

# Journal de gratitude

■ INTENTION	■ DURÉE	■ MATÉRIEL
Orienter ton cerveau vers ce qui te soutient et te nourrit, pour renforcer ta résilience et ton bien-être.	5 minutes par jour, le soir de préférence	Un carnet ou document numérique, un stylo.

*La recherche en psychologie positive (Martin Seligman, Robert Emmons) montre que la pratique régulière de la gratitude modifie l'activité du cerveau : elle réduit l'amygdale (zone de la peur) et renforce le cortex préfrontal (calme et décision). Ce n'est pas de la pensée magique — c'est de l'entraînement cognitif.*

## La pratique quotidienne

- **Chaque soir**, note 3 choses pour lesquelles tu te sens reconnaissante aujourd'hui.
- **Sois précise** : pas seulement « ma famille », mais « la conversation avec [prénom] ce matin qui m'a fait rire ». La précision amplifie l'effet.
- **Inclus aussi les petites choses** : une tasse de thé chaud, un rayon de soleil, avoir terminé une tâche.
- **Relis ton journal une fois par semaine** pour observer ton cheminement et les patterns qui émergent.

## Quand c'est difficile d'être reconnaissante

Les jours de brouillard, il est normal que la gratitude semble forcée ou fausse. Dans ces moments, commence encore plus petit :

- J'ai respiré aujourd'hui.
- J'ai bu de l'eau.
- J'ai eu un moment de calme, même bref.

*La gratitude dans la difficulté n'efface pas la douleur — elle crée juste un peu plus d'espace à côté d'elle.*

## Variations pour enrichir la pratique

- **Lettre de gratitude** : une fois par mois, écris une courte lettre à quelqu'un qui t'a soutenue — que tu l'envoies ou non.
- **Gratitude matinale** : commence la journée avec une seule intention du cœur — « Aujourd'hui, je suis reconnaissante pour... »

# Journal de gratitude



QUESTION DE RESPECT · PARCOURS DE GUÉRISON

- **Gratitude envers soi** : note chaque semaine une chose que tu as bien faite ou bien traversée.
- ◆ *La gratitude n'est pas de nier ce qui est difficile. C'est d'entraîner le cerveau à ne pas seulement voir les menaces — mais aussi ce qui tient, ce qui nourrit, ce qui existe.*