

# La gratitude : un état d'esprit qui transforme le cerveau

Avez-vous déjà entendu parler de la méditation de gratitude ? C'est une \_\_\_\_\_(1) simple qui consiste à prendre un moment pour reconnaître et \_\_\_\_\_(2) ce que l'on a, afin de cultiver un sentiment profond de bien-être.

Pratiquer la gratitude n'est pas seulement une question de spiritualité. Depuis quelques années, les neurosciences s'y intéressent de très près. Les chercheurs ont découvert que ce simple exercice – remercier \_\_\_\_\_(3) pour ce que l'on a – modifie littéralement la chimie du cerveau.



Lorsque nous exprimons de la gratitude, certaines zones du \_\_\_\_\_(4) s'activent : notamment le cortex préfrontal médian et le striatum ventral, deux régions liées au plaisir, à la motivation et à la régulation des émotions. En d'autres termes, remercier déclenche les mêmes circuits que ceux de la joie ou de l'amour. Le cerveau \_\_\_\_\_(5) alors de la dopamine et de la sérotonine, ces \_\_\_\_\_(6) associés au bien-être et à la satisfaction.

Les effets ne sont pas uniquement émotionnels. Plusieurs études montrent qu'une pratique régulière – par exemple, noter chaque soir trois choses positives – \_\_\_\_\_(7) le stress, améliore le sommeil et renforce l'immunité. Les personnes reconnaissantes \_\_\_\_\_(8) moins d'anxiété, moins d'envie, et se montrent plus bienveillantes \_\_\_\_\_(9) les autres.

Sur le plan cognitif, c'est un véritable changement de perspective : le cerveau finit par voir ce qu'il cherche. Parce que le bonheur ne s'obtient pas, il se \_\_\_\_\_(10) — doucement, jour après jour.

## I. Complétez. Conjuguez les verbes si nécessaire.

- |                 |                       |
|-----------------|-----------------------|
| a. apprécier    | f. libérer            |
| b. cerveau      | g. neurotransmetteurs |
| c. consciemment | h. pratique           |
| d. cultiver     | i. réduire            |
| e. envers       | j. ressentir          |



## II. Mon journal de gratitude

Remplissez ce formulaire chaque jour. Prenez un moment pour respirer, vous recentrer et écrire ce pour quoi vous ressentez de la gratitude aujourd'hui. L'objectif n'est pas d'être original, mais authentique et sincère !

### Journal de gratitude

Date \_\_\_\_\_

Aujourd'hui, je suis reconnaissant(e) pour

• \_\_\_\_\_  
• \_\_\_\_\_  
• \_\_\_\_\_

Mon affirmation du jour \_\_\_\_\_

Un dessin pour résumer ta journée \_\_\_\_\_

Un défi que j'ai surmonté \_\_\_\_\_

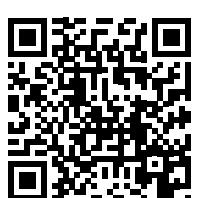
Notes et idées \_\_\_\_\_



## III. Pourquoi ne pas essayer ?

- Tenez votre journal de gratitude pendant un mois.
- Testez notre [méditation guidée](#).

Vous n'avez rien à perdre... et peut-être beaucoup à gagner !



## La gratitude : un état d'esprit qui transforme le cerveau

Avez-vous déjà entendu parler de la méditation de gratitude ? C'est une **pratique (h)** simple qui consiste à prendre un moment pour reconnaître et **apprécier (a)** ce que l'on a, afin de cultiver un sentiment profond de bien-être.

Pratiquer la gratitude n'est pas seulement une question de spiritualité. Depuis quelques années, les neurosciences s'y intéressent de très près. Les chercheurs ont découvert que ce simple exercice – remercier **consciemment (c)** pour ce que l'on a – modifie littéralement la chimie du cerveau.



Lorsque nous exprimons de la gratitude, certaines zones du **cerveau (b)** s'activent : notamment le cortex préfrontal médian et le striatum ventral, deux régions liées au plaisir, à la motivation et à la régulation des émotions. En d'autres termes, remercier déclenche les mêmes circuits que ceux de la joie ou de l'amour. Le

cerveau **libère (f)** alors de la dopamine et de la sérotonine, ces **neurotransmetteurs (g)** associés au bien-être et à la satisfaction.

Les effets ne sont pas uniquement émotionnels. Plusieurs études montrent qu'une pratique régulière – par exemple, noter chaque soir trois choses positives – **réduit (i)** le stress, améliore le sommeil et renforce l'immunité. Les personnes reconnaissantes **ressentent (j)** moins d'anxiété, moins d'envie, et se montrent plus bienveillantes **envers (e)** les autres.

Sur le plan cognitif, c'est un véritable changement de perspective : le cerveau finit par voir ce qu'il cherche. Parce que le bonheur ne s'obtient pas, il se **cultive (d)** — doucement, jour après jour.



## II. Mon journal de gratitude

(proposition de réponses)

# Journal de gratitude

Date \_\_\_\_\_

Aujourd'hui, je suis reconnaissant(e) pour

- *Le café chaud du matin qui m'a donné de l'énergie.*
- *Un message bienveillant d'une amie que je n'avais pas vue depuis longtemps.*
- *Le coucher de soleil magnifique que j'ai pu admirer en rentrant chez moi.*

Mon affirmation du jour

*Je choisis de voir le positif dans chaque situation !*

Un défi que j'ai surmonté

*J'ai réussi à ne pas me laisser submerger par le stress au travail.*

Un dessin pour résumer ta journée



Notes et idées

*J'ai remarqué que lorsque je prends le temps d'écrire ma gratitude, ma journée paraît plus légère. Peut-être que je pourrais aussi noter chaque soir un petit geste que j'ai fait pour quelqu'un d'autre.*

## ▶ Méditation de gratitude (transcription)

Installe-toi confortablement.

Ferme doucement les yeux.

Respire profondément.

Inspire lentement...

Expire complètement...

Encore une fois... inspire... expire...

Sens ton corps qui se détend peu à peu.

Tes épaules se relâchent, ton visage s'adoucit.

Tu es ici, maintenant.

Pense à ta respiration.

Elle t'accompagne à chaque instant, sans que tu aies à y penser.

Dis-toi simplement :

« Merci à mon souffle, pour la vie qu'il me donne. »

Pense maintenant à ton corps.

À tout ce qu'il te permet de faire : marcher, rire, créer, aimer.

Même s'il n'est pas parfait, il est ton allié.

« Merci à mon corps, pour tout ce qu'il accomplit chaque jour. »

Pense à une personne chère.

Quelqu'un qui t'a soutenu, aidé, ou simplement fait sourire.

Laisse ton cœur se remplir de chaleur.

« Merci pour l'amour et la bienveillance qui m'entourent. »

Souviens-toi d'un moment heureux, même simple : un rayon de soleil, une odeur de café, un sourire échangé. Revie ce moment.

« Merci pour ces instants de bonheur, petits mais précieux. »

Ressens la paix grandir en toi.

La gratitude transforme tout ce qu'elle touche.

Même les défis, même les blessures peuvent devenir des leçons.

« Merci pour ce que la vie m'enseigne, chaque jour. »

Reste encore un instant dans ce calme.

Respire.

Ressens ta poitrine se soulever, ton cœur battre.

« Merci d'être en vie. »

Quand tu te sentiras prêt, ouvre doucement les yeux.

Emporte avec toi ce sentiment de gratitude, et laisse-le illuminer le reste de ta journée.



# Journal de gratitude

Date

Aujourd'hui, je suis reconnaissant(e) pour

- 
- 
- 

Mon affirmation du jour

Un dessin pour résumer ta journée

Un défi que j'ai surmonté

Notes et idées

## *Vos notes :*

*Cher(e) utilisateur(trice) de nos fiches pédagogiques,*

*Nous tenons à vous rappeler que chaque fiche pédagogique présente sur notre site, [espaceproffle.com](http://espaceproffle.com), est le résultat d'un immense travail accompli par toute notre équipe dévouée. Nous investissons temps, énergie et expertise pour vous offrir des ressources de qualité exceptionnelle pour l'enseignement du français en ligne et en présentiel.*

*Le piratage de ce contenu nuit non seulement à notre entreprise, mais également à l'ensemble de la communauté des professeurs de FLE. Il compromet la possibilité de continuer à créer et à partager ces précieuses ressources éducatives.*

*Nous vous encourageons vivement à soutenir notre travail en achetant légalement nos fiches pédagogiques. En choisissant de les acquérir, vous contribuez à la pérennité de notre projet et nous permettez de continuer à vous fournir des outils pédagogiques de qualité.*

*Nous vous remercions sincèrement pour votre compréhension et votre soutien. En respectant nos droits d'auteur, vous participez activement à la préservation de l'éducation en français pour tous.*

*Cordialement,  
L'équipe d'[espaceproffle.com](http://espaceproffle.com)*