



Gratitude

Un cadeau pour nous

A l'approche des fêtes, où nous allons probablement donner et recevoir de nombreux cadeaux, nous vous proposons de faire un point « gratitude »

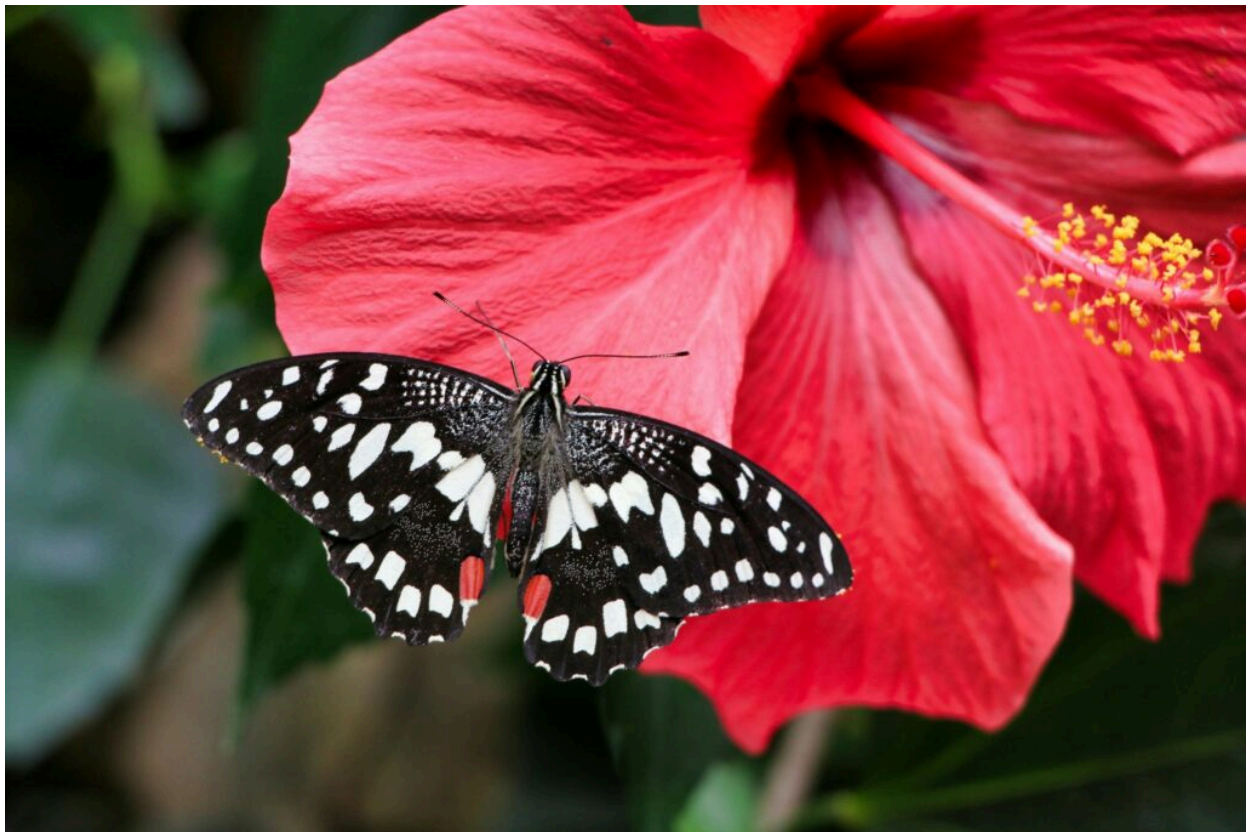
La gratitude est un sentiment d'affection qui se manifeste chaque fois que nous avons l'impression que la vie nous sourit. Il peut être éprouvé à l'occasion d'un service rendu ou d'un bienfait, par exemple. C'est un ressenti, qui peut être profond et rester intérieur ou exprimé, manifesté à quelqu'un.

Comme la terre, la gratitude peut se cultiver. Ses engrais (tous très écologiques !) sont la conscience, la capacité de prendre du recul, la connexion à nos ressentis, notre capacité à nous focaliser sur ce qui est positif pour nous.

La gratitude dépend finalement de nous et du regard que nous portons sur le monde. Les bienfaits et l'abondance présents dans notre civilisation nous invitent à la gratitude, si nous prenons un temps de pause pour les regarder. Les challenges et les confrontations nous y invitent aussi, quand cela nous fait progresser.

La gratitude est au fond une sorte de pied de nez à la frustration, le sentiment de manque, si à la mode aujourd'hui.

Regarder le plein



En regardant ce que le monde nous propose, nous pouvons prendre conscience de toutes les opportunités que cela représente et contacter la gratitude en nous. Nous pouvons choisir parmi des milliers de propositions pour rencontrer nos goûts en matière de rencontres, d'échanges, de divertissements joyeux, de curiosité intellectuelle, d'activité physique... Jamais dans l'histoire de l'humanité, nous n'avons été aussi gâtés dans notre accès à la rencontre de nos besoins, à la réalisation de nos envies. Nous pouvons, nous réjouir par exemple de la liberté, du confort, de la possibilité de réaliser nos projets que nous offre l'environnement dans lequel nous vivons.

Nous pouvons aussi ressentir de la gratitude d'être en lien avec des personnes que nous apprécions. De la gratitude pour l'amitié, l'affection que nous échangeons avec des personnes que nous connaissons depuis longtemps ou pour les signes, manifestation de sympathie ou d'humanité de la part de personnes que nous rencontrons brièvement sur le chemin parfois surprenant de la vie.

La gratitude c'est au fond regarder le plein et pas le vide, c'est cultiver la tendresse pour ce qui est et qui nous est offert par le monde qui nous entoure et que nous pouvons simplement accueillir.

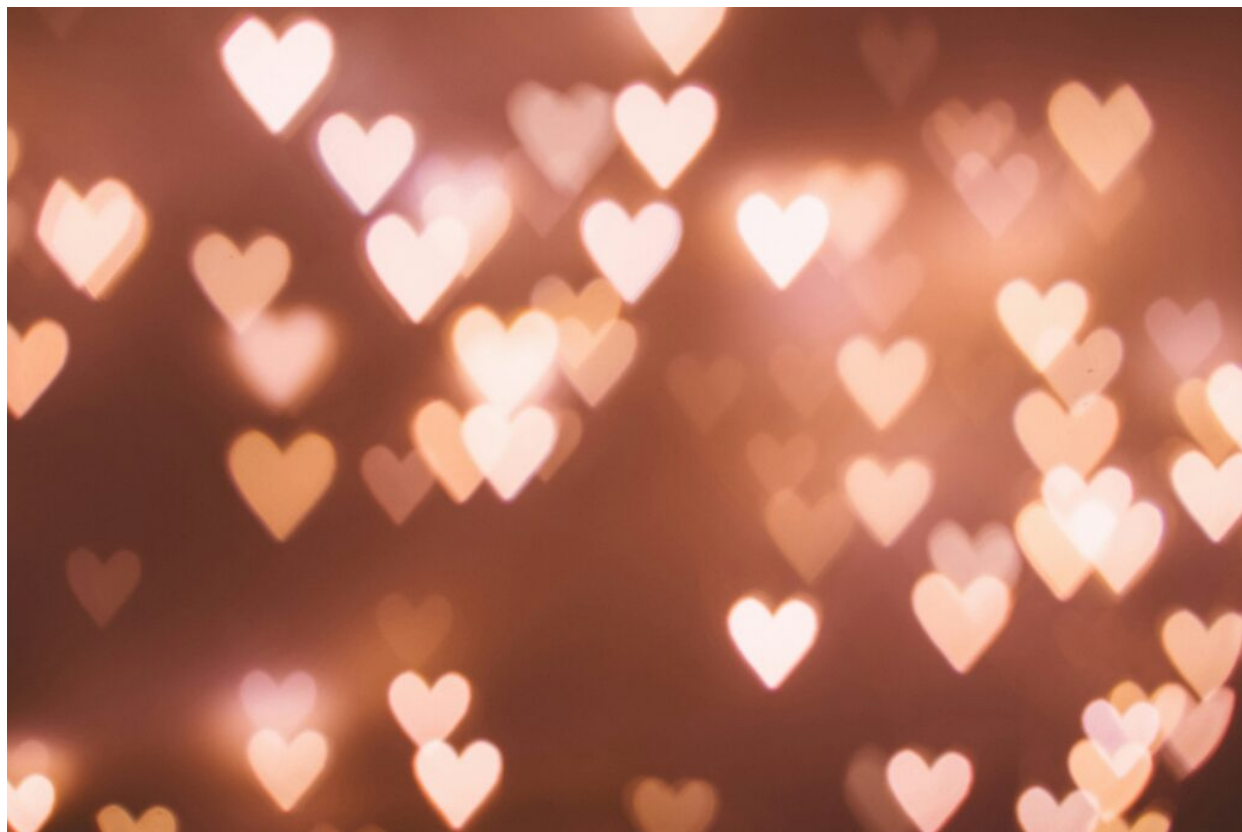
Contacter la vie



Il ne s'agit pas ici de prétendre que tout va bien, de nier la difficulté, et surtout pas de donner des leçons à ceux qui rencontrent des difficultés pour lesquelles ils se sentent perdus, dans l'impasse. Oui, il y a des excès, des abus, des absurdités, des détournements, des maltraitances. Et tout cela est à adresser. Il y a des moments où les difficultés nous envahissent au point où nous ne sommes plus en contact avec la capacité de nous réjouir. Accueillir cela, fait aussi partie de notre chemin. Le reconnaître nous connecte avec notre vulnérabilité et le partager nous aide à traverser les épreuves de la vie.

Le chemin de la gratitude passe par l'acceptation. Cela peut sembler paradoxal mais c'est « psycho » logique en fait. Nous sommes véritablement joyeux si nous ne sommes pas en manque. L'énergie du manque nous rend exigeants, nous met dans une position de créanciers, pour qui la satisfaction est due. Alors que lorsque nous n'attendons pas, voire n'exigeons pas, la rencontre de nos besoins nous remplit, nous connecte à la partie joyeuse et vivante de nous-même. A l'inverse, nous connecter à la vie et à la gratitude de la vie nous permet d'exiger moins, d'accepter plus.

En lien avec vous



Pour nous, vous adresser nos pensées à travers cette newsletter est une occasion de sentir de la gratitude. Nous sommes joyeux de vous avoir rencontrés, de pouvoir prendre ce temps pour formaliser nos pensées et nos ressentis sur un sujet inspirant ; de pouvoir le publier librement et puis aussi, que certains la liront et y trouveront de l'intérêt pour eux, même si cela nous ne pouvons que l'imaginer ou le souhaiter. Et cerise sur le gâteau cela nous fait du bien, à nous, de ressentir notre gratitude envers vous.

Nous vous souhaitons un très joyeux Noël, une magnifique année 2025 et vous proposons de prendre soin de vous grâce à un plein de gratitude.

Actualités du groupe

Développer mon leadership

Formation [ML développer Mon leadership](#) qui démarre à Toulouse en février 2025 et à Bruxelles en avril 2025

Développer mon aisance relationnelle

Formation [Développez votre aisance relationnelle](#) avec les Bio scénarios qui démarre en février 2025 à Bruxelles et en mars 2025 à Toulouse

Rencontrer mes aspirations profondes

Stage [A la découverte de mon projet de vie](#) en mars 2025 à Fontainebleau

Et puis nous vous partageons qu'après plusieurs années de fructueuse collaboration, pour lesquelles nous éprouvons de la gratitude, Loïc a choisi de monter sa propre activité. Il quittera le groupe dans le courant de l'année 2025.



LAURE



PHILIPPE



PIERRE-YVES



LOÏC

f in

[Se désabonner](#) | [Gestion de l'abonnement](#)

Notre Dame de Grâce 81800 Mézens FRANCE
6 avenue Van Genegen 1150 Bruxelles BELGIQUE

MailPoet