

The background is a dense, repeating pattern of watercolor illustrations. It features various botanical elements: pink and light purple flowers, green leaves on stems, red berries, orange fern-like leaves, and small green and red dots. The style is soft and artistic, typical of watercolor painting.

La magie de la *gratitude*

The logo for 'soies' features a green leafy branch on the left side, with the word 'soies' in a dark green, lowercase, sans-serif font. Below it, the words 'PAPETERIE' and 'INTROSPECTIVE' are written in a smaller, uppercase, sans-serif font.

soies
PAPETERIE
INTROSPECTIVE

Gratitude. Ce mot semble être sur toutes les lèvres. Mais est-il vrai que cette pratique nous porte à être plus heureux ?

QU'EST QUE LA GRATITUDE ?

Une de nos définitions préférées de la gratitude la décrit comme « une émotion sociale agréable qui génère de nombreuses conséquences positives sur la santé physique, mentale et sociale par le biais d'une augmentation de la capacité à apprécier les expériences, à percevoir des bénéfices même en cas d'adversité, et à développer, maintenir et améliorer les relations sociales ».

De plus en plus d'études le prouvent ; la pratique la gratitude au quotidien est un gage de bonne santé physique et psychologique. Elle a le pouvoir de changer nos vies en y apportant plus d'enthousiasme et d'énergie, et même, une meilleure santé.

Selon Frédéric Lenoir, une des choses qui nous apporte le plus de bonheur dans la vie est la gratitude. Comme la joie ne peut être « programmée », il faut plutôt la cultiver pour qu'elle soit de plus en plus présente dans notre vie. Parmi les dispositions qui nous permettent d'accueillir la joie, il y a la gratitude. C'est donc une attitude volontaire d'éviter de se dire que « ça ne va pas », et tenter de mémoriser les bonnes choses qui nous arrive afin de remercier la vie et optimiser notre état de joie.

COMMENT PRATIQUER LA GRATITUDE

Évidemment, les bienfaits de la gratitude augmentent avec une pratique au quotidien. Il faut simplement prendre l'habitude de se montrer reconnaissant et de l'exprimer. Et celle-ci est bien simple ! La gratitude peut être pratiquée à n'importe quel moment de votre journée. Vous n'avez qu'à faire un bilan de tout ce dont vous êtes reconnaissant.

Pensez à votre vie familiale, la relation avec votre conjoint/e, vos enfants, vos amis, et même votre relation avec vous-même (vos fiertés de la journée). De quoi êtes-vous reconnaissant quand vous pensez à votre santé physique, votre énergie, votre bien-être, vos finances, votre engagement personnel, vos réussites professionnelles, etc. La gratitude peut être aussi simple qu'une marche dans la nature, un bon livre, une rencontre impromptue ou un compliment qui vous a réchauffé le cœur.

QUE REPRÉSENTE LA GRATITUDE POUR NOUS ?

“ C'est de remercier la vie et reconnaître tout ce qu'elle m'apporte au quotidien. Elle me fait réaliser que mon bonheur est simple et présent dans les petites choses.

Vanessa ”

“ C'est être conscient de ce qui nous entoure. C'est voir tout, du plus simple au plus complexe et d'en apprécier chaque détail. C'est être reconnaissant, simplement.

Mariève ”

NOTRE OUTIL

Nous vous proposons cet outil pour pratiquer la gratitude au quotidien en l'inscrivant sur une étiquette (voir page suivante). Vous pouvez choisir un moment de la journée où vous écrivez votre gratitude et vous la glisser dans le pot.

Nous vous invitons à le faire en famille pour ancrer ce rituel dans votre quotidien et initier vos enfants à être positif et voir que la beauté et la joie sont partout. Ce petit moment pourrait même vous aider à mettre de la lumière dans une journée plus grise ou difficile.

Nous avons ajouté une étiquette que vous pourrez apposer sur un pot de votre choix pour y insérer vos grâces.

À la fin de l'année, lorsque vous prendrez le temps de lire chacune des grâces, vous remarquerez à quel point votre vie est remplie de joie, de moments de bonheur et que vous n'avez pas besoin de beaucoup pour être heureux.

Nous vous souhaitons un quotidien doux et les yeux pour voir tout ce qui vous entoure. Nous vous souhaitons un « Petit pot de grâces » rempli à rebord !

Avec amour



Vanessa et Mariève

Pour décorer votre pot de grâces



Petits papiers pour les gattitudes quotidiennes

