

Journal de gratitude

La gratitude est d'apprécier ce qui nous apporte valeur et sens. Cela représente un état général de reconnaissance et/ou d'appréciation.¹

Posséder un état de reconnaissance, en étant une personne qui reconnaît et apprécie le positif dans la vie, est associé à un état physique et mental plus élevé. Les gens reconnaissants éprouvent plus d'émotions positives, se sentent de meilleures personnes, sont moins déprimés et plus satisfaits dans la vie en général.²



Nous pouvons devenir plus reconnaissant en se pratiquant. Il est prouvé que de pratiquer régulièrement la reconnaissance améliore notre état de santé physique et mentale.

- ↑ **Améliorez** : votre bien-être, votre optimisme, votre appréciation de la vie et votre bonheur.
- ↓ **Réduisez** : vos sentiments négatifs, votre dépression, vos inquiétudes, vos insatisfactions corporelles et vos symptômes physiques.

Comment écrire votre journal de reconnaissances

Les chercheurs qui se penchent sur la reconnaissance ont quelques conseils à donner pour écrire un journal de reconnaissances.

- **Vous devez l'écrire.** Ne faites pas seulement une liste mentale. Décrivez votre reconnaissance envers les gens et les choses dans votre vie. Tenez un registre pour une révision ultérieure.
- **Soyez précis.** Plus vous serez précis, le mieux se sera. Exemple : *'Je suis reconnaissant(e) que mes enfants sont en santé, réussissent bien à l'école. Je suis aussi reconnaissant(e) d'entretenir une relation d'amour avec eux.'* Cet exemple est mieux que : *'Je suis reconnaissant(e) pour ma famille.'*
- **Focalisez sur les gens.** Lorsque vous focalisez sur la reconnaissance que vous avez envers les gens, c'est plus efficace que si vous écrivez votre reconnaissance envers les choses.
- **Plus vous serez profond dans vos propos, mieux ce sera.** Lorsque vous élaborez en détail sur une chose pour laquelle vous avez de la gratitude, c'est plus bénéfique que de faire une liste complète de trucs sans fondement.
- **Savourez les surprises.** Notez les événements qui vous ont surpris, auxquels vous ne vous y attendiez pas. Cela suscite l'obtention de plus grands sentiments de gratitude.
- **Définissez votre intention.** Votre motivation à être plus heureux joue un rôle important lorsque vous voulez développer votre reconnaissance. Comme beaucoup de choses dans la vie, plus vous vous engagez, plus vous en retirerez. Si vous ne faites qu'effleurer, vous ne vivrez pas la même expérience.
- **Soyez constant.** Lorsque votre intention est définie de vouloir noter vos reconnaissances, tenez-vous en à cela. Réservez, dans votre horaire, quinze minutes pour compléter votre journal.
- **N'en faites pas trop.** Il a été démontré que si vous écrivez occasionnellement (1 à 3 fois semaine), cela sera plus profitable.

¹ Sansone, R. A., & Sansone, L. A. (2010). Gratitude and well being: The benefits of appreciation. *Psychiatry (Edgmont)*, 7(11), 18.

² Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical psychology review*, 30(7), 890-905.