

C'est quoi la gratitude?

Le premier mot qui te vient sûrement à l'esprit, c'est le mot **MERCI**, et ça te fait penser à la politesse.

Nous apprenons dès l'enfance à remercier une personne qui nous offre quelque chose. Dire merci, c'est donc la réponse appropriée ou attendue lorsque quelqu'un nous donne quelque chose, mais la gratitude c'est plus que ça.

La gratitude ce n'est pas seulement d'être polie ou poli. C'est plutôt d'être capable de reconnaître tout ce qui nous est offert dans la vie de tous les jours.

Oui, c'est bien d'être polie ou poli et de dire merci aux gens, mais il est possible d'intégrer la gratitude dans ses habitudes.

Au lieu de simplement dire merci, tu peux aller plus loin...

Voici des exemples : Tu es chez tes grands-parents, tu pourrais remplacer « merci » par :

- « Merci pour ce très bon gâteau que je vais déguster! »
- « Merci pour votre gentillesse, vous êtes tellement bons pour nous! »
- « Merci pour votre sourire, vous avez ensoleillé ma journée. »

Le **journal de gratitude** est un exemple pour continuer par écrit à intégrer la gratitude dans tes habitudes. Cela t'aidera à prendre connaissance des choses positives dans ta vie et, dans peu de temps, tu développeras l'habitude d'être reconnaissante ou reconnaissant.

Utilise la fiche **Mon journal de gratitude** pour commencer cette nouvelle habitude.