

## Pratiquer la gratitude, c'est se centrer sur le plein

---

Dans cet exercice qui ne prend que cinq minutes, je vous propose d'entrer en contact et de vous associer au sentiment du plein, de l'abondance que vous avez dans votre vie. Le plein, ce sont toutes ces raisons qui peuvent faire que vous puissiez éprouver de la gratitude dans votre vie personnelle et professionnelle. Toutes les choses et tous les gens que vous appréciez et qui font que vous vous sentez riche à l'intérieur.

La question à vous poser pour faire cet exercice est la suivante: **de quoi êtes-vous reconnaissant ou pour quoi pourriez-vous éprouver de la gratitude dans votre vie, si vous le vouliez vraiment?**

Une question qui ne prendra que quelques instants de votre journée et qui peut être répondue n'importe où, à tous les jours. Vous pouvez vous la poser le matin au lit juste avant de vous lever, en vous rasant ou en prenant une douche, en faisant votre marche quotidienne, vos exercices, dans l'auto en allant au boulot, dans l'autobus, dans le métro, en revenant du bureau à la fin de la journée, au moment d'aller au lit, etc.

Je vous donnerai plus loin ma propre manière de faire cet exercice. L'important est de trouver le plus d'éléments possibles pour lesquels vous éprouvez de la gratitude, de vraiment vous associer au sentiment que provoquent en vous ces images, de vous inonder d'une des émotions les plus importantes qui soit. Pour les plus logiques d'entre vous, vous pouvez repasser rapidement les domaines importants de votre vie et voir, dans chacun, ce pour quoi vous êtes reconnaissant.

De quoi êtes-vous reconnaissant quand vous pensez à votre vie familiale, à votre relation avec votre conjoint, à vos enfants, à vos amis, à votre relation avec vous-même? De quoi êtes-vous reconnaissant quand vous pensez à votre santé physique et votre vitalité, à vos finances, à votre engagement personnel, à votre engagement professionnel, quand vous pensez à vos réussites professionnelles, à vos relations avec vos collègues?

## Comment je pratique quotidiennement la gratitude

Pour vous aider à comprendre, je vais vous expliquer comment je fais l'exercice moi-même. J'ai pris l'habitude de commencer ma marche quotidienne de cette manière.

- Je commence en pensant que, dans cet univers sans fin, c'est une vraie chance d'avoir l'existence, de pouvoir respirer et vivre, d'être une étincelle de vie et d'avoir encore une journée devant moi.
- Puis, j'entre en contact avec le privilège que j'ai de pouvoir jouir de mes cinq sens, de pouvoir regarder les beautés de la nature, les œuvres des grands peintres, les sourires des gens. Je pense à la chance que j'ai de pouvoir sentir les odeurs des mets et les meilleurs parfums ; de pouvoir toucher et être touché par le soleil, le vent, une autre personne; de pouvoir goûter les aliments ; de pouvoir entendre les musiques que j'aime, les voix des gens que j'aime, le bruit de la rivière, du vent.

- Ensuite, je remercie pour cette santé qui m'habite, pour l'énergie qui m'anime et qui me permet de faire ce que je fais, d'entreprendre et de créer.
- Puis je pense aux personnes que j'aime, qui m'aiment et dont la présence dans ma vie est une vraie bénédiction. Ma conjointe, mes enfants, mes petits-enfants, mes amis. Quand je pense à eux, j'imagine clairement leur visage ou j'essaie de ressentir ce que j'apprécie le plus en eux, ce pour quoi je me sens privilégié de les avoir dans ma vie.
- Je remercie ensuite pour la chance que j'ai eue de faire des voyages, je revois certains endroits que j'ai visités.
- Je pense au confort dans lequel je vis au quotidien, à ma maison qui est chaleureuse et qui permet tant de rencontres agréables avec les enfants, les amis.
- Je pense à l'environnement qui m'entoure, au bonheur que j'ai d'avoir la nature si proche.
- J'apprécie à quel point je suis privilégié par la vie de pouvoir vivre dans un pays en paix, de pouvoir profiter de connaissances inépuisables et si facilement accessibles, dans les bibliothèques, par Internet et qui me permettent d'apprendre sur tout ce qui m'intéresse et me passionne. J'apprécie les facilités incroyables que la technologie met à mon service.
- Je rends grâce pour la chance incroyable que j'ai de faire un travail que j'aime et qui me passionne. Je remercie pour tous ces gens qui m'ont donné l'opportunité d'avancer personnellement et professionnellement.
- Je rends grâce aussi pour les habiletés que j'ai, pour la chance que j'ai de rencontrer autant de gens intéressants.

Vous avez compris que pendant ces trois à cinq minutes, il faut se remplir de tout ce que nous apprécions dans notre vie. Bien sûr, ce qui ne va pas est toujours là et nous vient plus aisément à l'esprit, pour certains plus que pour d'autres. Mais pendant ces quelques minutes, ces éléments n'ont pas leur place.

## Pourquoi ça fonctionne

Pourquoi le fait de visualiser et de s'associer à ce que l'on apprécie profondément a-t-il un tel effet sur nous? Tout simplement parce que le **cerveau ne fait pas toujours la différence entre ce qui est réel ou ce qui est imaginé.**

Nous passons tellement de temps à imaginer le pire, à anticiper l'avenir et à contacter nos manques, avec les émotions et le stress qui s'en suivent. Nous sommes tellement préoccupés à regarder en avant, vers nos objectifs, que nous pouvons oublier de jeter un œil derrière pour apprécier les acquis et le chemin parcouru.

Se remettre régulièrement et même quotidiennement en contact avec les choses réelles de nos vies que nous apprécions et pour lesquelles nous éprouvons de la gratitude n'est qu'une façon, finalement, de nous ré-approprier le vrai de nos vies.