LA GRATITUDE

MaCoz

La gratitude peut se définir comme étant : **un mélange de surprise, de joie, d'émerveillement et d'un sentiment de connexion en réponse à un don reçu par autrui ou par la nature.**

- C'est une émotion positive (gratitude état),
- un trait de caractère (gratitude trait)
- une **force qui peut se cultiver**
  (ex: journal de gratitude).

Effets de la gratitude :

- Pour la personne exprimant la gratitude : **impact sur bien-être** psychologique, physique et sociale
- Pour la personne qui reçoit : **augmentation du sentiment d'utilité social, du sentiment d'affiliation et des comportements prosociaux de coopération.**

- Les enfants peuvent commencer à l'exprimer leur vers **10 ans**
- ils sont en mesure d'en percevoir certaines nuances bien avant vers **5-6 ans.**
- La gratitude en famille c'est s'inscrire dans un **cercle vertueux facilitant les problématiques du quotidien de parents.**