

## De quoi êtes-vous reconnaissant ?

« Souris à la vie, et elle te sourira ! » – Proverbe

Quand prenons-nous le temps d'être reconnaissants pour ce que nous avons, pour ce que nous vivons et pour les personnes que nous côtoyons ? Vous souvenez-vous de la dernière fois que vous avez exprimé de la gratitude, soit verbalement ou par écrit, pour les contributions positives des autres, qu'elles soient grandes ou petites, dans votre vie quotidienne ? Notez vos réponses à ces questions dans votre journal d'apprentissage.

Qu'est-ce la gratitude ? Selon le livre *Thanks !* du chercheur Robert Emmons, la gratitude est bien plus qu'une simple attitude : elle vous fait sentir bien, motivé, reconnaissant et épanoui. La gratitude est donc une attitude qui vous donne de l'altitude ! Selon lui, la gratitude se décline en deux principales étapes :

1. La prise de conscience de ce qui est bien, bon et positif dans notre vie. Il s'agit d'être en mesure de déceler ce qui arrive de bien, ce qui nous rend heureux et ce qui nous fait du bien.
2. Reconnaître que l'origine de notre gratitude est souvent, pour ne pas dire tout le temps, extérieure à nous-mêmes. Il s'agit de reconnaître notre environnement : les personnes et les animaux qui nous entourent, la nature, les actes de bonté et les merveilles de la vie.

Ces deux étapes nécessitent de l'humilité, selon l'expert : il faut être en mesure de reconnaître l'apport des autres à notre vie et à notre bonheur afin d'apprécier leurs contributions. La gratitude, c'est être capable de dire sincèrement merci à ceux qui nous entourent pour ce qu'ils font, de dire merci à la vie pour ce qu'elle nous apporte, de dire merci à tout ce qui nous enchante dans notre quotidien. Accueillir la gratitude dans son esprit, c'est s'ouvrir à toutes les petites magies de la vie !

La gratitude ne se limite pas à ce que vous faites ; elle fait également partie intégrante de votre être. Nous appelons cette caractéristique stable de la personnalité « la gratitude en tant que trait », ce qui signifie avoir une tendance naturelle à remarquer et à apprécier les bonnes choses de la vie. C'est le fait de ressentir et d'exprimer régulièrement sa gratitude dans différentes situations.

Et vous ? Avez-vous tendance à vous concentrer sur les erreurs et les défauts des autres ? Restez-vous silencieux lorsque vous voyez quelqu'un accomplir quelque chose de formidable ? Ou bien cherchez-vous activement des moyens de montrer votre gratitude, même à travers de petits gestes ? Notez vos réponses à ces questions dans votre journal d'apprentissage.

Un leader est sûrement familier avec la pratique de la gratitude sur une base régulière. En fait, la gratitude et le leadership ont une chose indéniable en commun : la reconnaissance de l'apport des

autres. Sans les membres de son équipe et ceux qui le suivent, un leader n'est rien de plus qu'un simple individu. Les recherches menées par Chenwei Li, professeur à l'Université d'État de San Francisco, et son équipe suggèrent que les leaders efficaces possèdent beaucoup de ce trait. La gratitude est leur « tendance » ! Ils reconnaissent et apprécient les contributions des autres, ce qui stimule l'innovation et améliore la satisfaction et le bien-être des individus. Ils savent dire merci à ceux qui font d'eux des leaders. Nous pourrions même dire que la gratitude dont ils font preuve rejaillit sur eux et leur revient au centuple. En résumé, la gratitude est une force puissante qui enrichit à la fois celui qui l'exprime et celui qui la reçoit, renforçant ainsi les relations et créant un environnement positif et motivant pour tous.

Vous doutez toujours des bienfaits de la gratitude ? Probablement plus après ces arguments avancés par l'expert Robert Emmons dans un de ses articles sur son site Greater Good. Tout d'abord, le chercheur mentionne qu'éprouver de la gratitude nous permet de vivre dans le moment présent et de l'apprécier pleinement. Lorsque nous prenons le temps de constater les belles choses qui nous entourent, nous ressentons les émotions positives qu'elles provoquent en nous. Cela nous aide à nous détacher de nos préoccupations futures et de nos échéances, nous permettant ainsi de savourer l'instant présent. Par exemple, en chemin vers votre bureau, si vous voyez de petits oiseaux sauter d'une branche à l'autre et pépier joyeusement, prenez le temps de profiter de la scène, respirez l'air frais et reconnaissez que la vie est remplie de petits trésors qui ne demandent qu'à être remarqués.

Ensuite, Emmons souligne que la gratitude agit comme une barrière contre les émotions négatives. En étant en mode « gratitude », nous découvrons ses bienfaits sur notre mental et sur notre humeur. Les moments passés à être reconnaissants sont des moments où nous générons des pensées positives, plutôt que de ressasser des pensées néfastes. Ainsi, même si la gratitude vous transporte dans un état de bien-être ne serait-ce que pour quelques secondes, vous en ressentirez les effets tout au long de la journée. En conclusion, intégrer la gratitude dans notre quotidien nous permet non seulement de mieux apprécier les petits plaisirs de la vie, mais aussi de nous protéger contre les pensées et émotions négatives, créant ainsi un cercle vertueux de bien-être et de positivité.

## Autoévaluation rapide

Sur une échelle de 1 à 10, dans quelle mesure est-il difficile d'exprimer votre gratitude aux autres ?  
Expliquez votre réponse dans votre journal d'apprentissage.

### Votre défi en deux parties

#### Partie 1

Tout cela vous inspire-t-il à faire un petit saut au pays de la gratitude ? À la fin de trois jours cette semaine, nous vous invitons à écrire toutes les choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant dans votre journal d'apprentissage. Assurez-vous que votre liste soit aussi exhaustive que possible. Il peut s'agir de faits ou d'événements simples, comme « Le commis de l'épicerie m'a souri », ou de quelque chose de significatif, comme « J'ai appris que mon amie attend un bébé ». L'important est de préparer une liste complète en repensant à l'ensemble de votre journée.

Prenez le temps de bien réfléchir et d'inclure chaque petite chose qui a apporté un sourire à votre visage ou réchauffé votre cœur. Vous pourriez être surpris de voir à quel point il y a de nombreux moments de gratitude qui passent souvent inaperçus.

## **Partie 2**

C'est bien beau de réfléchir à tout ce pour quoi vous avez de la gratitude ; en fait, cela améliore la santé mentale des gens. Mais, comme vous le réalisez probablement, se contenter de réfléchir ne suffit pas : il faut aussi démontrer sa gratitude. Vous n'avez pas besoin de faire de grands gestes. Vous pouvez exprimer votre reconnaissance au quotidien par de petites actions.

Donc, votre défi dans la partie 2 consiste à démontrer autant de gratitude – ou de reconnaissance – verbalement que possible envers les autres au cours des trois jours suivant la réalisation de la partie 1. Nous vous invitons à y aller à fond et à fournir un effort conscient pour montrer le maximum de gratitude dans vos interactions avec les autres. En effet, faites-en plus que d'habitude/que nécessaire.. Voici quelques exemples de gratitude verbale :

- Dites « merci » sincèrement.
- Remerciez quelqu'un pour quelque chose de précis, par exemple : « Merci de m'avoir aidé avec le projet ; votre contribution a été inestimable. »
- Exprimez votre appréciation, par exemple : « J'apprécie vraiment ton aide... »
- Reconnaissez comment les actions des autres ont eu un impact positif pour vous, par exemple : « Votre conseil m'a vraiment aidé. »

Notez vos efforts dans votre journal d'apprentissage. N'oubliez pas que la gratitude ne se limite pas aux mots ; elle se manifeste aussi par votre attitude et vos gestes. Montrez votre appréciation avec un sourire, un regard chaleureux ou un geste attentionné.

## **Réflexion**

Répondez aux questions suivantes dans votre journal d'apprentissage.

1. Sur une échelle de 1 à 10, à quel point a-t-il été difficile de créer une liste de gratitude ? Justifiez votre note. Si votre note est supérieure à 6, pourquoi est-ce le cas ?
2. Comment décririez-vous votre expérience de création d'une liste de gratitude ? Combien d'efforts a-t-il fallu pour rédiger cette liste de gratitude ? Est-ce devenu plus facile avec le temps ?
3. La recherche montre que préparer des listes de gratitude réduit le niveau de stress. Était-ce le cas pour vous ? Comment la création de votre liste a-t-elle influencé votre humeur et votre vision de la vie ? Quels avantages avez-vous retirés de la création de votre liste de gratitude quotidienne ?
4. Comment décririez-vous votre expérience d'expression verbale de gratitude ? Était-ce difficile ou facile ? Est-ce devenu plus facile avec le temps ? Expliquez vos réponses.
5. Quelles ont été les réactions des autres à vos expressions verbales de gratitude ? Pourquoi pensez-vous que cela s'est passé ainsi ?
6. Quelles leçons avez-vous apprises sur vous-même grâce à cet exercice ?
7. Pourquoi cet exercice est-il particulièrement important et bénéfique pour les leaders ?

8. Comment les leaders peuvent-ils encourager les membres de leur équipe à exprimer ce qu'ils apprécient et à construire une culture de gratitude ?

### **Plan d'action**

Dans votre journal d'apprentissage, décrivez trois actions spécifiques que vous entreprendrez dès maintenant pour (a) accroître votre conscience de toutes les raisons pour lesquelles vous pouvez être reconnaissant, pour (b) exprimer votre gratitude de manière régulière et pour (c) sensibiliser les autres à l'importance de la gratitude et de l'expression de celle-ci. Soyez précis et détaillé dans vos descriptions afin de transformer ces intentions en habitudes concrètes et durables.

**Roxanne :** Pour un leader, la gratitude ne doit pas être prise à la légère. Il doit être conscient de l'aide qu'il reçoit et l'apprécier pleinement. Le leader doit reconnaître que les personnes autour de lui ont souvent joué un rôle déterminant dans son parcours. Sans elles, il ne serait peut-être pas là où il est aujourd'hui. Tous ces éléments sont cruciaux dans la vie d'un leader, et il est essentiel qu'il en prenne conscience. Le leader ne doit pas seulement exprimer sa gratitude envers ceux qui lui offrent un soutien tangible, mais aussi reconnaître l'importance du soutien intangible.

**Roger :** Absolument ! À mon avis, le leadership transformationnel consiste non seulement à s'améliorer, mais aussi à transformer son équipe et son environnement pour créer une équipe plus performante. En instaurant une culture de gratitude, le leader favorise une meilleure communication, renforce l'autonomie et améliore la performance globale de son équipe. Lorsque tous les membres se sentent appréciés à leur juste valeur, ils sont motivés à travailler ensemble pour atteindre, voire dépasser les objectifs fixés.

**Roxanne :** Cette semaine, j'ai exprimé ma gratitude envers les membres de mon équipe, qui se sont beaucoup investis dans un projet ambitieux. Je me souviens encore de leur expression joyeuse, paisible et légèrement gênée. C'était émouvant de voir à quel point ils savouraient leur réussite et appréciaient la reconnaissance que je leur accordais.

**Roger :** Je ne doute pas de l'impact positif de cette reconnaissance. Pour un leader, témoigner de la gratitude est essentiel, car ça renforce son appréciation et son respect au sein de l'équipe. Lorsque chaque membre se sent valorisé, les possibilités de réussite deviennent infinies !

**Roxanne :** Tu as raison. Tu sais, exprimer ma gratitude m'a autant enrichie, voire plus, que ceux à qui je l'ai exprimée. C'était une expérience vraiment puissante. Je réalise que je devrais le faire plus souvent. D'ailleurs, je vais appeler immédiatement les personnes que j'aime pour leur dire combien leur présence et leur soutien sont précieux pour moi. Après tout, elles contribuent à façonner qui je suis. Je t'encourage à faire de même !

**Roger :** Pourquoi pas ? La gratitude ne coûte rien et apporte tellement à ceux qui la reçoivent ! Roxanne, j'apprécie vraiment nos échanges. Merci à toi !