



# Journal des gratitudes

## Exemple intervenant

Il y a beaucoup de choses dans notre vie, petites ou grandes, qui méritent notre reconnaissance. Repensez aux événements de la semaine passée et listez sur les lignes ci-dessous jusqu'à cinq choses qui se sont produites et pour lesquelles vous éprouvez de la gratitude, c'est-à-dire que vous avez envie de dire « merci ». Vous pouvez aussi noter pourquoi cela vous procure un sentiment de gratitude.

- J'éprouve de la gratitude pour \_\_\_\_\_

Parce que... \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- J'éprouve de la gratitude pour \_\_\_\_\_

Parce que... \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- J'éprouve de la gratitude pour \_\_\_\_\_

Parce que... \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- J'éprouve de la gratitude pour \_\_\_\_\_

Parce que... \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- J'éprouve de la gratitude pour \_\_\_\_\_

Parce que... \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Conseil pour l'intervenant :

Préciser qu'il ne faut pas chercher de grandes choses, simplement la reconnaissance que l'on peut éprouver de se retrouver à l'abri quand il pleut, d'avoir reçu un appel téléphonique d'un ami...

L'importance de la gratitude : les recherches montrent que la gratitude augmente le sentiment de connexion sociale, de soutien social, réduit donc le sentiment de solitude et d'abandon.

C'est une pratique qui a l'air très (trop !) simple, et pourtant elle est très efficace. Ne pas hésiter à l'utiliser soi-même et la proposer aux autres, à le faire en famille (pendant le repas ou après par exemple).