

Journal de gratitude

Informations et conseils



Il a été démontré scientifiquement que tenir un journal des choses pour lesquelles on est reconnaissant a un effet positif sur le bien-être mental. Ex. : diminution du stress, augmentation du bien-être et amélioration l'estime de soi.

Comment faire ?

- Au moins deux fois par semaine, écrivez quelques lignes au sujet d'une chose/ situation/ personne pour laquelle vous vous sentez reconnaissant.e.
- Ne vous précipitez pas. Prenez le temps de réfléchir à ce pour quoi vous êtes reconnaissant.e. A titre indicatif, essayez de passer entre 10 et 20 minutes sur cet exercice de gratitude.
- Expliquez en détail pourquoi vous êtes reconnaissant.e. Par exemple, si vous êtes reconnaissant.e envers un ami, décrivez ce qu'il fait et pourquoi cela vous rend reconnaissant.
- Gardez votre journal quelque part où vous le verrez et planifiez quand vous pourrez écrire. Mettez un rappel sur votre téléphone si vous risquez d'oublier.

En manque d'inspiration ? Voici des idées de sujets d'écriture

Note : les sujets ci-dessous sont juste des idées. N'hésitez pas à écrire sur n'importe quel autre sujet pour lequel vous vous sentez reconnaissant.e.

- *Quelqu'un dont j'apprécie la compagnie...*
- *La meilleure partie de la journée d'aujourd'hui...*
- *Une raison d'être enthousiaste pour l'avenir...*
- *Une leçon précieuse que j'ai apprise...*
- *Quelqu'un que j'admire...*
- *Quelque chose de beau que j'ai vu...*
- *Une expérience amusante que j'ai eue...*
- *Un acte de gentillesse que j'ai observé ou reçu...*
- *Quelqu'un sur qui je peux toujours compter...*
- *Quelque chose dont je peux être fier/ fière...*
- *Quelque chose d'inattendu qui s'est produit...*
- *Une expérience que j'ai eu la chance de vivre...*

Journal de gratitude



#1 - Date : ___/___/___

#2 - Date : ___/___/___



#3 - Date : __/__/____

#4 - Date : __/__/____
