimètres l'une de l'autre, le signal électromagnétique engendré par le cœur de l'un peut influencer le rythme cérébral de l'autre.

Quand l'une des deux personnes produit un rythme cardiaque régulier, il peut se créer une synchronisation, ou harmonisation, avec les ondes cérébrales et le rythme cardiaque de la personne en face d'elle. Ainsi, quand une personne nous exprime une réelle gratitude, nous avons la capacité de ressentir toutes sortes de bienfaits physiques, générés par cet échange d'énergie électromagnétique. L'élément déclenchant cet échange d'énergie est le rythme cardiaque régulier produit par les sentiments reconnaissants. Revers de la médaille, une force aussi puissante peut également repousser, ce qui expliquerait pourquoi nous éprouvons parfois une antipathie immédiate pour quelqu'un que nous ne connaissons même pas et également pourquoi, sur le plan physiologique, les perceptions d'ingratitude sont si profondément désagréables.

*Si la vie s'est faite plus rude et plus menaçante,
elle est aussi plus riche dès lors qu'on l'accueille
avec gratitude et comme un don du ciel tout ce
qui reste de bon.*

Esther « Etty » Hillesum
Femme de lettres néerlandaise
1914-1943

Gratitude, dépression et souvenir agréable

Diverses études ont établi une corrélation entre états dépressifs et absence de gratitude... Plus une personne est déprimée moins elle a de chance de voir généralement la vie avec reconnaissance, c'est une évidence, mais à l'inverse développer un état de gratitude dans sa vie semble éloigner la dépression. En effet, les recherches cliniques ont montré que la gratitude accroît la capacité de se remémorer des expériences positives en augmentant l'élaboration de l'information positive. Cela veut dire que lorsque nous sommes reconnaissants, nous avons plus de chances de remarquer les aspects positifs de notre vie et cela renforce la formation (ou l'encodage) de nos expériences.

Éprouver de la gratitude face à un événement heureux augmentera donc l'intensité avec laquelle nous pensons aux cadeaux, aux donateurs et aux autres aspects de la situation. Il est primordial de détailler l'événement pour lequel nous éprouvons de la reconnaissance au moment de l'encodage afin d'augmenter les chances retrouver cet heureux souvenir dans notre mémoire. Les personnes facilement reconnaissantes auront ainsi plus de facilité à se remémorer les bénédictions reçues dans le passé et à

ressentir de la gratitude en réponse. D'une façon presque automatique, ces personnes seront capables d'identifier, de reconnaître et d'éprouver de la gratitude pour quelque chose de façon presque automatique. S'entraîner à la gratitude, choisir consciemment la gratitude comme attitude face à la vie, encore et encore, permet de créer dans le cerveau une tendance très nette à la remémoration positive alors que beaucoup d'individus ont une tendance à la remémoration négative.

Celui qui se focalise sans cesse sur ce qu'il n'a pas sera sans doute peu enclin à prêter attention aux bienfaits effectivement présents dans sa vie et à les apprécier. L'esprit de gratitude semblerait éloigner les états dépressifs, car il procure une plus grande conscience des bienfaits et permet alors d'en profiter réellement. Autre point très important, comme nous l'avons déjà évoqué précédemment, la grande force de la gratitude est qu'elle pousse quiconque voudrait la « travailler » à diriger son attention vers les choses heureuses de sa vie, vers la lumière, vers le mouvement de la vie. Vers les autres. Vivre dans un état de gratitude, c'est réussir à se sentir et à voir qu'on est reconnu et apprécié. Ainsi la personne dépressive peut se défaire progressivement de vieux schémas (selon lesquels le monde ne serait que souffrance et cruauté) pour intérioriser l'idée d'un monde rempli de bienfaits. Plus la personne déprimée arrivera à

reconnaître les actes de bienveillance dont elle est l'objet, moins elle sera déprimée.

La gratitude renforce les liens sociaux

Les scientifiques ont montré que les personnes qui tenaient un journal de gratitude se sentaient :

- plus connectés aux autres ;
- plus proches de leur entourage ;
- plus enclins à aider.

D'autres études montrent que les personnes s'exerçant à la gratitude sont perçues par leur entourage comme :

- plus joyeuses ;
- plus serviables ;
- plus agréables à fréquenter.

Enfin, de nombreux psychologues s'accordent à dire que les personnes vivant la gratitude ont de meilleures relations sociales que la moyenne des gens et qu'elles ont plus de chance de les conserver longtemps. Autres points, ces personnes semblent former des liens affectifs durables et sereins et sont moins solitaires.

La science le dit !

*La gratitude préserve de la jalousie et du
ressentiment. En effet, quelqu'un qui s'émerveille,
plein de gratitude, devant sa jolie pelouse n'ira jamais
voir si l'herbe est plus verte ailleurs !*

Remercier, c'est donner ; rendre grâce, c'est partager.

André Comte-Sponville
Philosophe français

Spiritualités et gratitude

Une attitude partagée

Religion et gratitude sont intimement liées. L'une ne semble pas pouvoir exister sans l'autre. La louange, la reconnaissance et la gratitude ont toujours été au cœur des cultes et des croyances. Les hommes ont toujours cherché à exprimer la reconnaissance qu'ils ressentaient en retour de bénédictions qu'ils percevaient dans leur vie et identifiées comme venant de Dieu. Les grandes traditions religieuses enseignent toutes que la gratitude est une marque de maturité spirituelle. C'est une qualité à cultiver par des pratiques spirituelles. L'erreur serait de penser que la louange, le remerciement, serait une obligation sous peine du courroux d'un dieu vexé, or, cet impératif de gratitude est d'abord une façon de prendre soin de soi, et de se rendre heureux soi-même. Offrandes, chants, danses, prières, louanges, poèmes, les textes sacrés témoignent de plusieurs façons de rendre grâce. Rendre grâce est aussi une façon de rentrer en communication avec le ciel. De commencer une conversation avec lui.

Pour celui qui a la foi, la gratitude est une heureuse acceptation de la générosité divine. Le mot « merci » et

ses dérivés (ou termes apparentés) figurent plus de cent cinquante fois dans l'Ancien et le Nouveau Testament. L'impératif de rendre grâce apparaît quant à lui trente-trois fois. Les écritures du judaïsme et du christianisme insistent sur le fait que les fidèles doivent être reconnaissants, quelle que soit la situation. Un impératif : reconnaître l'abondance des dons de Dieu.

Rendez grâce en toutes choses, car c'est à votre égard la volonté de Dieu en Jésus-Christ.

I Thessaloniens 5:18

*Je te louerai, Éternel, de tout mon cœur,
je raconterai toutes tes merveilles.*

Psaumes 9 : 2

Ô Seigneur, mon Dieu, je te remercierai à jamais.

Psaumes 30 : 13

Je rendrai grâce au Seigneur de tout mon cœur.

Psaumes 9 : 2

Ne gête pas ce que tu as par le désir de ce que tu n'as pas ; mais souviens-toi que ce que tu as maintenant, figuré auparavant seulement parmi tes souhaits.

Épicure

Philosophe antique

342 av. J.-C. – 270 av. J.-C.

Les religions monothéistes ne sont pas les seules à inviter leurs fidèles à la gratitude. Les religions orientales, comme l'hindouisme, le bouddhisme et le shintoïsme, prônent également une attitude pleine de reconnaissance dans la vie. Dans ces traditions, la gratitude ne s'adresse pas à un Être suprême mais est distillée dans une forme d'éthique de vie et de comportements au quotidien (vertus morales et familiales, altruisme, sens de la justice, compassion, etc.).

La force des rituels

Comme nous l'avons évoqué, la gratitude est un choix, un chemin, un effort. La sphère religieuse a cela de très positif qu'elle propose des pratiques ritualisées qui apportent un soutien précieux à quiconque voudrait « s'entraîner à la gratitude ». Retraites spirituelles, chants liturgiques, culte, prières codifiées. Les religions nous montrent bien que la reconnaissance s'acquiert et s'entretient, sans relâche. Même si vous n'appartenez à aucune religion, vous pouvez vous inspirer des moyens que les fidèles de ces religions utilisent pour louer le ciel, car beaucoup de rituels sont transposables à un contexte moins sacré.

La science le dit !

Écrire une lettre de gratitude réduit le risque moyen de dépression de 41 %.

Pourquoi il est difficile d'être dans la gratitude...

Une histoire de « parti pris négatif »

Mauvaise nouvelle : les neurosciences nous disent que notre cerveau aurait tendance à toujours choisir la rive de la négativité. C'est étonnant, car si on interroge les gens autour de soi, beaucoup sont persuadés d'avoir une grande capacité de reconnaissance... Alors que le constat est autre, la majorité des personnes, et c'est tout à fait normal, naturel, se plaignent beaucoup et ne voient pas les bénédictions qui traversent leur vie.

Les psychologues ont identifié une tendance naturelle de l'esprit humain à saisir une perception nouvelle comme forcément négative ! C'est ce qui est appelé le « parti pris négatif ». Bref, toute nouvelle émotion entrant dans notre conscience aura toujours plus de chance d'être ressentie comme désagréable plutôt qu'agréable. C'est comme si notre cerveau était, lors de chaque nouvelle expérience, prêt à débusquer la moindre chose négative. Il se tient prêt à réagir en cas de problème. Ce parti pris de la négativité traduit la grande prudence de notre cerveau et

un réflexe de survie encore très présent. Cette tendance est plus ou moins forte selon les personnes. Oui, certaines personnes ont une plus forte négativité naturelle, et oui, cela est un obstacle (franchissable, heureusement) à un état de gratitude.

Nous revenons donc toujours à cet impératif lié à la gratitude, celui de maintenir des efforts conscients pour voir et reconnaître tous les bienfaits qui nous entourent. Il est primordial que ce processus conscient et choisi l'emporte sur cette tendance naturelle à trouver des défauts, à voir le mal. Il y va de notre responsabilité d'essayer ce mécanisme, nous devons prendre le pouvoir, décider de notre vie, ne plus être otage d'un système de traitement des informations qui optimise notre détresse émotionnelle et amoindrit toujours nos expériences positives. Il faut remettre le monde à l'endroit !

Vive la vieillesse !

Des recherches récentes en neurosciences montrent que l'activité des zones du cerveau responsables du traitement des informations négatives diminue avec l'âge, mais la réactivité à des informations positives se maintient (voire augmente) !

Une forme d'incapacité à accepter la dépendance

Gratitude et reconnaissance de l'interdépendance des hommes, de l'appartenance à un groupe, sont des choses intimement liées. Accepter notre dépendance aux autres passera forcément pour certains par une relecture de son passé et de son éducation. Pourquoi l'idée d'avoir été aidé par quelqu'un est-elle si insupportable ? Pourquoi l'idée même d'interdépendance génère-t-elle un sentiment négatif au lieu d'engendrer un sentiment joyeux ?

La résurgence de conflits psychologiques intérieurs

Certaines personnes ont eu besoin à un moment de leur vie de se suffire à elles-mêmes. Réflexe de survie, ce schéma perturbe le rapport aux autres s'il s'installe. D'autres ont été déchirées dans leur enfance entre deux sentiments contradictoires, notamment dans les cas de maltraitance. En effet, comment gérer, par exemple, une main droite qui vous nourrit avec attention et une main gauche qui vous maltraite ? Comment gérer ce conflit intérieur ? Comment arriver à développer une capacité à remercier dans ces conditions ?

Sage est celui qui ne s'afflige pas de ce qu'il ne possède pas, mais se réjouit de ce qu'il possède.

Épictète
Philosophe antique
50-130 apr. J.-C.

Des dons, des actes ou des cadeaux parfois inappropriés !

Parfois, l'impossibilité de remercier ne vient pas du tout du « bénéficiaire » mais de la nature même de don, du cadeau, de l'attention, etc. En effet, un cadeau peut être écrasant. Il peut être également une façon d'humilier, d'asservir... Par exemple, un cadeau disproportionné par rapport à la nature de la relation entre le donateur et le bénéficiaire ne pourra générer que des sentiments de colère ou d'humiliation. Évidemment, la gratitude n'a pas sa place dans ce cadre-là.

L'omniprésence de la comparaison

Un mal qui ronge beaucoup d'êtres humains ! Trop intéressés à envier les bénédictions de notre voisin, nous en oublions notre part. Pire qu'un oubli, nous ne voyons pas, et nous ne reconnaissons même pas notre part à nous, notre part de bénédictions. Pas de doute, quand nous regardons ce que les autres ont et que nous n'avons pas, les sentiments qui nous envahissent sont le ressentiment et l'envie, et non pas la gratitude ! Nous faisons alors l'inverse de ce que nous devrions faire pour améliorer notre capacité à être dans une attitude de

gratitude. Nous nous concentrons sur ce que nous n'avons pas plutôt que sur ce que nous avons (parfois même en abondance) dans nos vies.

Un trop-plein d'agitation

La gratitude requiert de prendre du temps pour réfléchir aux bienfaits dont nous jouissons... Du temps et du silence pour que les pensées bonnes arrivent dans un flux doux et léger. Malheureusement, la vie quotidienne de plus en plus agitée, fatigante et bruyante laisse de moins en moins de place pour ces deux choses (le temps et le silence) et, par voie de conséquence, à la gratitude.

Une haute opinion de soi et une pointe de narcissisme

Les personnes narcissiques ont souvent besoin de mettre en avant leurs réussites dont elles s'attribuent exclusivement le mérite. Manquant d'empathie, elles sont incapables d'apprécier un cadeau altruiste parce qu'elles ne peuvent tout simplement pas s'identifier à l'état d'esprit de celui qui l'a offert. Les personnes narcissiques sont incapables de voir la générosité des autres ; pour eux, il n'y a jamais aucune raison d'être reconnaissant pour quoi que ce soit.

Des attentes de reconnaissance comme un poison

Peut-être que le pire obstacle au sentiment de gratitude est d'attendre des choses des autres. Attendre des bienfaits, mais aussi attendre que nos actes soient reconnus... Or, nous l'avons vu, mille choses empêchent d'être dans la pleine gratitude. Pour le vivre, nous savons que ce chemin est compliqué et sinueux, alors comment pourrions-nous attendre cela des autres ? Nos cadeaux, nos élans de générosité, ont plus de chance d'être oubliés que reconnus. Attention donc aux déceptions qui pourraient vite nous polluer. Elles ne le doivent pas, car les bienfaits les plus puissants et salvateurs de la gratitude viennent de notre capacité à la ressentir et à l'exprimer et non à en recevoir ses expressions. Il ne faut surtout pas être l'otage des réactions des autres, la réaction ne nous appartient pas, seules nos actions et réactions comptent.



La science le dit !

Penser aux gens qui ont fait de bonnes choses (pour vous, notamment) libère dans le cerveau ce qu'on appelle dans le langage courant « les hormones du bien-être ».

Absence de gratitude ou ingratitude ? That is the question !

Comment savoir ? Comment savoir si l'on est « simplement » dans une absence de gratitude, de reconnaissance ou dans une forme d'ingratitude ? La différence entre ces deux états est-elle si importante ? Et l'ingratitude est-elle si grave, finalement ?

Il est peut-être bon de rappeler que l'absence de gratitude est un oubli, une absence, une sorte d'incapacité, d'impossibilité, alors que l'ingratitude est une posture volontaire chargée de négativité et de violence. Ingratitude rime avec hostilité et ressentiment. Quand on oublie par exemple de remercier quelqu'un pour sa jolie carte reçue, c'est un oubli, une absence de gratitude. Il n'y a pas d'action. Par contre, si on dit à cette même personne qu'il aurait pu choisir une plus jolie carte, alors on tombe dans l'ingratitude, car il y a là une volonté de blesser l'autre. Il y a même une forme d'accusation. Soyons donc bien clairs, oublier d'exprimer sa gratitude ou réagir avec hostilité et ressentiment ne peuvent pas

être mis sur le même plan. Voici un petit tableau, permettant de bien différencier les deux attitudes.

Gratitude	Absence de gratitude	Ingratitude
Reconnaît le cadeau	Ne reconnaît pas le cadeau	Dit du mal du cadeau (trouve défauts, etc.)
Reconnaît avoir reçu un cadeau	Ne reconnaît pas avoir reçu un cadeau	Met en cause la raison du don, les intentions du donateur
Rend le bienfait	Ne rend pas le bienfait	Rend un mal pour un bien

Pourquoi certaines personnes basculent-elles dans l'ingratitude ?

- Manque de socialisation.
- Incapacité du cerveau de reconnaître ce que l'autre a fait pour soi.

- Refus d'accepter sa dépendance aux autres.
- Égocentrisme, avec cette certitude que nous ne devons qu'à nous-même les bonnes choses qui arrivent.
- Sentiment d'infériorité inconscient.

Quelles que soient les raisons de notre ingratitude, cette dernière a des répercussions négatives. En effet, elle affaiblit terriblement notre lien avec les autres, en nous mettant en dehors de toute interaction, et donc, « hors de la vie ».

La science le dit !

N'allons pas croire que les ingrats, ce sont les autres, les vilains, les monstres. Chacun peut l'être à un moment ou à un autre de sa vie. Une étude scientifique montre très clairement cela, notamment cette propension de l'être humain à s'attribuer les mérites des bonnes choses qui lui arrivent. Dans cette étude, les scientifiques ont demandé à chaque membre d'un groupe de collaborateurs ayant travaillé ensemble sur un grand projet d'entreprise couronné de succès de dessiner un graphique pour évaluer l'importance de leur contribution et travail personnel dans cette production de groupe. Chaque membre de l'équipe devait donc convertir cela en pourcentage...

Lorsque les chercheurs ont confronté toutes les réponses, l'addition de tous les pourcentages dépassait 100 % et mettait en avant le fait que chacun a toujours tendance à amplifier l'importance de sa propre action et à minimiser celle des autres ! « Je, je, je, je... ».

*La reconnaissance est bien un devoir qu'il faut
rendre, mais non pas un droit
qu'on puisse exiger.*

Jean-Jacques Rousseau
Philosophe français
1712-1778

La gratitude dans l'épreuve

Voilà une question plus que délicate, une question partagée par tous. Comment avoir des réponses ? Comment même évoquer des pensées à ce sujet ? Quand nous estimons que la vie est clémente avec nous, la gratitude peut venir facilement (et encore ! comme nous l'avons vu précédemment). Mais alors, quand survient l'orage, l'épreuve, la souffrance, comment dire merci ? Merci à quoi, à l'horreur ? Bien sûr que non.

Ce qui est certain, c'est que « muscler » sa capacité à être dans la pleine gratitude pendant des périodes plutôt calmes de sa vie permet d'être armé pour des moments plus nuageux. En effet, dans ces périodes de crise, votre cerveau sera habitué à voir et reconnaître le beau et le bon, presque de façon automatique, et c'est ça qui fera toute la différence dans ces moments. Vous ne serez pas aveugle face aux bienfaits qui sont en cours, en parallèle de l'épreuve. Car ils continuent à s'exprimer.

Cela développe également sa capacité à toujours voir un événement sur plusieurs plans, d'avoir différents degrés de lecture. Pour chaque événement, aussi triste soit-il. Il ne s'agit pas de louer la souffrance, la peine, mais de

pouvoir, par exemple, contacter la gratitude en évoquant la mémoire de quelqu'un, en reconnaissant parfois ce que nous avons gagné après une perte, etc.



Petit bilan

Nous l'avons évoqué à plusieurs reprises, il est prouvé qu'avoir une attitude de gratitude (envers les autres et la vie) rendait durablement plus heureux et améliorait réellement notre santé. La gratitude au quotidien génère de nombreux effets positifs (un sentiment plus fort de satisfaction, une plus grande vitalité, un sentiment de bonheur accru, une bonne estime de soi, de l'optimisme, de l'espoir, de l'empathie) alors que l'ingratitude mène souvent à des états d'angoisse et de dépression, à l'envie, la solitude, etc. Ces données sont là, fiables, et promettent une vie meilleure à de nombreux égards. Et pourtant... Et pourtant, « pratiquer la gratitude » au quotidien est terriblement difficile. Certains jours, elle nous semble tellement naturelle, facile à ressentir et à exprimer, et puis d'autres, elle devient si lointaine que nous ne saurions même pas en dessiner les contours.

Vient le temps des efforts, car oui, la gratitude demande des efforts. Des efforts constants. Des efforts pour corriger cette tendance solidement ancrée à tenir pour acquis et parfaitement normaux les bienfaits de ma vie. Des efforts également pour garder en tête que je dépends des autres personnes. La gratitude est un chemin semé

d'embûches, souvent difficile et parfois douloureux. Et ce qu'elle demande avant tout, **c'est de la discipline.**

Cette propension à la gratitude ne va pas se produire en claquant des doigts, ni du jour au lendemain. Il s'agit d'un chemin, avec des étapes précises. Ce sont ces différentes étapes qui amèneront à la véritable transformation intérieure.

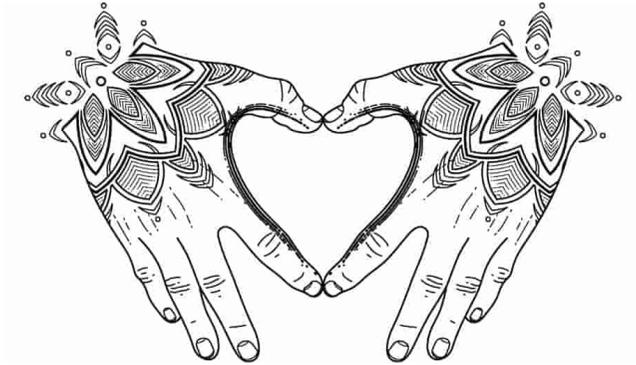


Agis avec bonté, mais n'attends pas de gratitude.

Confucius

Philosophe chinois

551 av. J.-C – 479 av. J.-C.



La science le dit !

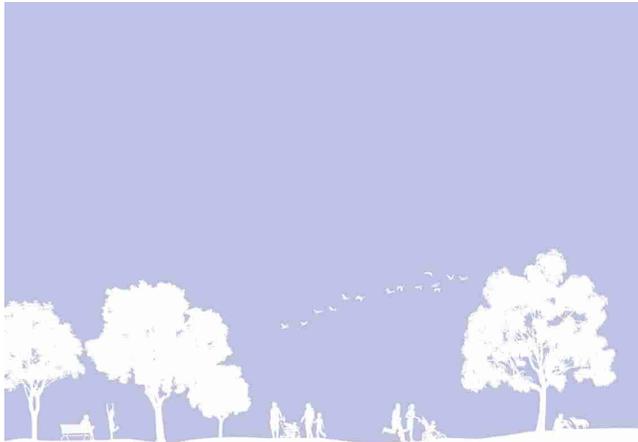
*Les personnes ayant une attitude reconnaissante dans la vie ont tendance à beaucoup moins fumer !
On peut donc dire qu'entretenir la gratitude au quotidien préserve les poumons !*

La première étape

La première étape est toujours la prise de conscience, la réflexion. Il faut prendre un temps pour soi, pour réfléchir à sa vie, à ses attitudes, à la présence ou non de la gratitude dans sa vie, pour devenir plus reconnaissant. Vous êtes dans cette période très importante durant laquelle on « considère » le changement éventuel. On le considère, autrement dit, on le regarde dans les yeux. Vous êtes à présent ouvert aux informations sur le changement, mais pas encore décidé. Mon but, dans le chapitre qui vient, est de vous procurer certains outils très concrets qui vous permettront d'arriver à l'étape suivante.

La seconde étape

La seconde étape du chemin vers la gratitude est l'action. Elle arrive quand, après la prise de conscience et la réflexion, on se sent capable de changer son comportement. La volonté de changer est formulée et on est prêt à fournir des efforts pour vivre cette transformation. Il faut alors établir une sorte d'engagement envers soi-même et anticiper les freins intérieurs et les mécanismes qui pourraient contrarier toutes les actions mises en place.



**Mise en pratique :
exercices et idées pour
développer sa capacité
à vivre la gratitude**

La gratitude ne peut arriver dans votre vie par votre seule volonté. Vous ne pourrez pas devenir reconnaissant par la simple détermination. Elle ne viendra qu'un cultivant votre disposition intérieure à la gratitude par des exercices réguliers et des efforts permanents pour garder en tête la nécessité de « reconnaître » et l'interdépendance qui régit nos vies humaines. Certaines personnes ont une gratitude naturelle. En effet, elles éprouvent souvent ce sentiment de reconnaissance et vivent la gratitude de tout leur être. Elles sont capables de voir, de reconnaître, de rendre grâce, de remercier, de manière adéquate. Cette disposition permet de voir tous les cadeaux offerts par la vie, de jouir de la vie. Ressentir volontairement de la gratitude est impossible, mais il est possible d'atteindre cette inclinaison du cœur et de l'esprit en structurant et orientant sa vie, son esprit et ses paroles autrement. Oui, cela est possible ! Ces nouvelles structurations vont permettre une prise de conscience plus facile des bienfaits que nous rencontrons, croisons dans nos vies, une capacité accrue à les voir comme des cadeaux, et un plaisir à les désigner, justement, comme des cadeaux.

Voici donc une multitude d'idées, d'activités, de conseils pour cultiver cette disposition et atteindre bientôt cet état de la pleine gratitude dans votre quotidien. À ritualiser, à

tester, à faire en même temps. Vous pouvez également faire la même activité durant des semaines, puis changer. À vous de trouver votre chemin. Toutes les combinaisons sont possibles. Mais soyez toujours dans la volonté de la gratitude et la discipline.

Avant toute chose...

Engagez-vous ! Et devant témoin, s'il vous plaît ! En effet, il a été prouvé que faire une promesse devant témoin en exprimant sa volonté de changer quelque chose augmentait les chances que cet engagement énoncé soit respecté et les changements tangibles ! Quand on s'engage à opérer un grand changement dans sa vie en prenant à témoin quelqu'un, on déclare publiquement son intention d'effectuer une action. Rompre cet engagement serait synonyme d'échec, échec avant tout moral. C'est terrible à dire, mais la crainte d'un jugement extérieur et d'une réprobation sociale est un puissant levier d'action et de réussite !

La formulation de cette promesse de tout mettre en œuvre pour créer le meilleur environnement à la pratique de la gratitude n'a pas besoin d'être compliquée !

Écrire son carnet de gratitude

Ici, nul besoin d'avoir un carnet sophistiqué, mais vous pouvez bien sûr le customiser, le mettre à votre goût. Écrivez chaque jour (quand vous le souhaitez) cinq choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant(e). Cela sera plus évident certains jours que d'autres, mais il faut toujours essayer. Toujours chercher, toujours s'efforcer de voir la lumière derrière les nuages. La gratitude se conquiert. Tenir un journal de gratitude est l'un des meilleurs moyens de cultiver la gratitude, c'est même un des outils les plus efficaces...

Cela doit devenir une pratique quotidienne durant laquelle vous noterez les cadeaux reçus, les bienfaits reconnus de la journée, des moments joyeux et bons de votre vie quotidienne. Vous verrez au fil des jours comme cela est bénéfique. En effet, rappelez-vous que nous sommes reconnaissants quand nous affirmons l'existence d'une source de bien dans notre vie. Plus vous noterez chaque jour vos gratitude, plus vous aurez des sources de reconnaissance à partager les jours d'après.

Vous pourrez compléter votre carnet à n'importe quel moment de la journée. Pas besoin d'un carnet chic, cela a

déjà été dit, mais ne vous inquiétez pas non plus de l'orthographe ou de la grammaire ! Ni même de la forme de votre écriture ! Le plus important dans cette pratique est de prendre l'habitude de prêter attention quotidiennement aux événements qui conduisent chez vous à un élan de votre gratitude. Le fait d'écrire ces pensées et ces grâces est très important. En effet, passer par la main permet de conceptualiser davantage les choses, d'organiser les idées et les émotions, puis de les intégrer en leur donnant un sens.

Veillez à trouver régulièrement de nouvelles sources de gratitude. Il est important de ne pas être répétitif dans son carnet. En effet, une répétition quotidienne prononcée pourrait indiquer une forme de lassitude... Gardez malgré tout en tête qu'il y a de fortes chances que, durant les premiers jours, les pages de votre carnet soient un peu les mêmes. Le chevauchement est acceptable, mais évitez tout de même la répétition mot pour mot, qui risque même de produire l'effet opposé à celui recherché.

Conseils

Lorsque vous souhaitez écrire sur une source de gratitude, décomposez bien les différents éléments de cette gratitude et méditez sur chacun d'eux. Cela vous évitera de vous lasser de ce travail d'écriture, puis, en

faisant cela, vous apprécierez encore plus les bienfaits auxquels vous pensiez !

Écrire un carnet de gratitude peut être décourageant au début... Parfois, votre liste vous semblera bien maigre ! Mais vous observerez rapidement un miracle : plus on apprend à prendre conscience des bienfaits qui nous entourent, plus nous en voyons, plus ces bienfaits arrivent. À mesure que notre perception s'aiguisé, nous remarquons toujours davantage les cadeaux de la vie, nous arrivons (enfin) à les remarquer, à les reconnaître, là où, auparavant nous étions dans la cécité absolue.



Moi, les autres et la gratitude

1. Alors que vous avez un moment pour vous, posez-vous ces questions :
 - Qu'ai-je donné et à qui ?
 - Qu'est-ce que j'ai reçu et de qui ?
 - Ai-je causé des difficultés à quelqu'un ?
 - Ai-je été ingrat(e) ? Si oui, dans quelles circonstances ?
 - Ai-je oublié de remercier quelqu'un ?
2. Prenez le temps qui vous sera nécessaire pour répondre en détail à ces questions. Peut-être qu'il vous faudra y revenir.
3. N'hésitez pas à prendre des notes, à faire des petits schémas, etc.
4. Vous pouvez ritualiser cet exercice en réfléchissant à ces questions tous les soirs pendant une vingtaine de minutes. Vous pouvez choisir d'examiner votre vie entière depuis votre enfance ou simplement la journée qui vient de passer.

Expérimenter « le souffle du remerciement »

1. Deux ou trois fois par jour, quand vous êtes seul(e) et disponible, arrêtez totalement votre activité et ramenez votre attention sur votre respiration.
2. Soyez attentif(ve) à votre souffle qui entre et sort par vos narines. Continuez à respirer ainsi.
3. Ensuite, sur une dizaine de mouvements inspiration-expiration, dites dans votre tête le mot « merci » pour exprimer votre gratitude à ce souffle qui vous anime, vous permet d'être en vie.



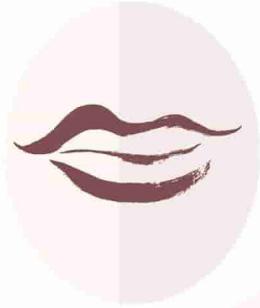
Remercier vos sens

1. Dans les transports, au réveil, ou le soir, prenez quelques minutes pour remercier vos sens.
2. Fermez les yeux et faites un « scan » de tout votre corps.
3. Dès que vous passez sur une nouvelle partie de votre corps, remerciez-la.

*Merci à cette peau de me permettre
de toucher.*

*Merci à mes oreilles de me permettre
d'entendre.*

Merci à mes yeux de me permettre de voir.



Usez et abusez des rappels visuels

Rappelez-vous que l'un des principaux obstacles au sentiment de gratitude est l'oubli. L'oubli, cette grande tendance humaine... Nous oublions ce qui nous a fait du bien. Nous oublions de nous arrêter pour reconnaître les bienfaits de notre journée. Nous oublions combien les autres personnes nous aident au quotidien. Terrible constat ! Ce qui est certain, c'est qu'il est tout bonnement impossible d'être reconnaissant pour quelque chose dont nous n'avons même pas conscience, quelque chose que nous oublions. Dans ce cas, empêchez-vous d'oublier !

Le moodboard de la gratitude !

Vous pouvez créer dans l'entrée de votre maison ou dans la cuisine un pêle-mêle sur lequel vous afficherez des éléments qui vous rappelleront des moments pour lesquels vous ressentez de la gratitude (une feuille séchée suite à une randonnée particulière, une carte reçue, etc.) Vous pourrez aussi afficher des images de paysages qui vous font rêver, que vous rêveriez de voir, qui vous enchantent par leur simple existence, etc. Vous verrez comme ce pêle-mêle se remplira vite !

Le tableau de « merci »

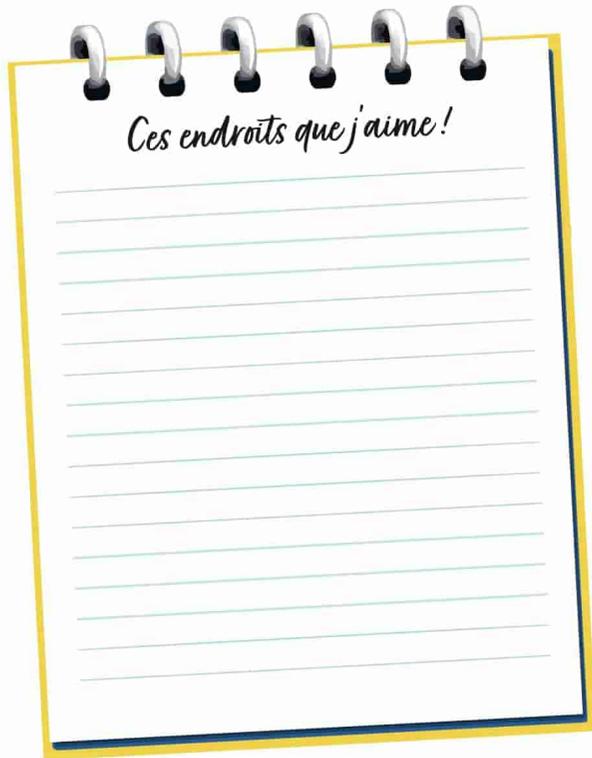
1. Prenez une feuille Canson A4 et écrivez en son centre ce mot si important qu'est le mot « merci ».
2. Laissez alors venir vos pensées de gratitude et écrivez tout autour du mot « merci » toutes les pensées qui viennent à votre conscience sans les juger, sans essayer de les hiérarchiser. N'hésitez pas à utiliser de l'aquarelle, de la gouache, des crayons de couleur, etc. Cela doit être un moment créatif et de plaisir...
3. Affichez cette merveille !

Idée !

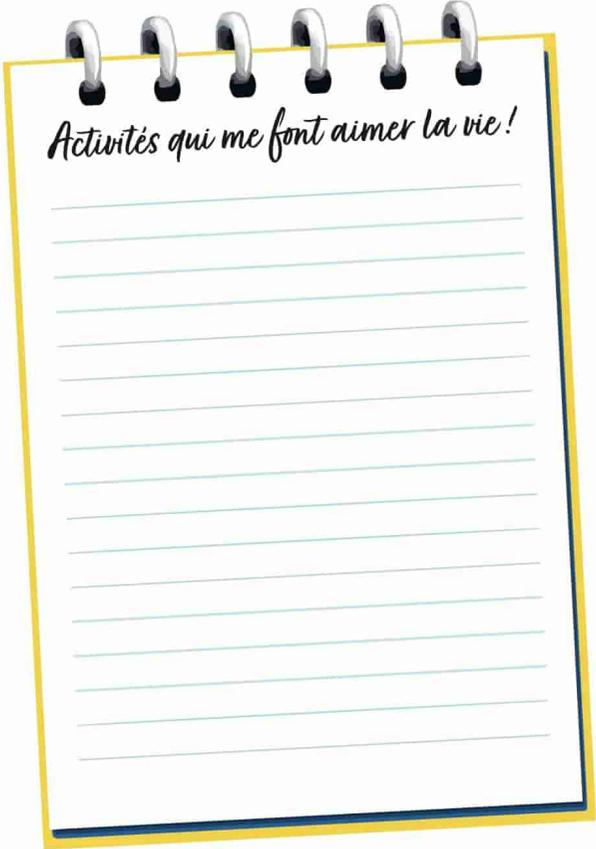
Vous pourriez ritualiser cette activité pleine de créativité. Tous les samedis matin en prenant votre café/thé en solo ? Ou le soir, quand toute la maison est endormie ? Si vous faites cela régulièrement, vous pourriez utiliser non pas une feuille A4, mais un carnet. Vous pourriez alors vous plonger parfois dans « vos tableaux » précédents et revivre vos gratitudes passées. Vous verrez à quel point vous serez toujours surpris(e), agréablement surpris(e), de voir comme votre vie a été traversée de bonnes choses et comme vous avez su les voir... Un cercle vertueux !

Mes listes de gratitude

N'hésitez pas à créer dans un carnet des listes de gratitude ! À compléter au fil des mois !



Ces endroits que j'aime!



Activités qui me font aimer la vie!



Ces souvenirs pleins de rires...



Chansons ♥



Se trouver un partenaire de gratitude !

Avoir un « partenaire de gratitude » peut être très motivant, et ceci pour plusieurs raisons.

Tout d'abord, exposer et partager un engagement avec quelqu'un augmente les chances de respecter sa volonté initiale.

En effet, « l'autre » est un témoin de votre pacte de changement... Difficile de se dédire ! Et, une fois les actions pour changer engagées, il est vertueux de discuter des gratitudes éprouvées dans sa vie avec quelqu'un (quelqu'un qui est dans la même démarche). Cela booste la motivation !

Vous pourriez instaurer des rituels, vous envoyer des messages d'encouragement, des petits « challenges gratitudes », etc.



Je me souviens de cette épreuve...

1. Profitez d'un moment où vous vous retrouvez seul(e) pour repenser à des épreuves que vous avez traversées dans votre vie.
2. Essayez de « schématiser » toute l'histoire et de vous remémorer les personnes qui vous ont aidé(e) à ce moment. Cherchez également dans votre mémoire ces micro-événements qui vous ont été d'une précieuse aide.
3. Enfin, revenez au présent et essayez de prendre conscience des apprentissages de cette épreuve. A-t-elle apporté des transformations positives ? Si oui, lesquelles ?

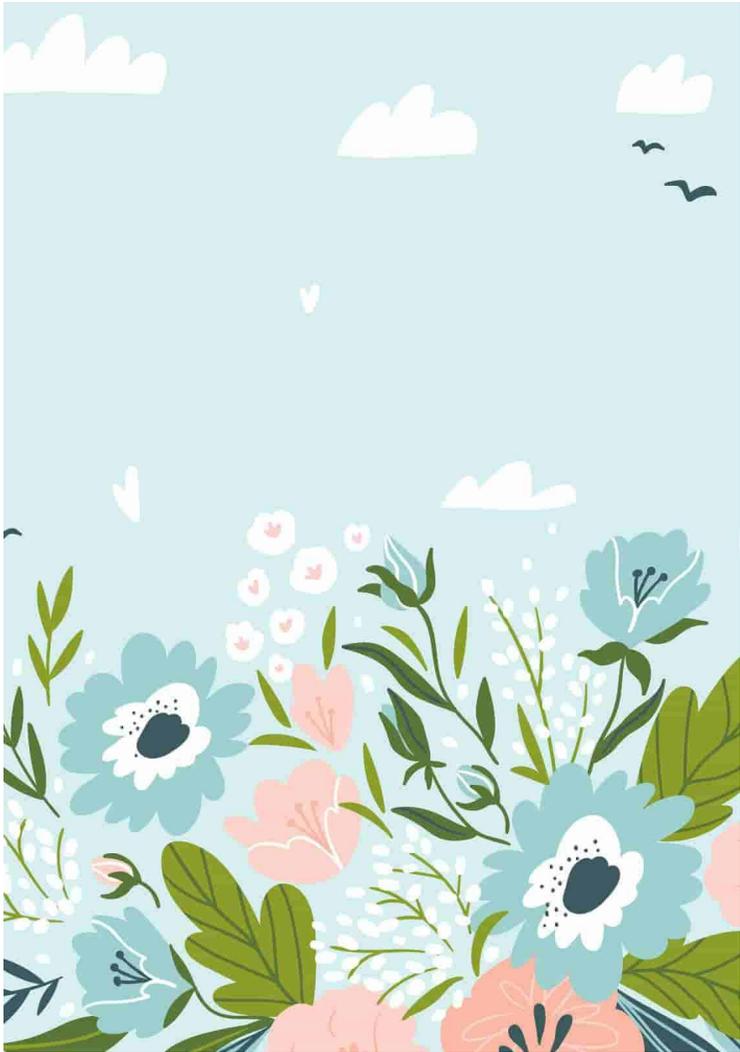


J'utilise au quotidien les mots de la gratitude !

Les mots que nous utilisons auraient-ils un impact sur nos pensées ?

C'est l'hypothèse de certains psychologues suite à des décennies de recherches dans diverses disciplines. Selon cette théorie, notre langage influencerait notre vision du monde...

Alors, utilisons les mots associés au don, à la joie et la reconnaissance afin de remplacer les pensées dysfonctionnelles négatives par des pensées plus positives.



Je mets mon corps en action : la marche de la gratitude !

N'hésitez pas à profiter d'une balade sportive en solo pour énumérer dans votre tête les bienfaits de votre vie.

Vous pouvez, pour une première fois, dresser la liste de toutes les belles choses que vous voyez durant votre promenade sportive.

Lors d'une autre marche, vous pourriez avoir défini à l'avance un sujet de gratitude sur lequel vous allez méditer pendant toute la marche, etc.

Les plus beaux messages de remerciement

Des messages pour dire « merci » au quotidien, à la maison ou au travail. Souvent ! Dire « merci » à beaucoup de personnes ! À coller partout ! Dès que l'occasion se présente ! Réfrigérateur, écran d'ordinateur, porte d'entrée, bureau, oui partout ! On ne dit jamais trop « merci » !



Merci



Exprimer sa gratitude à quelqu'un

Voici cinq façons d'exprimer sa gratitude à quelqu'un, n'hésitez pas à alterner ou conjuguer votre façon d'exprimer votre reconnaissance à quelqu'un ! Qui sait, peut-être que les uns et les autres sont plus sensibles à telle ou telle façon ?

1. Avec des mots (par écrit ou de vive voix), tout simplement !
2. Lui offrir un cadeau (aussi modeste soit-il).
3. Avoir un geste physique de reconnaissance ou d'affection (un baiser, une bise, une main sur l'épaule, etc.).
4. Passer un petit moment agréable avec lui.
5. Lui rendre un service en retour.

Toutes ces gratitudes du quotidien...

Toutes ces gratitudes qu'on peut
éprouver quand... on a un enfant.

Son rire qui s'envole,
gratitude !

Le câlin du matin au
réveil, gratitude !

Les histoires du soir,
gratitude !

Les batailles d'oreillers,
gratitude !

Les chatouilles,
gratitude !

Le voir apprendre chaque jour, gratitude !

Toutes ces grâces qu'on peut
éprouver quand... on a un chat.

Merci, pour son ronron
quand il vient me
rejoindre sur le canapé.
Merci, pour son « quart
d'heure de folie » qui
égaye toute la maison.
Merci, pour ses coussinets
tout doux.
Merci pour ce moment où
il vient sur mon bureau et
se couche sur le clavier
d'ordinateur.

Merci pour son accueil
quand je rentre d'une
longue journée.
Merci pour ses
clignements d'yeux quand
je le caresse.

Toutes ces gratitudes qu'on peut
éprouver quand... on est en week-
end.

Je suis reconnaissant(e)
pour ce temps de repos...
Je suis reconnaissant(e)
pour ce matin sans
réveil...
Je suis reconnaissant(e)
pour le calme de la

maison...

Je suis reconnaissant(e)
pour cette douce sieste...

Je suis reconnaissant(e)
pour ce bon gâteau
maison...

Je suis reconnaissant(e)
pour ce bon film sous un
plaid...

Toutes ces grâces qu'on peut
éprouver quand...
on est amoureux.

Pour l'odeur et la douceur
de sa peau, je dis merci !
Pour ce dîner en
amoureux improvisé, je

dis merci !

Pour ce cadeau-surprise
qui m'attend sur la table,
je dis merci !

Pour ce matin câlin, je dis
merci !

Pour sa simple présence,
je dis merci !

Pour tous ces mots
d'amour dits et reçus, je
dis merci !

Toutes ces grâces qu'on peut
éprouver quand... on habite
en ville.

Gratitude : quand je flâne
dans les rues piétonnes.

Gratitude : quand
j'observe les passants à
une terrasse de café.

Gratitude : quand je vois
la beauté des monuments
qui m'entourent.

Gratitude : quand je
m'assois cinq minutes sur
le rebord d'une fontaine.

Gratitude : quand je
découvre une charmante
ruelle en allant au marché.

Gratitude : quand on me
dit que ma ville est
géniale !

Toutes ces grâces qu'on peut
éprouver quand... on est dans

la nature.

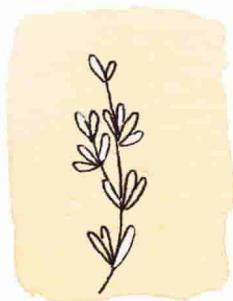
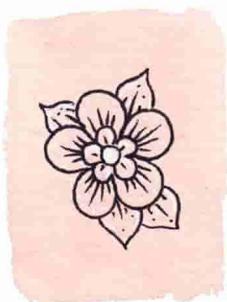
Je m'allonge dans l'herbe
fraîche, reconnaissance !

Je me baigne dans la mer
ou une rivière,
reconnaissance !

J'entends le chant des
oiseaux et le bruit du vent
dans les arbres,
reconnaissance !

J'observe la course des
nuages, reconnaissance !
Je sens l'odeur de la terre
après la pluie,
reconnaissance !

Je vois la nature renaître à
chaque printemps,
reconnaissance !



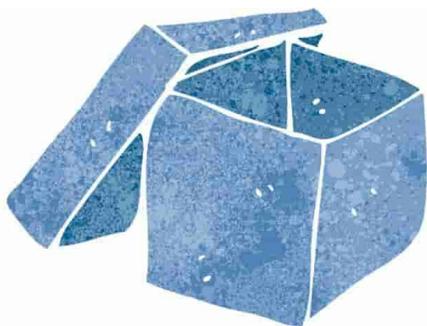
Créer sa « boîte à trésor »

Les enfants font cela spontanément : conserver comme un trésor tout un tas de « petits riens » rappelant des moments heureux.

Pourquoi ne pas continuer à l'âge adulte ?

Placez une jolie boîte à l'abri des regards et collectez-y toutes les bribes de vie pour lesquelles vous êtes plein(e) de reconnaissance, de gratitude... Un billet de train, un papier griffonné, une photo...

Les années passeront et vous aurez la joie de vous replonger dans ces événements et le « circuit de la reconnaissance » sera à chaque fois activé.



Le pot des « mercis » : challenge annuel

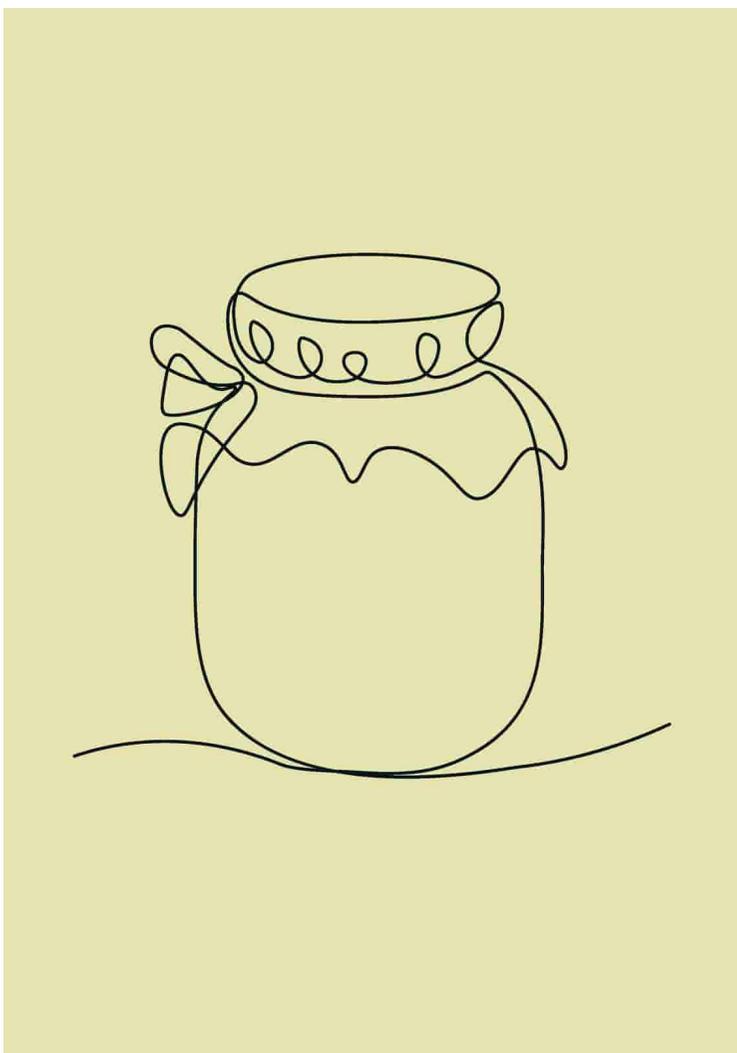
Le 1^{er} janvier de chaque année, décidez que ce sera l'année de la gratitude ! Pour vous y aider, quoi de mieux qu'un petit challenge ?

Installez dans votre chambre un vase ou une boîte vide, puis, dès que vous êtes reconnaissant(e) envers quelqu'un ou pour quelque chose, écrivez un petit mot pour exprimer cela et déposez-le dans le contenant.

Au bout d'un an, chaque 31 décembre, videz le pot et relisez tous ces petits mots ! Incroyable ! Oui, en un an, vous avez vécu autant de bénédictions !

Astuce

Imaginez ce même challenge pour toute la famille ! Facile à mettre, en place, il suffira d'installer un plus grand contenant dans une pièce commune de la maison (le salon ou la cuisine, par exemple). Au bout d'un an, toute la famille se réunit et on (re)découvre ensemble tous les trésors que contient ce pot.



Prier

Prier, pour demander à vivre dans la gratitude, à savoir être dans la pleine conscience, à être capable de voir, d'entendre, de ressentir le bien autour de moi.

Prier pour remercier, pour ce que nous voyons déjà, ce que nous reconnaissons de bon dans nos vies. Vous ne savez peut-être pas à qui adresser ces prières ? Vous ne savez pas comment commencer ? Vous ne savez pas si vous devez parler à voix haute ou simplement dans la tête ? Il n'y a pas de feuille de route toute faite. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de faire. Essayez seulement de commencer une forme de discussion avec « le Plus Grand », « le Grand Tout ». Soyez dans cette intention, en toute humilité. C'est un tête-à-tête, un cœur-à-cœur, alors, justement, suivez ce cœur qui vous guidera au mieux.

Voici malgré tout une prière proposée par Thich Nhat Hanh, maître bouddhiste et auteur. Elle peut vous aider si les mots semblent vous manquer. N'hésitez pas à la lire et à faire résonner en vous chacune de ses phrases. Vous pouvez également l'apprendre par cœur si vous le souhaitez et la réciter quand vous le souhaitez, dans votre tête, à voix basse ou à voix haute.

*Au réveil ce matin, je vois le ciel
bleu
Et joins les mains en
remerciement
Pour les multiples merveilles de la
vie,
Pour ces vingt-quatre heures
toutes neuves devant moi.*

Affirmations positives

À se répéter de temps en temps...

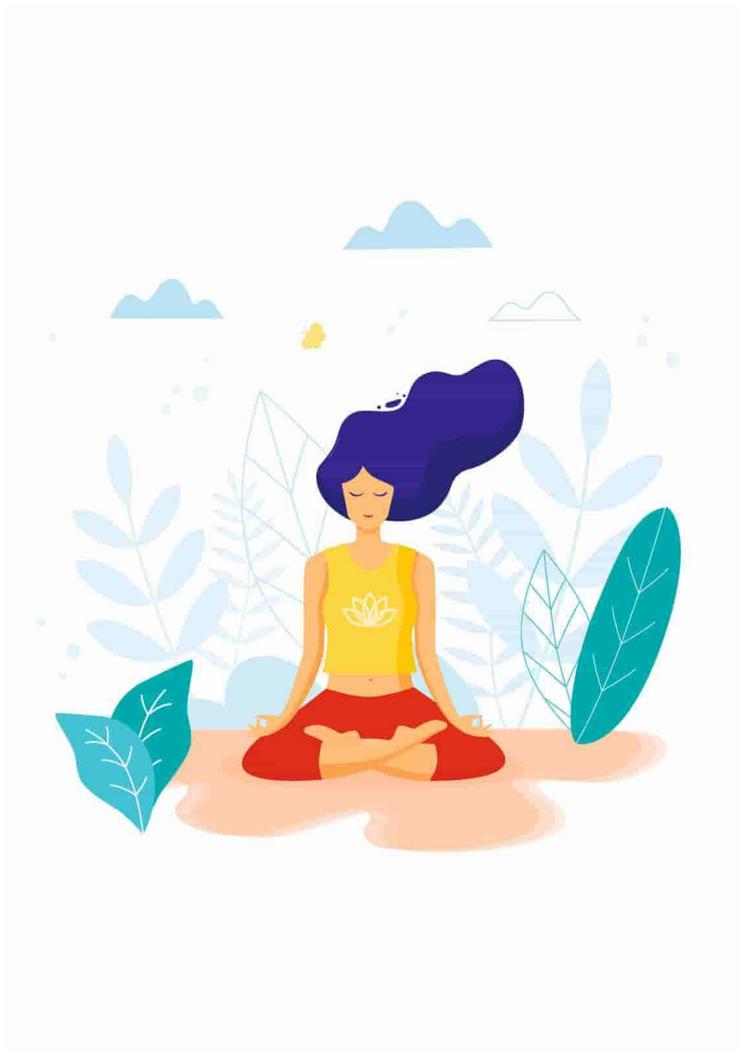
- J'exprime ce matin ma gratitude d'être en vie.
- Je vois chaque jour les bienfaits de la vie.
- Chaque nouvelle journée est un cadeau pour pratiquer la gratitude.
- Je vois chaque jour la bonté des gens qui m'entourent.
- Je suis chaque jour reconnaissant(e).
- Chaque repas est un cadeau.
- Je sais voir le soin que les gens m'apportent et je sais les remercier.
- Je rends grâce pour le soleil qui se lève chaque matin.
- Je remercie pour les étoiles et la lune des nuits...

Petite méditation de gratitude

1. Installez-vous confortablement dans une pièce calme.
Assis(e), allongé(e), peu importe.
2. Fermez les yeux et prenez une profonde inspiration.
3. Expirez ensuite par la bouche longuement.
4. Concentrez-vous pendant plusieurs minutes sur l'air qui entre et sort par vos narines.
5. Pensez aux vêtements que vous portez et qui vous tiennent chaud, vous rendent beau(belle), etc.
6. Pensez au toit qui vous abrite et vous protège de tant de choses.
7. Pensez à votre nourriture quotidienne.
8. Pensez à l'amour de vos amis et de votre famille.
9. Pensez aux choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant(e).
0. Pensez à une fois précise où quelqu'un a eu un beau geste pour vous. Souvenez-vous des heureuses choses que cela a produites dans votre vie.
1. Terminez simplement en formulant un « merci » à voix haute.
2. Gardez les yeux fermés, concentrez-vous sur votre inspiration et expiration, sur l'air qui entre et sort de

vos narines.

3. Ouvrez les yeux quand vous le souhaitez.



15 jours = 15 challenges pour vivre dans la reconnaissance !



Notez sur un papier le nom d'une personne qui vous a aidé(e) récemment.



Remerciez dans la rue quelqu'un qui vous tient la porte, vous laisse sa place dans les transports, etc.



Ayez un mot gentil plein de reconnaissance envers un collègue.



Cuisinez un bon repas ou un dessert à un(e) ami(e) pour lui signifier que votre amitié vous est précieuse.



Offrez des fleurs à une personne que vous souhaitez remercier, même pour une chose qui date.



Complimentez un inconnu.



Envoyez un texto à un contact de votre téléphone pour le remercier de quelque chose de particulier.



Proposez un déjeuner à un(e) collègue que vous connaissez peu.



Laissez un commentaire positif sur un site Internet à propos d'un restaurant ou d'un café que vous aimez particulièrement. N'hésitez pas à raconter les détails que vous appréciez dans cet endroit !



Envoyez une carte postale à un(e) ami(e) d'enfance pour lui rappeler un souvenir commun heureux.



Tout faire pour retrouver un enseignant qui vous a positivement marqué(e) et lui envoyer un petit mot pour le lui dire.

Laissez un Post-it avec une pensée pleine de reconnaissance à quelqu'un de votre entourage.



Offrez des fleurs à votre voisin qui fait le plus de choses pour que la vie de l'immeuble soit agréable.



Contactez un amour passé et dites-lui « merci pour nous ».



Glissez un « merci » écrit dans un cœur dans la poche du manteau de votre amoureux(se).

Mantra

*Je suis reconnaissant(e) pour tout ce
que je suis, pour tout ce que j'ai,
pour tout ce que je vis.*

Rituel du soir

1. Exprimez votre gratitude à voix haute ou dans vos pensées pour la journée passée.
2. Exposez vos attentes d'amour, de bienveillance et de gratitude pour la journée à venir.
3. Respirez profondément.
4. Souriez en vous endormant.



Mantra

*Merci à la vie pour ce nouveau jour
qu'il m'est donné de vivre.*

*Je suis reconnaissant(e) pour les
gens qui m'entourent.*

*Je suis reconnaissant(e) pour toutes
les bénédictions que je reçois.*

*Je suis reconnaissant(e) de vivre, de
respirer, de manger, de parler,
d'aimer, de penser.*

*Je suis reconnaissant(e)
d'apprendre et de grandir, chaque
jour d'avantage.*



30 jours de gratitude en 30 questions quotidiennes

1

Quelle est la chose pour laquelle vous êtes le plus reconnaissant(e) aujourd'hui ?

2

Pour quel objet du quotidien avez-vous de la gratitude ?

3

Quelle nourriture rend votre vie plus belle ?

4

Pouvez-vous vous remémorer l'un de vos souvenirs d'enfance les plus doux ?

5

Quel élément de la nature aimez-vous le plus ?

6

Quel livre êtes-vous très reconnaissant(e)
d'avoir croisé dans votre vie ?

7

Quelle est la plus grande leçon que la vie vous
ait enseignée ?

8

Quel fut votre plus beau voyage ?

9

Avez-vous de la gratitude pour un moment
particulier de votre carrière professionnelle ?

10

Avez-vous en tête un film qui égaye votre vie ?

11

Citez deux personnes que vous êtes heureux(se)
d'avoir dans votre vie.

12

Quelle saison de l'année vous plaît le plus ?
Pourquoi ?

13

Citez une partie de votre corps que vous aimez.

14

Quelle qualité appréciez-vous chez vous ?

15

Pour quels événements récents êtes-vous
reconnaisant(e) ?

16

Quelle odeur vous ravit le cœur à chaque fois ?

17

Vous souvenez-vous d'un repas entre amis mémorable ?

18

Quel paysage vous plonge dans un bien-être immédiat ?

19

Quelle pièce de votre maison préférez-vous ?
Pourquoi ?

20

Quelles ont été vos plus belles vacances ?

21

Pourriez-vous dire qui a été un soutien indéfectible dans votre vie ?

22

Quel vêtement donne à coup sûr du peps à votre journée quand vous le portez ?

23

Quelle couleur vous fait voir la vie en rose ?

24

Pour quelle personne de votre famille avez-vous beaucoup de gratitude ? Pourquoi ?

25

Avez-vous un talent pour lequel vous éprouvez de la reconnaissance ?

26

Quelle chanson vous enchante à chaque fois ?

27

Quelle activité vous fait dire « Merci au ciel ! » ?

28

Quel moment de la semaine vous rend heureux(se) ?

29

Quel moment de la journée vous rend particulièrement heureux(se) ?

30

Pour quel événement de ce mois éprouvez-vous le plus de gratitude ?

Écrire une lettre de remerciements

Prenez un temps de réflexion, d'introspection pour « passer en revue » votre passé, même lointain.

Allez chercher les détails, les interactions avec les autres, les destins qui se sont rencontrés, etc.

Voyez comme le chemin fut bon pour telle ou telle chose de votre vie...

Et justement, sur ce chemin, qui avez-vous rencontré ? Qui vous a aidé(e) d'une façon ou d'une autre ? Pour qui ressentez-vous un sentiment de reconnaissance ? Pour quelles raisons ? Lui avez-vous dit ?

C'est peut-être le moment de lui exprimer votre gratitude en lui écrivant et envoyant une lettre...

À toi, cher/chère...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Un cadeau pour dire « merci »

Exprimer sa gratitude avec un petit cadeau, c'est un magnifique geste et, accompagné d'une jolie étiquette, il l'est d'autant plus ! À vos crayons et à vos feuilles ! Voici quelques modèles que vous pourrez reproduire facilement.



*Un p'tit rien
pour dire
beaucoup.*

Un cadeau
pour la
personne
exceptionnelle
que tu es!

À toi,
pour te
remercier!



*Un petit présent
pour te dire
merci...*

Mantra

*Merci pour ce corps qui fonctionne
chaque minute et me permet de
vivre.*

*Merci pour les gens qui m'aiment
et prennent soin de moi.*

*Merci pour chaque jour qui passe.
Merci pour chaque repas qui m'est
donné.*

*Merci pour la beauté du monde.
Merci pour l'air que je respire.*

Aujourd'hui fut un jour merveilleux !

Des petites phrases à écrire ici et là au cours de la journée, sur n'importe quel bout de feuille qui se présente !

- Aujourd'hui, jour merveilleux,
j'ai parlé avec..... merci !
- Aujourd'hui, jour merveilleux,
j'ai vu....., merci !
- Aujourd'hui, jour merveilleux,
j'ai mangé....., merci !
- Aujourd'hui, jour merveilleux,
j'ai....., merci !

La gratitude en famille

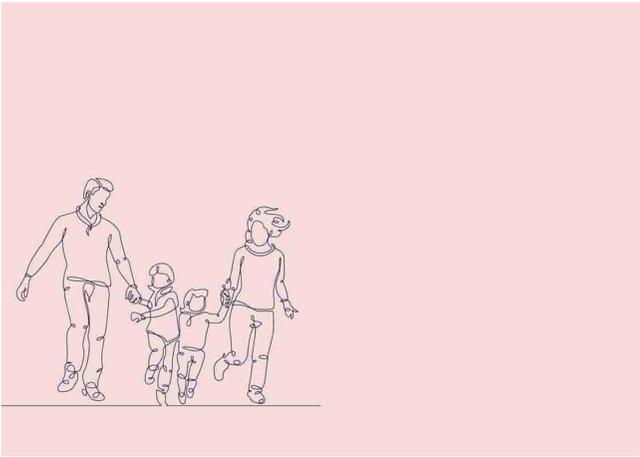
Oui, la gratitude peut devenir une affaire de famille !

N'hésitez pas à instaurer un rituel familial pour créer une émulation favorable à l'expression de la gratitude dans votre foyer.

Embarquer toute sa famille dans l'aventure de la « reconnaissance » aura un double avantage.

D'une part, cela montrera précocement le chemin à vos enfants (quoi de mieux que de découvrir cette inclination du cœur dès son enfance ?) et cela vous aidera également, vous, à maintenir votre capacité à être reconnaissant(e) dans votre vie quotidienne et à voir les bénédictions reçues dans votre vie.

Suivez toutes ces idées à mettre en pratique en famille, afin que l'esprit de reconnaissance et de gratitude devienne l'ADN de votre maisonnée !





Idée famille n° 1

Organisez un dîner « gratitude » une fois par semaine avec tous les membres de la famille !

Au cours du repas, demandez à chacun d'exprimer à tour de rôle trois choses pour lesquelles il est reconnaissant cette semaine.

Le bonus de cette activité ? Des échanges formidables à la clef !

Idée famille n° 2

Lors de vos trajets en voiture, énumérez avec vos enfants toutes les jolies choses qui passent sous vos

regards (un avion dans le ciel, des nuages atypiques, une montagne imposante, le ciel étoilé, une belle lumière au loin, etc.).



Idée famille n° 3

1. Écrivez sur des petits papiers les questions suivantes (n'hésitez pas à en ajouter) :

- Quel a été le moment le plus joyeux de ta semaine ?
- As-tu ri cette semaine ? Quand ? Pourquoi ?
- Quel est le plus joli paysage que tu aies vu cette semaine ?
- Quel est le meilleur repas que tu aies pris cette semaine ?
- Quelle est la discussion la plus intéressante que tu aies eue cette semaine ?

- Quelle a été ta meilleure soirée cette semaine ? Pourquoi ?
- As-tu ressenti une grande satisfaction à l'école ou au travail cette semaine ?
- As-tu lu un livre que tu as beaucoup aimé cette semaine ? Si oui, lequel ?
- As-tu vu un film que tu as beaucoup aimé cette semaine ? Si oui, lequel ?
- Quelqu'un t'a-t-il aidé(e) à faire quelque chose ou rendu un service ?



2. **Mettez ensuite tous ces petits papiers pliés en deux dans un contenant (petite boîte, saladier, etc.).**
3. **Profitez d'un petit moment où plusieurs membres de la famille sont réunis (par exemple dans le salon avant le film du soir, pendant**

le goûter, etc.) pour demander à chaque membre de la famille de piocher un petit papier et de partager avec tous sa réponse.

Idée famille n° 4

1. Préparez une feuille A4 pour votre enfant en écrivant les phrases suivantes. Veillez à faire une présentation ludique !
2. Profitez d'un moment de calme et accompagnez votre enfant pour qu'il complète le document.
3. Aidez-le à écrire si besoin, puis incitez-le à illustrer ses réponses.

· ÉCRIS LE NOM D'UNE PERSONNE DONT TU	CHÉRIS L'EXISTENCE, LA PRÉSENCE :
.....
· ÉCRIS LE NOM D'UN ENDROIT QUI TE REND	PROFONDÉMENT HEUREUX :
.....
· ÉCRIS LE NOM D'UN PLAT, D'UN GÂTEAU	QUE TU ADORES :
.....
· ÉCRIS LE NOM D'UN OBJET QUE TU ES	CONTENT D'AVOIR DANS LA VIE :
.....

Idée famille n° 5

Apprenez ensemble à dire « **merci** » dans toutes les langues et devenez une famille polyglotte pleine de

reconnaissance !

Gracias

(Espagnol)

Thank

you

(Anglais)

Grazie

(Italien)

Spasibo

(Russe)

Dziękuję

(Polonais)

Domo

Arigatô

(Japonais)

Shukraan

(Arabe)

Xiè xiè

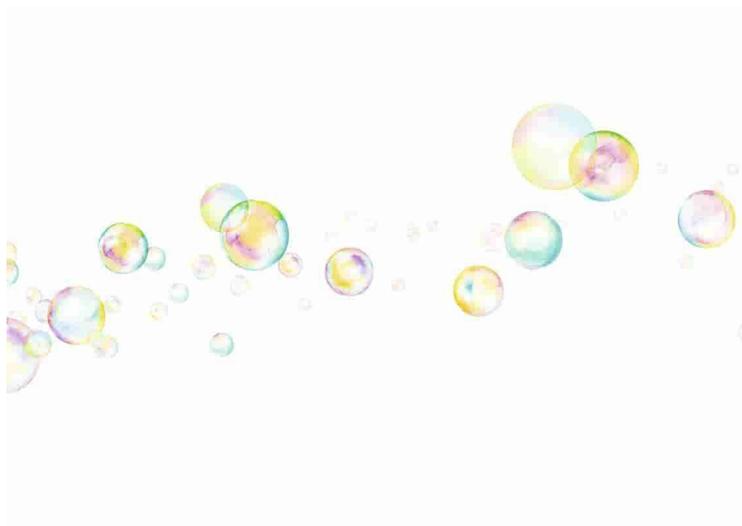
(Chinois)

Dhanyavaad

(Hindi)

Today

(Hébreux)



♥ merci ♥