

## À qui enverriez-vous une lettre de gratitude ?

« Toujours prendre la voie élevée. » – John Maxwell

« La lutte se termine lorsque la gratitude commence. » – Neale Donald Walsch

Il y a une immense différence entre ressentir de la gratitude et l'exprimer ouvertement. Dans le premier cas, vous êtes en mesure de reconnaître les choses qui vous rendent heureux et de comprendre que le monde extérieur peut vous apporter beaucoup. Dans le second, vous ressentez, reconnaissez et exprimez les choses qui vous font éprouver de la gratitude. La recherche montre que la gratitude est un élément clé du bonheur personnel, de la satisfaction dans la vie et du rendement au travail. Ceux qui sont reconnaissants pour leurs expériences passées et qui mettent l'accent sur leurs réussites plutôt que sur leurs déceptions sont beaucoup plus heureux, tant sur le plan professionnel que personnel. De plus, la gratitude produit des comportements socialement positifs.

Les grands leaders font preuve de beaucoup de gratitude et de reconnaissance, même lorsque cela n'est pas requis ou attendu. Ils pratiquent régulièrement la gratitude. Ils connaissent l'importance de nouer de bonnes relations et de contribuer à un « compte bancaire émotionnel » pour renforcer leurs liens sociaux avec les autres. Ils sont sincères. Ils collaborent, écoutent et font l'effort de communiquer de manière bienveillante avec chacun. Les leaders doivent donner l'exemple à leur équipe en prenant le temps de ressentir de la gratitude et de l'exprimer ouvertement. En fait, la gratitude et le leadership ont un point commun indéniable : reconnaître les contributions 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 leaders sont humbles et savent qu'ils dépendent dans une certaine mesure des autres. Ils savent également reconnaître les forces des autres, leurs contributions et leur bon travail. Ils savent remercier ceux qui font d'eux des leaders. Et la gratitude qu'ils manifestent se reflète également sur eux !

Quel est le contraire de la gratitude ? Être ingrat et ne pas reconnaître ou apprécier les efforts des autres. Cela se manifeste par un sentiment de droit, penser que les autres existent pour vous servir, être égoïste et centré sur vous-même, avoir des attentes énormes envers les autres, penser que les autres devraient être à votre écoute, attendre et demander plus que votre juste part, prendre les autres pour acquis, être tellement concentré sur vous-même que vous ne voyez pas l'impact que vous avez sur les autres et ne pas dire merci pour les services que les autres vous ont rendus (oui, même s'ils sont payés pour le faire). Ce ne sont pas des comportements de leadership !

### Autoévaluation rapide

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

## **Votre défi en deux parties**

Nous vous proposons un exercice décrit par Andrew Morris, Lyn Boulter et Céleste Brotheridge dans leur article sur les liens entre les lettres de gratitude et l'intelligence émotionnelle.

### **Partie 1**

1. Identifiez au moins une personne dans votre vie qui a manifesté de la gentillesse envers vous et à qui vous n'avez pas exprimé suffisamment votre reconnaissance. Cela pourrait être un parent (qui vous conseille, vous aime et vous soutient dans vos projets), un ami (qui vous fait rire), un enseignant (qui vous a inspiré dans une matière en particulier), un supérieur (qui vous soutient au travail), etc.
2. Rédigez une lettre de gratitude à cette personne, expliquant clairement les raisons pour lesquelles vous êtes reconnaissant.

Insérez une copie de votre lettre dans votre journal d'apprentissage.

### **Partie 2**

1. Contactez cette personne et demandez-lui si vous pouvez la rencontrer en personne. Cette étape doit être réalisée en personne pour avoir un impact significatif. Un simple courriel n'est pas du tout suffisant. Si une rencontre en personne n'est pas possible, utilisez Teams ou Zoom pour communiquer votre message, ou joignez cette personne par téléphone.
2. Lors de votre rencontre, lisez-lui la lettre que vous avez rédigée.
3. Après la rencontre, réfléchissez aux émotions que vous avez ressenties en écrivant et en présentant la lettre, ainsi qu'aux émotions exprimées par la personne.

Notez toutes vos actions et vos expériences dans votre journal d'apprentissage.

## **Réflexion**

Répondez aux questions suivantes dans votre journal d'apprentissage.

1. À qui avez-vous choisi de montrer votre gratitude ? Pourquoi ?
2. Auriez-vous démontré votre gratitude envers cette personne si vous n'aviez pas effectué cet exercice ? Pourquoi ou pourquoi pas ?
3. Qu'avez-vous ressenti lorsque :
  - a. vous avez choisi la personne ?
  - b. vous avez écrit la lettre ?
  - c. vous avez lu la lettre ?
  - d. vous avez vu sa réaction ? Comment a-t-elle réagi ?
4. Qu'avez-vous appris sur la gratitude grâce à cet exercice ?
5. Comment les leaders pourraient-ils appliquer l'idée de lettres de gratitude au travail et à la maison ?

6. Comment les leaders peuvent-ils encourager leur équipe à exprimer de la gratitude ?  
Faites part de vos réflexions à votre équipe de rétroaction.

### **Plan d'action**

Dans votre journal d'apprentissage, décrivez trois actions spécifiques que vous entreprendrez dès maintenant pour (a) démontrer plus de gratitude envers les autres et pour (b) encourager les autres à faire preuve de gratitude au quotidien.