

abonné

# La gratitude au travail : une attitude, une habitude, qui demande de l'exercice

**Nathalie Piers**

Publié le 02/11/2022

Sujets relatifs :

**Perso, Bienveillance, Relations d'équipes****SUR LE MÊME SUJET**

► L'œil du DGS : « Pas de télétravail ? Essayez la semaine de quatre jours ! »



© Adobestock

**Reconnaître que certaines situations vous apportent de la joie, apprécier ces moment... Mais il faut savoir aussi les partager avec d'autres, ce qui est à la fois plus difficile et plus efficace.**

Gratitude, ce mot sorti d'un contexte plutôt spirituel, est de plus en plus employé dans le monde du travail et commence à se faire une place timide dans celui de la FPT. On parle plus facilement de reconnaissance au travail, mais ce n'est pas tout à fait la même notion.

Tout d'abord, ce mot désigne avant tout un ressenti : ressentir de la gratitude pour une personne, une situation. On peut ensuite l'exprimer ou pas, mais c'est avant tout une connexion à un sentiment de joie, de plénitude, par rapport à un évènement, une pensée, passé ou présent. Cela se joue en soi, pour soi.

Expérimentons. Aujourd'hui, depuis ce matin, qu'est ce qui a pu vous mettre en joie ? Un rayon de soleil sur le bureau, la tasse de café proposée par un collègue, le partage d'un moment de complicité etc... Notre cerveau a tendance à retenir davantage ce qui a été vécu négativement. Il faut donc un petit temps pour reconnecter avec ce qui a été, même très furtivement, agréable.

| [Regardez aussi notre vidéo : La gratitude : un 1er pas vers la performance](#) |

## Emmagasiner ces petits moments

Une fois cette délicate sensation connectée, se donner le temps de la savourer, même juste quelques secondes. Observez comme elle répond à un besoin de paix, de joie, de partage ou encore de beauté chez vous. Sentez combien cette perception permet de modifier de façon subtile, mais tangible, votre vision d'une situation et peut diminuer votre agitation mentale.

Devenir plus attentif à ces petits moments, les emmagasiner, recharge vos batteries internes. Bien sûr, il y a des contextes plus facilitants que d'autres. Quand on est malmené, énervé, débordé, c'est plus compliqué. Mais c'est aussi justement

être le plus salvateur.

| Lire aussi : [J'identifie mon Great gift](#) |

## Ni compliment, ni jugement

La gratitude, c'est l'inverse de l'envie. L'envie c'est se projeter ailleurs et mesurer l'écart entre votre situation actuelle et celle que vous voudriez. La gratitude, au contraire, porte l'attention sur le moment présent.

Une fois ce sentiment de gratitude reconnu, ressenti, s'il concerne une autre personne, une autre étape sera de le partager. Exprimer à l'autre sa gratitude, de manière authentique, sans rien attendre en retour. Ces deux points sont essentiels. La sincérité et l'absence de projection sur ce qu'on attend de l'autre en retour. Ce n'est donc pas le « merci » dit machinalement pour tout et rien. Ce n'est pas non plus le compliment du manager qui en échange attendra implicitement autant voire davantage de productivité. Ni un jugement sur ce qu'a fait l'autre (tu as bien fait / mal fait). C'est l'expression de votre joie à vous, par rapport à ce qui s'est passé.

| Lire aussi : [Se donner vraiment du temps](#) |

## Explorer ses freins

Pas facile d'exprimer de la gratitude, perçue parfois péjorativement dans nos contextes professionnels où la culture administrative est encore très empreinte du crédo : « le bureau n'est pas le lieu des émotions » (comme si nos émotions pouvaient nous attendre sagement à la maison...)

Si vous faites partie de ces personnes peu réticentes à

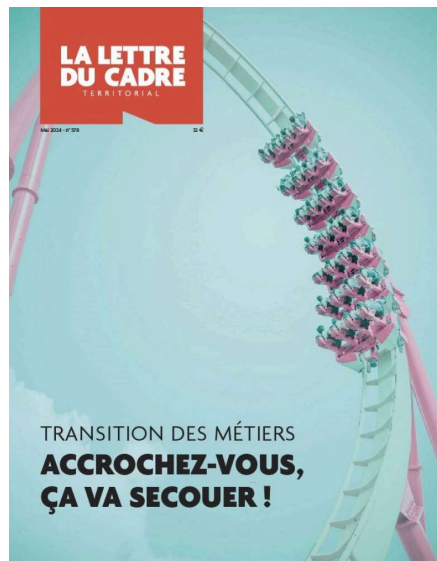
gratitude, il est intéressant d'aller explorer vos freins. Pourquoi ne prenez-vous pas le temps de davantage célébrer, savourer ? Pourquoi n'osez-vous pas dire que vous ressentez de la gratitude ? Par gêne, timidité ? Parce que cela ne sert à rien ? Par peur que l'agent ne s'en serve pour dépasser les bornes ? Gratitude ne veut pas dire oui à tout. Exprimer tranquillement sa joie n'est pas forcément ridicule, bien au contraire. Si l'on creuse, on s'aperçoit qu'il y a souvent des peurs cachées, des blocages éducationnels ou culturels, qu'il serait peut-être temps de contourner.

## S'entraîner à la gratitude

Mais comment ? En s'entraînant à ressentir et exprimer de la gratitude. Régulièrement. Certains préconisent la méthode du cahier de grâces où l'on note au fur et à mesure les pépites de la journée. D'autres proposent de se souvenir en fin de journée de 3 émotions positives ressenties. Qu'importe la méthode, qu'importe si ce n'est pas tous les jours. C'est avant tout une habitude à prendre, un état d'esprit à cultiver, qui aura peu à peu, avec certitude, des répercussions sur vos collègues et vos proches. Expérimentez réellement, c'est simple et puissant. C'est même, comme toute émotion, hautement contagieux. Votre vibration positive peut en effet grandement contaminer les autres...



## ESPACE ABONNÉ



### Abonnez-vous

- ▶ Consultez le magazine
- ▶ Accéder aux archives
- ▶ S'inscrire aux newsletters

## SONDAGE

### **Pour ou contre la suppression des catégories dans la fonction publique ?**

Participez au sondage

## LE DESSIN DE LA SEMAINE

► Tous les dessins



## CITATION



« *Est-ce que, le statut, c'est le statu quo ?* »

**Stanislas Guérini**

## LES PLUS LUS

- 1 Faut-il supprimer les catégories ?

---
- 2 Peut-on habiter là où on est DGS (ou être DGS là où on habite) ?

---

## LES OFFRES D'EMPLOIS

### ORLEANS METROPOLE

CHEF DE PROJETS AMÉNAGEMENTS URBAINS H/F

### AGGLOMERATION PARIS SACLAY

Chef de projet aménagement ZAE H-F

### ILE DE FRANCE NATURE

Directeur/trice de l'aménagement et de la gestion (F/H)

► Toutes les offres d'emploi

Déposez votre cv

En partenariat avec.

---

## NOUS VOUS RECOMMANDONS

**LA LETTRE DU CADRE**

**Le manager et le psy :  
pourquoi les gens se  
"barrent" de ma  
collectivité ?**

**psy : un manager,  
c'est vraiment un  
« leader » ?**

**La chasse aux  
irritants est un  
devoir  
managérial**

**Infographie**

**Développez une «  
expérience  
manager »  
positive**

Plus d'articles

 **infoprodigital**  
MEDIA



“ One-stop-shop pour  
vos dispositifs Media

Découvrez le site web →



Une marque du groupe