# 21 JOURS DE GRATITUDE

Tourne ton regard vers
l'énergie de Vie

Livret élaboré par Aurélie Jaecklé
Formatrice certifiée du CNVC
www.aureliejaeckle.com
Hiver 2022-2023

# 21 JOURS DE GRATITUDE

En 2015, j'ai suivi un stage sur le thème de la gratitude animé par Anne Bourrit et Laurence Bruschweiler, deux formatrices CNV qui ont beaucoup cheminé avec Marshall Rosenberg.
J'ai pris conscience de combien la gratitude était absente de ma vie. J'ai compris que ma vie pourrait être beaucoup plus belle si je cultivais la gratitude. J'ai appris et vécu pendant 3 jours, dans toutes mes cellules, comment cultiver la gratitude.
Depuis, je chemine vers la gratitude, avec plus ou moins de succès selon les périodes ; )
... sans pourtant perdre mon cap.
Et ce chemin est transformateur!

J'avais envie d'offrir au monde un cadeau pour cette période de retour à la lumière et de transition d'une année vers l'autre.
Voici ce cadeau! J'espère qu'il va t'embellir la Vie!

Aurélie

P.S.: Si possible, garde ce livret vers ton lit et ouvre-le avant de te lever, car des pratiques te seront proposées dès le réveil!

L'intention de ce livret

Ne te force jamais si quelque chose en toi résiste à faire ce qui est proposé. Offre-toi d'abord de l'empathie, ou demande de l'écoute à quelqu'un. La gratitude ne doit pas "balayer" ce qui en nous n'a pas les moyens d'être dans la gratitude.

Dans mon expérience, cultiver la gratitude va de pair avec prendre soin de ce qui en moi demande de l'attention. Va d'abord écouter ce qui se passe en toi.

Peut-être qu'un travail thérapeutique sera nécessaire avant de pouvoir être dans la gratitude par rapport à certaines personnes, ou dans certains domaines. Et c'est OK.

L'idée est d'abord de connecter avec cet être en toi qui résiste, avant de lui montrer une autre manière de voir les choses. C'est le fameux "Connect before correct!" de Marshall...

# GRATITUDE ET CNV

"La Communication Nonviolente nous invite à transformer notre regard sur nous-mêmes et le monde et, ce faisant, à changer notre monde intérieur et extérieur...

Or l'expérience nous montre que, pour actualiser cette nouvelle attitude intérieure, un des leviers les plus puissants est l'art de la gratitude.

Marshall Rosenberg l'a lui-même appris lors d'un stage qu'il avait donné, dans les années soixante, à un groupe de femmes travaillant avec un public de femmes ayant subi diverses formes de violence.

Ce sont elles qui lui ont fait prendre conscience de l'importance de prendre le temps de fêter ce qui a bien fonctionné, de dire et de partager sa reconnaissance.

Même si Marshall Rosenberg a commencé par voir cela comme une perte de temps, ce jour-là (selon ses dires), il a vite changé d'opinion.

Les années passant, au contraire, il n'a eu de cesse de nous encourager à pratiquer l'art de la gratitude et même, à noter concrètement dans un cahier tout ce qui, au jour le jour, éveille en nous la reconnaissance.

Plus d'une personne a été intriguée, tôt le matin ou pendant les pauses, en le voyant griffonner dans un petit calepin.

On pouvait y apercevoir des dessins, des petits mots, des fleurs séchées... C'était là qu'il énumérait les occasions où qui que ce soit avait rendu sa vie plus belle, où lui-même avait contribué à l'enrichissement de la vie de quelqu'un et où la vie elle-même lui avait fait de beaux cadeaux.

Il en avait fait une discipline et nous a démontré maintes fois toute la force qu'il en retirait."

Texte d'Anne Bourrit &
Laurence Bruschweiler

# 21 JOURS DE GRATITUDE

## 01 LES DIX GRATITUDES, UNE PRATIQUE QUOTIDIENNE

Voici une pratique que tu vas réaliser chaque jour pendant 21 jours:
la pratique des Dix Gratitudes.

Ferme tes deux mains devant toi, serre légèrement tes poings. Et trouve un bienfait dont tu jouis aujourd'hui. Quand tu as trouvé ce bienfait, déplie un de tes doigts. Et dis "Merci!". Trouve un autre bienfait et déplie un autre doigt. Va jusqu'à dix bienfaits! Sois simple! Pense à ce qui coule de source, mais auquel beaucoup d'êtres humains n'ont pas accès en ce moment. Sois concis·e.

Par exemple : "Aujourd'hui je n'ai mal nulle part; aujourd'hui j'ai deux mains qui fonctionnent bien; aujourd'hui les cantonniers sont venus prendre les poubelles, je n'ai pas à vivre dans les déchets; aujourd'hui j'ai mangé des framboises de mon jardin; aujourd'hui j'ai pu faire 25 minutes de stretching; etc."
Vas-y maintenant! Quand tu auras trouvé dix bienfaits, reprends ta lecture!

Maintenant que tes deux mains sont ouvertes devant toi vers le ciel, dis "Merci!". Observe! Comment te sens-tu?

Tu n'as pas pu déplier tous les doigts, tu as séché sur la fin?! Normal, la gratitude est un muscle, qui s'entraîne! Recommence demain! Et après-demain! Et après-après-demain! Et pendant les 21 prochains jours!

Sois simple, regarde le verre à moitié plein, pas besoin de vivre des trucs extraordinaires pour être dans la gratitude, pense à ces petites choses de tous les jours!

Fais cette petite pratique en te réveillant, ou avant de t'endormir, quand tu es au calme. Et fais-la aussi quand tout va mal! Quand tu es crevé·e, quand tes enfants t'épuisent, quand ton partenaire te fait la gueule, quand tu reçois une mauvaise nouvelle, quand rien ne va plus au travail, quand tu es au fond du lit, malade ou avec le dos bloqué. Regarde ce qui t'est donné, sans cesse, malgré tout ça...

## 02 REMERCIE TON CORPS

Arrête-toi un instant pendant cette journée. Tu peux rester là où tu es, dans ta position actuelle ou alors t'installer dans le calme allongé·e, c'est égal.

Pose ton attention sur tes pieds. Observe tes sensations. Est-ce qu'ils sont plutôt chauds, plutôt froids, détendus ou crispés, lourds ou légers? Ressens, et si tu ne ressens rien, c'est Ok aussi. Puis remercie tes pieds, en silence ou à haute voix. Trouve une phrase qui est juste pour toi. La mienne pourrait être : "Merci mes pieds de me porter, de m'ancrer dans la terre, de me permettre de marcher, courir et danser. Merci pour tous les pas que vous m'avez permis de faire dans ma vie!“

Pose ainsi ton attention sur chaque partie de ton corps, depuis les pieds jusqu'à la tête. Selon le temps que tu as devant toi, tu peux procéder de manière plus ou moins détaillée. Par exemple, prendre ton ventre en entier ou remercier organe par organe.

A la fin de la pratique, remercie ton corps d'accueillir ton âme dans cette incarnation, d'être cet espace qui te permet de goûter ce que c'est d'être vivant.

## 03 GRATITUDE AU SAUT DU LIT
## COMMENCER LA JOURNÉE DANS LA JOIE

Remercie de t'être réveillé ce matin. Plus de 150'000 personnes dans le monde n'ont pas passé cette nuit. Remercie de t'être reposé·e.
Peut-être que tu n'as pas bien ou assez dormi, que tu as fait une insomnie ou des rêves désagréables. Remercie quand-même pour cette nuit, d'avoir été allongé·e, au chaud, dans le calme de la nuit. Remercie pour cette journée qui commence même si tu n'es pas au top de ta forme physique ou émotionnelle.

"Aujourd'hui est devant toi, pur et sans tache. Que vas-tu en faire?"
Eileen Caddy

Je t'invite à répondre ici!

## 04 GRATITUDE POUR UN GESTE SIMPLE DU QUOTIDIEN

Remercie pour une action simple du quotidien que tu fais presque chaque jour, machinalement. Remercie, même si elle ne te procure pas vraiment un plaisir fou!
Par exemple, remercie de te brosser les dents. Remercie pour cette sensation de frottement sur tes dents et tes gencives, pour la fraîcheur du dentifrice dans ta bouche, remercie de prendre soin de tes dents, remercie pour cette eau potable qui rince ta bouche.
Faire la vaisselle, descendre les poubelles, ranger les jouets des enfants: toute tâche peut être effectuée dans la gratitude, même la tâche la plus “ingrate“, si tu en vois la beauté et le sens.
Observe si cela change ta perception et tes sensations!

## 05 MÉTÉO DU JOUR

Aujourd'hui, lève-toi et prends le temps de regarder par la fenêtre. Quel temps fait-il? Comment sont le ciel, la lumière, la température, le degré d'humidité? Remercie pour cette météo, exactement comme elle est. Tu te dis qu'il fait moche, que la grisaille est déprimante? Remercie pour cette humidité, remercie pour ce brouillard, remercie pour le froid. Qu’est-ce que ces éléments peuvent t'apporter de bon et de beau?

"La vie, ce n’est pas d’attendre que l’orage passe,
c’est d’apprendre à danser sous la pluie."
Sénèque

## 06 TROIS PERSONNES QUI TE RENDENT LA VIE PLUS BELLE EN CE MOMENT

Connecte-toi à trois personnes qui te rendent la vie plus belle en ce moment.
Cela peut être des proches, des personnes que tu ne connais pas directement (un écrivain, un musicien, ...), des personnes dont tu paies le service (un thérapeute, une femme de ménage, ...), etc.
Que font-elles qui contribue à ton bien-être?
Remercie à haute voix ou écris une petite phrase pour chacun·e sur cette page.

# 07 DÉJÀ UNE SEMAINE QUE TU CULTIVES LA GRATITUDE!

Et voilà, la première semaine de ces 21 jours de gratitude touche à sa fin! Comment se passe ce défi pour toi? Comment t'es-tu senti·e? Profite aussi de cette page pour noter toutes les belles choses qui se sont passées dans la semaine!

## 08 GRATITUDE POUR CE QUE TU MANGES

Aujourd'hui, chaque fois que tu manges, remercie pour cette nourriture.
Remercie la terre qui a permis qu'elle existe.
Remercie celles et ceux qui l'ont produite.
Remercie celles et ceux qui l'ont acheminée jusqu'à toi.
Si ce sont des produits animaux, remercie ces animaux pour leur lait, pour leur vie.
Remercie d'avoir la chance de pouvoir t'offrir cette nourriture.
Remercie ces aliments pour tout ce qu'ils vont apporter à ton corps pour son bon fonctionnement.
A la fin de la journée, note tes perceptions par rapport à cette pratique.

## 09 GRATITUDE POUR TON LIEU DE VIE

Lorsque tu es chez toi aujourd'hui, fais le tour de ton lieu de vie.
Regarde autour de toi comme si tu le visitais pour la première fois.
Tu peux effleurer les murs et les objets du bout des doigts.
Remercie ton lieu de vie.
Même si tu ne l'aimes pas et que tu souhaiterais vivre ailleurs.
Remercie pour ce qu'il t'offre.
Il te protège du froid et des intempéries.
Il te permet d'être en sécurité.
Il est peut-être ton refuge.
Remercie pour ce que tu vois de bon et de beau dans ce lieu : une cuisine pratique, la vue, la disposition des pièces, la couleur des murs, etc.
Ecris un petit mot de remerciement à ton lieu de vie :

## 10 GRATITUDE POUR L'ARGENT QUI CIRCULE

Durant cette journée, chaque fois que tu vas payer quelque chose, que ce soit dans un magasin, par TWINT, par virement bancaire, etc, remercie d'avoir le privilège de donner cet argent. Remercie d'avoir l'argent pour payer. Remercie pour ce que tu vas recevoir en retour.

Peut-être que cela te choque? "Je paie, et je dois remercier de payer?!" Et oui, cela peut être vu comme un privilège d'avoir la chance de pouvoir payer un objet, un service, un loyer, de la nourriture. Laisse germer l'idée en toi si elle te parait saugrenue, elle va faire son chemin...

A la fin de la journée, ou à la fin des 21 jours si tu as besoins de plus de temps, note tes perceptions par rapport à cette pratique.

## 11 TON VÊTEMENT PRÉFÉRÉ

Au réveil, pense à un de tes vêtements que tu aimes particulièrement.
Va le chercher, regarde-le et touche-le.
Qu'est-ce que c'est, un pull, une robe, un t-shirt? Qu'est-ce qu'il t'apporte? Pourquoi est-ce que c'est ton vêtement préféré? Tu l'as depuis longtemps? As-tu des souvenirs liés à ce vêtement? Qui te l'a offert?
Prends le temps de laisser monter tout cela.
Remercie ce vêtement pour tout.
Et si tu le portais aujourd'hui?!

## 12 TA FAMILLE

Juste là, pense à celles et ceux de ton sang. Selon le temps que tu as à disposition, connecte-toi à un, deux, trois membre(s) de ta famille ou plus, et remercie pour cette appartenance.
Même si c'est difficile, même si tu souhaiterais une autre famille, essaie de voir en quoi tu pourrais avoir de la gratitude.
Remercie ta lignée.
Remercie tes parents de t'avoir donné la vie.
Remercie les morts et les vivants.

Et en même temps si c'est trop difficile, ne force rien.
Dirige-toi vers celles et ceux de ta famille de coeur, celle que tu as choisie.
Remercie pour cette appartenance tout aussi inestimable.

## 13 REMERCIE QUELQU'UN QUI NE S'Y ATTEND PAS

Pense à quelqu'un en particulier qui a fait ou dit quelque chose qui a contribué pour toi.
Cela peut être il y a longtemps ou récemment, c'est égal. Ce qui vient à toi. Cela peut être pour une chose simple du quotidien.
Que s'est-il passé? Décris avec précision les faits, comment tu t'es senti·e sur le moment et quel(s) besoin(s) ont été nourris.

Te sens-tu en joie quand tu y repenses? Envoie-lui maintenant un message vocal ou un petit mot pour remercier cette personne.
N'attends rien en retour. Peut-être que tu n'auras pas de réponse, cela ne t'appartient pas.
Quelques exemples pour t'inspirer si besoin:
"Merci beaucoup pour l'autre jour, passer un moment avec toi m'a fait du bien!"
"Merci d'être arrivée à l'heure hier matin, cela m'a évité un stress de plus!"
"Merci d'être dans ma vie!"

# 14 DÉJÀ DEUX SEMAINES QUE TU CULTIVES LA GRATITUDE!

Et voilà, la deuxième semaine de ces 21 jours de gratitude touche à sa fin! Comment était-elle? As-tu perçu des choses différemment dans ta vie? Profite aussi de cette page pour noter toutes les belles choses qui se sont passées dans la semaine!

## 15 LE SOLEIL

Aujourd'hui imagine que tu es un·e extra-terrestre et que tu vois le Soleil pour la première fois de ta vie. Oublie tout ce que tu sais sur le Soleil. Sois fasciné·e!
Remercie le Soleil de s'être levé aujourd'hui et d'être là, fidèle, chaque jour de ta vie. Remercie-le de faire venir le jour par sa présence. Remercie-le, lui qui permet toute vie sur terre. Remercie le Soleil pour son trajet dans le ciel qui nous offre les cadeaux du jour et de la nuit, du temps.
Même si aujourd'hui il est caché par les nuages, il est là. Même si c'est la rotation de la Terre qui donne cette impression qu'il se déplace, remercie le Soleil comme entité, comme le faisaient les peuples premiers.

## 16 LA NUIT, LA LUNE ET LES ÉTOILES

Ce soir, remercie la nuit qui arrive. Remercie-la pour l'obscurité et la tranquillité qu'elle apporte. Avec elle, vient le moment de clore la journée en célébrant tout ce qui a été vécu. Si tu arrives à voir la Lune, remercie-la pour sa douce lumière, pour sa présence coquine et cyclique qui rythme nos vies si on lui porte attention. Remercie les étoiles pour leur scintillement. Remercie pour ce silence. Qu'est-ce que tu aimes dans la nuit? Note-le!

## 17 L'UNIVERS COMPLOTE POUR TOI!

L'Univers est bienveillant. La force cosmique de création nous veut du bien. Tout ce qui t'est proposé par la Vie l'est spécialement pour que tu ailles vers toi, pour que tu te déploies. Souvent, c'est dur, tu voudrais que les choses soient autrement. Oui...
Prends un temps pour accueillir pleinement cet écart qui existe entre certaines choses que tu souhaites et ce qui se passe en réalité.
Puis remercie l'Univers pour tout ce qu'il t'a offert, pour tout ce qu'il t'offre et pour tout ce qu'il t'offrira encore. Fais-Lui confiance. Note ici quelques-uns des dons de l'Univers.

"Rien ne nous est donné pour nous écraser." Christiane Singer

# 18 TES PLUS BEAUX SOUVENIRS

Dresse une liste de dix moments très beaux de ta vie. Cela peut être des grands moments comme des petits bonheurs volés au quotidien. Note comme cela vient, sans trop réfléchir, mais sois précis·e : préfère "Cette soirée en Grèce, avec le coucher de soleil sur la mer, entourée des mes amis de voyage" à "Mes vacances en Grèce".

Remercie d'avoir ces dix beaux souvenirs. Ils t'appartiennent pour toujours, quoi qu'il se passe dans ta vie.
Choisis un de ces dix souvenirs, celui qui t'appelle le plus, et développe-le. Où es-tu, que fais-tu, avec qui? Que vois-tu, qu'entends-tu? Que ressens-tu dans ton corps, dans ton coeur, sur ta peau?
Raconte en détails, puis remercie pour ce beau souvenir!

## 19 ACCUEILLE ET SAVOURE LES “MERCI“

Tout au long de cette journée, tends l’oreille aux "Merci!" qui te sont adressés. Écoute leur sonorité. Entends d'où ils partent: de la tête ou du coeur? Laisse-les raisonner en toi. Observe tes sensations.
Évite de répondre "De rien!" ou "Mais merci à toi!". Ces petites phrases nient le "merci" et le renvoie à l'expéditeur! Accueille le "merci" avec un regard, avec un sourire, avec un silence.
Si tu as envie de répondre, dis-plutôt "Avec joie!" ou "Avec joie et moi aussi j'ai envie de te dire merci!".
Observe et goûte la différence.
Essaie d'en faire une habitude, jour après jour.
A la fin de la journée, note ici un "merci" que tu as accueilli et savouré aujourd'hui.

## 20 DONNE DE LA PROFONDEUR À TES “MERCI“

Aujourd'hui, chaque fois que tu remercies, sois conscient·e de pourquoi tu dis "Merci!". Ajoute un regard, ajoute un sourire, ajoute un ou des mots. Donne du sens et de la profondeur à tes "Merci!". Cette profondeur n'est pas mécanique, elle doit venir de ton coeur. Cherche comment connecter tes "merci" à ton cœur.
Pour t'inspirer :
"Merci, cela me rend vraiment un grand service!"
"Merci pour cette belle soirée, je me suis bien détendue!"
"Merci mille fois!"
A la fin de la journée, note ici un de tes "Merci" profonds d'aujourd'hui.

"Rappelle-toi toujours que rien ne t’est dû." Cesare Pavese

# 21 TROIS SEMAINES DE GRATITUDE : TU L'AS FAIT!

Et voilà! Aujourd'hui c'est le dernier des 21 jours de gratitude! Bravo d'être allé·e jusqu'au bout, je suis fière de toi! Tu peux prendre un moment pour te remercier d'avoir consacré de ton temps pour cultiver la gratitude, quotidiennement, pendant 21 jours.
Comment te sens-tu après ces trois semaines? As-tu perçu des choses différemment dans ta vie? Qu'est-ce qui t'a plu dans ce livret? Y a-t-il des pratiques que tu n'as pas voulu ou réussi à faire? As-tu l'élan de continuer à cultiver la gratitude? Si oui, quelle(s) pratique(s) vas-tu faire tienne(s)?

# 21 JOURS DE GRATITUDE

Je reçois avec joie quelques mots de ton expérience avec ce livret!

+41 79 751 74 39
info@aureliejaeckle.com

*Aurélie JAECKLE

www.aureliejaeckle.com

La libre reproduction de ce document est autorisée.