

Exercice du livre de [Delrieu, E. \(2024\). Comment garder les pieds sur Terre quand tout fout le camp ? 5 étapes de la transition intérieure par une écopsychologie au service du Vivant, éd Le Souffle d'Or.](#)

Exercice 38:

Deux exercices pour exprimer sa gratitude.

Objectifs ;

- 📌 Identifier notre interdépendance ou « l'inter-être ».
- 📌 Clarifier les différents types et les différentes qualités de liens
- 📌 Réfléchir sur les motivations
- 📌 Se raconter une autre histoire.



La gratitude, Késako?

Comme la gratuité, la gratitude dérive du terme latin *gracia*, « la grâce ». La gratitude est un état de Grâce et le témoignage d'une reconnaissance d'un bienfait reçu par la vie, l'humain et les autres qu'humain.

Elle est une brèche dans l'économie capitaliste car elle fait place à l'imprévisible et au surcroît du don devenant ainsi militante. Les études en psychologie positive, montrent qu'exprimer sa gratitude augmente notre résilience et notre optimisme tout en réduisant considérablement notre stress.



Les bienfaits de la gratitude?

En [psychologie positive](#), la gratitude consiste à reconnaître activement et à apprécier les aspects positifs de notre vie et des bienfaits reçus des autres. Cette approche nous encourage à observer ce qui fonctionne bien dans notre existence plutôt qu'à nous concentrer uniquement sur les déficits ou les

Exercice du livre de [Delrieu, E. \(2024\). Comment garder les pieds sur Terre quand tout fout le camp ? 5 étapes de la transition intérieure par une écopsychologie au service du Vivant, éd Le Souffle d'Or.](#)

problèmes.

Robert Emmons, chercheur en psychologie, a mené de nombreuses études qui montrent que l'expression de [la gratitude peut améliorer significativement notre bien-être](#) psychologique et physique.

Les effets neurologiques de la gratitude ont également été examinés dans [des études utilisant l'imagerie par résonance magnétique](#) (IRM). Elles ont permis d'observer des changements dans les zones du cerveau associées à la gratitude.

En résumé, bien que la recherche sur la gratitude et ses effets sur notre bien-être soit relativement récente, elle suggère une relation entre la pratique de la gratitude et des effets positifs sur notre humeur, notre sommeil, notre niveau de fatigue et nos relations sociales.

Exercice 1 : Le journal de gratitude (10 mn).

La mise en place de l'écriture de votre journal de la gratitude est très simple à mettre en place et à intégrer dans votre routine. Voici une démarche simple en quatre étapes :

1. **Choisir le bon journal** : Trouvez un journal qui vous plaît et dans lequel vous prendrez plaisir à écrire. Il peut être aussi simple ou aussi fantaisiste que vous le souhaitez.
2. **Définir un moment pour écrire** : Choisissez un moment de la journée où vous pouvez prendre quelques minutes pour vous concentrer sur votre journal. **Que ce soit le matin, l'après-midi ou le soir, le plus important est d'être régulier.**
3. **Écrire librement** : Il n'y a pas de règles strictes sur ce que vous devez écrire. L'important est de noter les choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant, quelle que soit leur importance.

Voici **quelques exemples de ce que vous pourriez écrire** dans votre

Exercice du livre de [Delrieu, E. \(2024\). Comment garder les pieds sur Terre quand tout fout le camp ? 5 étapes de la transition intérieure par une écopsychologie au service du Vivant, éd Le Souffle d'Or.](#)

journal :

- « J'ai savouré une tasse de café parfaitement préparée ce matin. L'arôme, la chaleur, le silence autour de moi... C'était un moment paisible. »
 - « Le sourire de mon voisin en me voyant ce matin m'a fait du bien. C'est agréable de savoir que quelqu'un est content de me voir. »
 - « J'ai réussi à finir un rapport difficile au travail aujourd'hui. Je suis fier de moi et de mon endurance. »
 - « Mon partenaire a préparé le dîner ce soir. J'ai apprécié son geste et la délicieuse saveur du repas. »
 - « J'ai pris le temps de marcher dans le parc et j'ai vu des canards avec leurs canetons. Ça m'a rappelé combien la nature est précieuse. »
4. **Réviser régulièrement** : Relisez votre journal de temps en temps pour vous rappeler des choses positives dans votre vie.



Les bienfaits du journal de la gratitude

Le Journal de la Gratitude a de nombreux bienfaits scientifiquement prouvés. Selon une étude réalisée par l'Université de Californie, Davis, tenir un Journal de la Gratitude peut conduire à **un meilleur sommeil, une diminution des symptômes de maladie, et un sentiment général de bonheur et de satisfaction avec la vie.**

Il favorise une perspective positive, encourage la reconnaissance de la beauté dans les détails du quotidien et aide à surmonter les défis en reconnaissant les leçons et les bénédictions dissimulées.

1. **S'ancrer dans la positivité** : Tenir un journal de gratitude c'est, comme le soulignent Emmons et McCullough, deux éminents psychologues, une invitation à célébrer le bonheur.
2. **Mieux dormir** : Ces moments de gratitude, consignés juste avant de se coucher, facilitent l'endormissement et la qualité du sommeil, d'après une étude de 2011.

Exercice du livre de [Delrieu, E. \(2024\). *Comment garder les pieds sur Terre quand tout fout le camp ? 5 étapes de la transition intérieure par une écopsychologie au service du Vivant*, éd Le Souffle d'Or.](#)

3. **Prendre soin de sa santé** : De plus, l'expression de la gratitude contribue à une meilleure santé physique, selon plusieurs recherches, dont celle de Robert A. Emmons.
4. **Embellir son paysage relationnel** : Cette pratique encourage l'empathie et nourrit les relations, selon Sara Algoe, experte en psychologie sociale. Elle permet donc de tisser des liens et de vivre des relations plus épanouissantes.



Comment rester motivé à long terme?

Ce n'est pas un secret que l'un des facteurs qui empêchent la formation d'une nouvelle habitude est la baisse de motivation lorsque le sentiment de nouveauté n'est plus présent.

Par contre, vous pouvez utiliser quelques astuces pour rester motivé à long terme dans votre pratique de gratitude :

- **Variez les formats et moments** : Alternez entre l'écriture sur papier et l'écriture numérique. Vous pouvez même vous enregistrer à l'aide de votre dictaphone ! De temps en temps, changez le moment de la journée pour écrire.
- **Impliquez vos proches** : Partagez l'expérience avec votre famille ou vos amis pour créer un soutien mutuel.
- **Relisez vos entrées** : Consacrez du temps à relire vos anciennes notes pour apprécier votre évolution.
- **Intégrez la réflexion** : Ajoutez à votre routine des moments de méditation ou de lecture inspirante pour enrichir votre pratique.
- **Célébrez vos progrès** : Prenez conscience et fêtez les bienfaits et les changements positifs apportés par votre pratique.

Ces stratégies vous aideront à renouveler votre engagement envers la gratitude, en la rendant plus variée, partagée, et profonde.

Exercice du livre de [Delrieu, E. \(2024\). *Comment garder les pieds sur Terre quand tout fout le camp ? 5 étapes de la transition intérieure par une écopsychologie au service du Vivant*, éd Le Souffle d'Or.](#)

Exercice 2 : La marche de la gratitude

Cette pratique toute simple, peut se faire sur le trajet de votre travail, sur le chemin de l'école avec les enfants, ou en promenade en nature.

Pratique seul.e : pendant 15 mn, pratiquez une marche en pleine conscience à votre corps, à vos sensations corporelles, aux éléments autour de vous (le vent sur la peau, la luminosité, ...). Pendant cette pratique, amenez vos pensées à maintenir de la gratitude pour ce que vous ressentez, pour être vivant.e, pour la marche, pour la beauté que vous croisez, ...

Pratique à deux ou à plusieurs : en alternant une écoute active, vous partagez un souvenir en décrivant les sensations visuelles, olfactives et tactiles d'une expérience en nature, et vous exprimez de la gratitude pour ce que vous avez vécu.

Pour aller plus loin : [ICI](#).