



[#HomeOfficeKit](#) [#MeTime](#)

**LIVRET DE GRATITUDE EN 6 MINUTES –  
FAIS-TOI DU BIEN, ÉCRIS!**

## Petit guide

Réfléchir le matin (pour la veille) ou le soir (pour la journée) à ces questions et prendre des notes.

1. De quoi suis-je reconnaissant-e aujourd'hui?
2. Lequel de mes atouts a eu un effet majeur aujourd'hui (ou hier)? Quand ai-je été fier ou fière de moi aujourd'hui (ou hier)?
3. Quand me suis-je fait du bien aujourd'hui (ou hier)?
4. Quand ai-je fait du bien à d'autres aujourd'hui (ou hier)? Mots-clés: estime, écoute, merci, soutien, joie.
5. Qu'ai-je appris sur moi aujourd'hui (ou hier)? Qu'est-ce qui m'a inspiré-e ou touché-e?

**Conseil pour plus d'efficacité:** imprimer exceptionnellement le livret et écrire la revue de la journée à la main. Le crayon est plus puissant que le clavier<sup>1</sup>.

## Savais-tu que...?



Depuis la nuit des temps, nous sommes programmé-e-s pour percevoir dans l'instant et de façon plus aiguë tout ce **qui ne va pas**. C'était autrefois crucial pour survivre<sup>2</sup>. Aujourd'hui, cette capacité est moins utile et nourrit un sentiment d'insatisfaction et de tristesse.

Pour accroître la satisfaction, le bonheur et notre bien-être, il faut nous «reprogrammer» nous-mêmes. C'est ce que nous faisons en concentrant notre réflexion et notre attention chaque jour et consciemment pendant une période prolongée (66 jours<sup>3</sup>) sur ce qui a **bien fonctionné** et ce qui motive notre reconnaissance. Mais n'ayez crainte, des premiers effets de cet exercice de gratitude sont déjà perceptibles au bout d'une semaine. De nombreuses études ont examiné les effets du livret de gratitude et montrent des effets comme l'accroissement du bien-être physique, le renfor-

cement du système immunitaire, la baisse de la tension, l'augmentation du bonheur et de la satisfaction face à la vie<sup>4</sup>. Un investissement de six minutes par jour pour ce résultat n'est vraiment pas du temps perdu, n'est-ce pas?

**Bon à savoir:** des études scientifiques soulignent que des collaborateurs et collaboratrices heureux-ses dans l'entreprise sont 31% plus productifs, vendent 37% en plus et sont 3 fois plus créatifs<sup>5</sup>.

- 1 Mueller, P. A., & Oppenheimer, D. M (2014). The pen is mightier than the keyboard. *Psychological science*, 25(6)
- 2 Haidt, J. *The happiness hypothesis*. Random House, 2006.
- 3 Lally, P. et al. "How are habits formed. *European journal of social psychology* 40.6 (2010)
- 4 z.B. Emmons, R. A. (2008). *Thanks!: How practicing gratitude can make you happier*. Houghton Mifflin Harcourt. ET Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (Eds.). (2004). *The psychology of gratitude*. Oxford University Press.
- 5 Metastudie: Lyubomirsky, King & Diener, 2005

## Réflexion journalière de 6 minutes

De quoi suis-je reconnaissant-e aujourd'hui?

---

Lequel de mes atouts a eu un effet majeur aujourd'hui? Quand ai-je été fier ou fière de moi aujourd'hui?

---

Quand me suis-je fait du bien aujourd'hui?

---

Qu'ai-je fait de bien pour les autres aujourd'hui (estime, écoute, merci, soutien, joie)?

---

Qu'ai-je appris sur moi aujourd'hui? Qu'est-ce qui m'a inspiré-e ou touché-e?

---

Une offre de



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

Plus d'informations?

[fws-office.ch](https://fws-office.ch)