

# Activité pour s'épanouir grâce à la gratitude

Tout le monde est confronté à des défis dans la vie, mais chaque jour offre de nombreuses occasions de se concentrer sur les aspects positifs. Parfois, ce sont les petites choses qui nous apportent de la joie. En nous concentrant sur les aspects positifs de chaque journée, nous pouvons améliorer notre bien-être mental et augmenter notre satisfaction globale à l'égard de la vie. Éprouver de la gratitude nous aide à trouver nos propres forces et à renforcer nos relations.



## POUR COMMENCER



### Soyez précis

Lorsque vous exprimez votre gratitude, concentrez-vous sur des moments ou des choses en particulier qui vous ont procuré du bonheur. Plus vous serez précis, plus l'expression de votre gratitude aura de l'importance.



### Recherchez les aspects positifs

Même lors des journées difficiles, essayez de retenir un aspect positif. Il peut s'agir d'une leçon apprise ou d'un petit geste de gentillesse qui a rendu la journée un peu plus agréable.



### Éprouvez de la gratitude dans l'instant présent

N'attendez pas la fin de la journée pour ressentir de la gratitude. Si quelque chose vous fait sourire ou vous apporte de la joie, reconnaissez-le à ce moment-là, qu'il s'agisse d'une bonne conversation, d'un geste amical ou simplement d'une belle journée.

## AVANTAGES D'EXPRIMER SA GRATITUDE

- ✓ **Avoir une attitude plus positive :** Cette pratique entraîne le cerveau à penser de façon plus équilibrée.
- ✓ **Améliorer la santé physique :** Cette pratique stimule le système immunitaire et aide à mieux dormir.
- ✓ **Renforcer la résilience :** Cette pratique accroît la résilience et suscite la motivation.
- ✓ **Consolider les relations :** Cette pratique aide à renforcer les relations avec les autres.

### BÂTIR DES RELATIONS



Réunissez-vous entre amis et faites part de ce dont vous avez été reconnaissant au cours de la dernière semaine. Créez un groupe de gratitude et travaillez ensemble afin d'élaborer des cartes de remerciement pour les autres.

Pour en savoir plus sur les services de santé mentale, de lutte contre la dépendance ou de soutien communautaire qui vous sont offerts, communiquez avec l'équipe du **211 Manitoba** par téléphone en composant le **211** ou visitez le site **www.mb.211.ca** afin d'avoir accès à un service confidentiel offert 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.



# Suivi pendant sept jours

**Suivez vos progrès :** Utilisez l'espace ci-dessous pour écrire ou dessiner les choses dont vous êtes reconnaissant. Entourez chaque jour de la semaine durant lequel vous avez exprimé votre gratitude afin de suivre vos progrès au fil du temps.

- 1 Prenez une feuille de papier**  
Utilisez cette page ou n'importe quelle feuille de papier pour noter vos réflexions.
- 2 Réfléchissez à votre journée**  
Le soir ou à la fin de la journée, prenez quelques minutes pour réfléchir aux moments positifs de votre journée. Il peut s'agir de grandes choses, comme recevoir un cadeau, ou de petites choses, comme porter des bas chauds et propres.
- 3 Écrivez ou dessinez trois moments positifs**  
Écrivez ou dessinez trois choses qui vous ont apporté de la joie. Il est utile de commencer par la phrase « Je suis reconnaissant de... ». Prenez également un moment pour réfléchir à la raison pour laquelle ces moments ont été importants pour vous.
- 4 Faites une relecture à la fin de la semaine**  
Conservez vos notes en lieu sûr et relisez-les à la fin de la semaine. Réfléchissez à des moyens d'exprimer votre gratitude ou de faire preuve de gentillesse envers ceux qui ont contribué à vos moments positifs au cours de la dernière semaine.



## AYEZ UNE PENSÉE PLUS POSITIVE À N'IMPORTE QUEL MOMENT

Vous pouvez également relire vos notes de gratitude n'importe quand, lorsque vous avez besoin d'aide pour penser plus positif ou que vous vous sentez déprimé.



JOUR 1

JOUR 2

JOUR 3

JOUR 4

JOUR 5

JOUR 6

JOUR 7

Dessinez ou écrivez ici les choses dont vous êtes reconnaissant :

