

CULTIVER MA

GRATITUDE RELATIONNELLE

Mon carnet de gratitude relationnelle

Fiche 11



OBJECTIFS

- Porter attention aux gestes, aux paroles et aux moments positifs vécus avec les autres.
- Développer un regard plus équilibré sur ses relations.
- Renforcer le sentiment de lien et de reconnaissance mutuelle.



ÉTAPES

Jour	Geste, moment	Résultat / ressenti
------	---------------	---------------------

1

Prends un carnet ou une feuille.

Chaque jour pendant une semaine, note au moins une interaction ou un geste positif que tu as vécu.

Exemples :

2

- Quelqu'un t'a adressé un sourire.
- Tu as reçu un message ou un appel inattendu.
- Tu as eu une conversation agréable.
- Tu as rendu service à quelqu'un et il t'a remercié.

3

Décris en quelques mots ce qui s'est passé et ce que tu as ressenti.

4

Relis ta liste à la fin de la semaine et observe ce qui se répète ou se distingue.



CONCLUSIONS

Se concentrer sur les petits gestes positifs du quotidien permet de nourrir un sentiment de lien, même dans les périodes de solitude.



ET MAINTENANT ?

Continue l'exercice une deuxième semaine. Plus tu pratiques la gratitude relationnelle, plus tu développes la capacité à remarquer et apprécier les liens existants.