

EXERCICE 12.11 : Exprimez votre gratitude aux autres

Il existe deux types de gratitude susceptible d'être exprimée aux autres. Vous pouvez mentionner ce qui, dans le monde et dans votre vie, éveille votre gratitude (voir la feuille A de l'exercice 12.10). Par exemple : « Comme je suis heureux que nous ayons ce beau temps aujourd'hui, alors qu'ailleurs dans le monde, des gens sont victimes de terribles tempêtes ». Ou vous pouvez reprendre votre feuille d'exercice B de l'exercice 12.10 et choisir l'une des personnes ayant suscité votre gratitude. Prenez le temps de réfléchir à tout ce que cette personne a apporté de positif à votre existence. Exprimez-lui votre reconnaissance par oral ou par écrit. Si vous lui écrivez, vous pouvez lui envoyer votre message ou non, comme vous préférez. Si vous choisissez de dire à quelqu'un combien vous lui êtes reconnaissant, vous pouvez le faire soit en face-à-face, soit par téléphone. Vous pouvez aussi vous rendre auprès de cette personne et lui lire votre lettre. Notez les noms des personnes à qui vous avez exprimé votre gratitude, ainsi que ce qui en a résulté.

Voici quelques exemples tirés du journal de Louisa :

■ Exemple 1

J'ai remercié la vendeuse qui m'avait si gentiment aidée à trouver le shampoing que je cherchais.

Que s'est-il passé ?

Elle a eu l'air vraiment content que je la remercie pour son aide. Le fait d'avoir pu lui remonter le moral avec quelque chose d'aussi simple m'a rendue heureuse.

■ Exemple 2

Pendant la pause de midi, j'ai exprimé ma reconnaissance pour le temps radieux que nous avons.

Que s'est-il passé ?

Tout le monde s'est mis à parler des activités prévues pour ce week-end. La conversation était plus joyeuse que d'habitude à l'heure du déjeuner.

■ Exemple 3

J'ai écrit une lettre à une femme qui avait été ma professeure de piano il y a des années.

Je lui ai dit combien j'aime encore jouer du piano et l'ai remerciée pour la patience et la gentillesse qu'elle m'avait toujours témoignées.

Que s'est-il passé ?

J'ai ressenti une émotion bienfaisante pendant que j'écrivais ce courrier. Je n'ai pas eu de ses nouvelles depuis, mais j'imagine que recevoir cette lettre inattendue a dû illuminer sa journée.

Utilisez la feuille d'exercice de la page suivante pour noter de quelle façon et à qui vous exprimez votre gratitude. Veillez à noter toutes les conséquences que cela a sur votre propre état émotionnel, sur autrui, et/ou sur vos relations. Selon le contexte, les conséquences peuvent se manifester sur-le-champ ou à plus ou moins long terme.

- 1. À qui ai-je exprimé ma gratitude?
Que lui ai-je dit ou écrit?
.....
.....
Que s'est-il passé?
.....

 - 2. À qui ai-je exprimé ma gratitude?
Que lui ai-je dit ou écrit?
.....
.....
Que s'est-il passé?
.....

 - 3. À qui ai-je exprimé ma gratitude?
Que lui ai-je dit ou écrit?
.....
.....
Que s'est-il passé?
.....

 - 4. À qui ai-je exprimé ma gratitude?
Que lui ai-je dit ou écrit?
.....
.....
Que s'est-il passé?
.....

 - 5. À qui ai-je exprimé ma gratitude?
Que lui ai-je dit ou écrit?
.....
.....
Que s'est-il passé?
.....
-