

Pratiquer la gratitude

I. COMPRÉHENSION ÉCRITE

I. Complétez. Conjuguez les verbes si nécessaire.

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

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.





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. MÉDITATION GUIDÉE



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 !

epf2.vu/meditation





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.

epf.2.vu/meditation





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