



Et si...
en 2026

**nous nous ancrions
dans la gratitude ?**



Françoise Keller
concertience.fr



3 mythes

sur

la gratitude

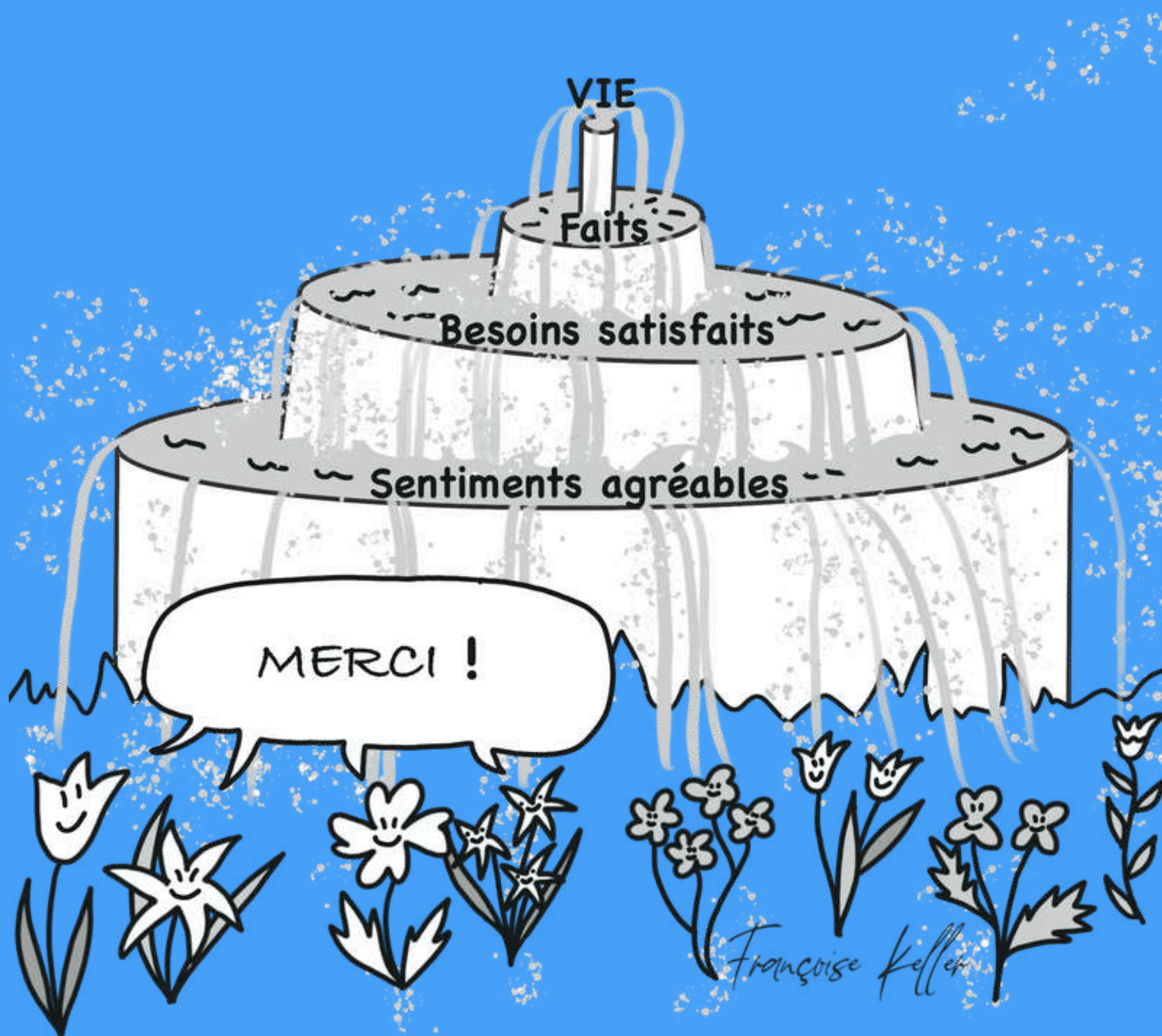
La gratitude non-violente
n'est pas automatique !



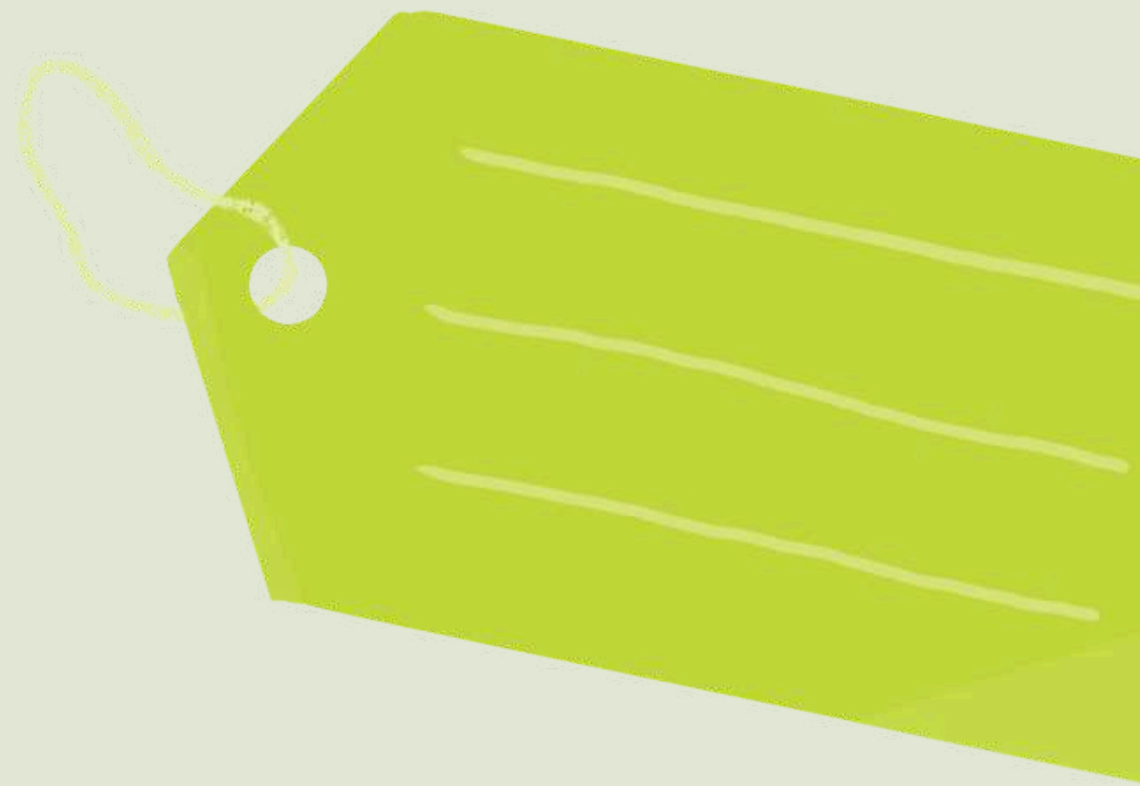
Françoise Keller
concertience.fr



LA GRATITUDE FAIT-ELLE DU BIEN ?



Mythe 1



« TON IDÉE EST VRAIMENT GÉNIALE ! »
« TU AS FAIT DU BON BOULOT ! »

“Un compliment « sincère » au travail permet de renforcer la motivation des collaborateurs, d'améliorer l'ambiance de travail et surtout, ça ne mange pas de pain !”

Extrait d'une revue RH



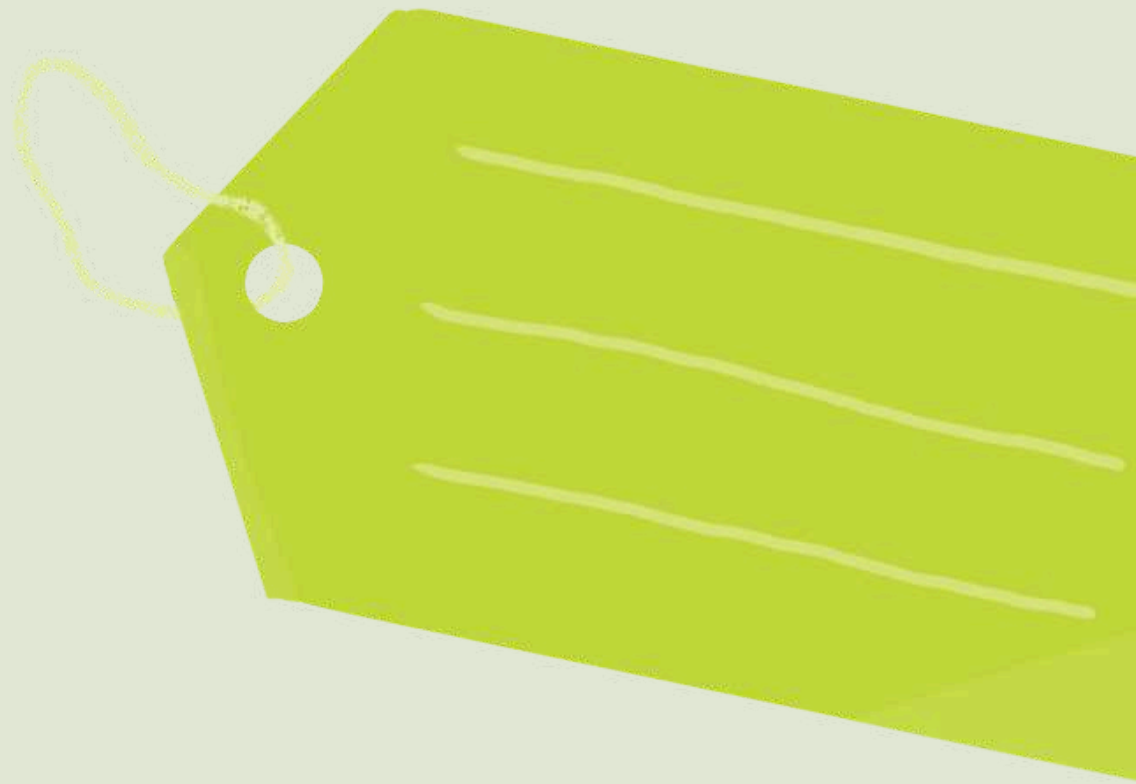
Pourquoi ça ne fonctionne pas ?

Nos jugements sont l'expression tragique de nos besoins !

- ❑ **Le jugement moralisateur crée de l'insécurité ("demain vas-tu me dire que c'est nul ?").**
- ❑ **L'autre ne vous croit pas complètement (il connaît ses défauts).**
- ❑ **Cela ne donne pas d'information utile.**



Mythe 2



«FÉLICITATIONS !»
«VOICI VOTRE RÉCOMPENSE !»

“Le pouvoir de récompense consiste dans la capacité de quelqu’un à influencer sur les comportements d’autres personnes en les récompensant “

Extrait d’un livre de management des organisations - Business School



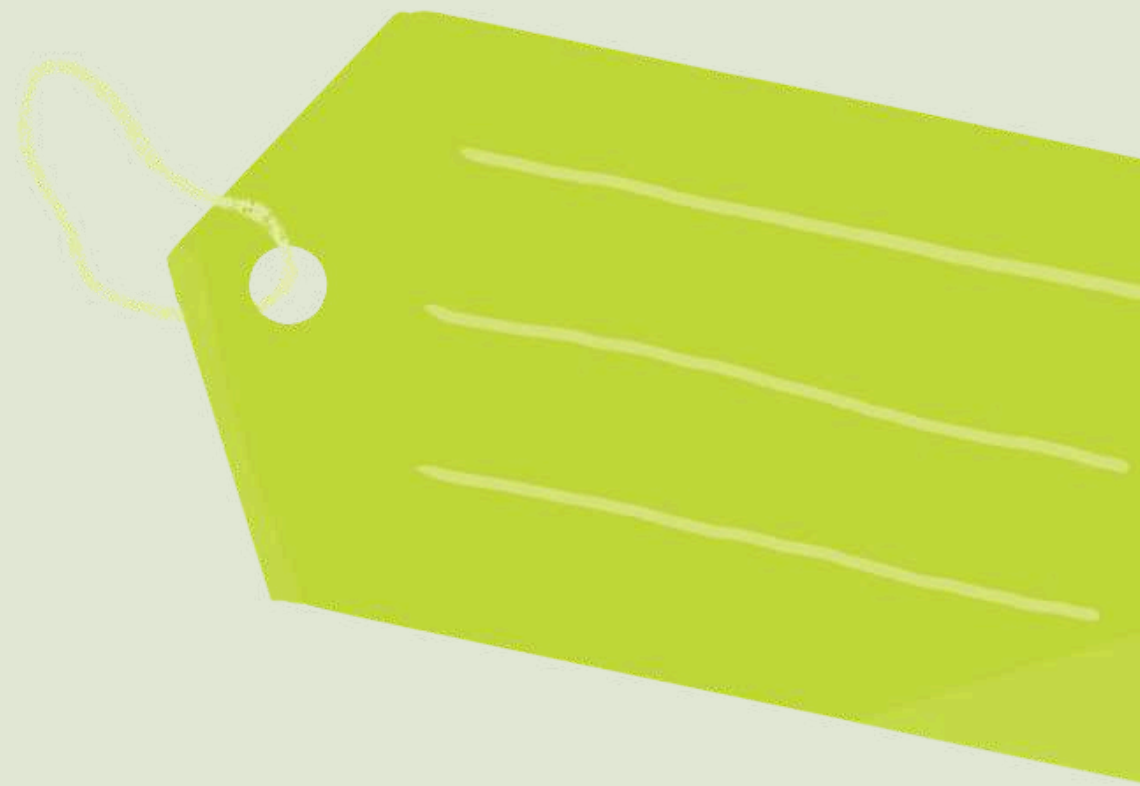
Pourquoi ça ne fonctionne pas ?

Le langage des punitions / récompenses est un des langages déresponsabilisants les plus dangereux.

- ❑ **Le paradigme de punition / récompense est un langage qui crée de la soumission, du désengagement.**
- ❑ **Cela favorise une motivation extrinsèque et non intrinsèque.**
- ❑ **Nous ne sommes pas des animaux à dresser mais des humains à accompagner !**



Mythe 3



«C'EST BIEN MAIS
VOUS POUVEZ MIEUX FAIRE.»

“La méthode du feedback sandwich consiste à enrober une critique entre deux compliments. C'est une façon de faire passer une critique en douceur à un salarié. Elle permet d'éviter la démotivation d'un salarié.”

Article CadreEmploi



Pourquoi ça ne fonctionne pas ?

Le “mais” efface tout ce qui précède.

- ❑ **Le jugement négatif gomme tous les bienfaits potentiels de la gratitude.**
- ❑ **Vos interlocuteurs apprécient l'authenticité et ne sont pas dupes.**
- ❑ **Cela génère une pression qui épuise tout le monde (et la planète).**



Que faire à la place ?

La gratitude sincère nous donne l'énergie nécessaire à nos projets.



Une intention “non-violente” d’apprendre, d’authenticité et de prendre soin de chaque personne.



Repérer des faits qui nous font ressentir de la gratitude.



Exprimer avec authenticité à quoi ces faits contribuent. Parler de soi. En tant que personne, dans son rôle, pour le projet collectif que nous avons.



QU'EST-CE QUE CELA PERMET ?

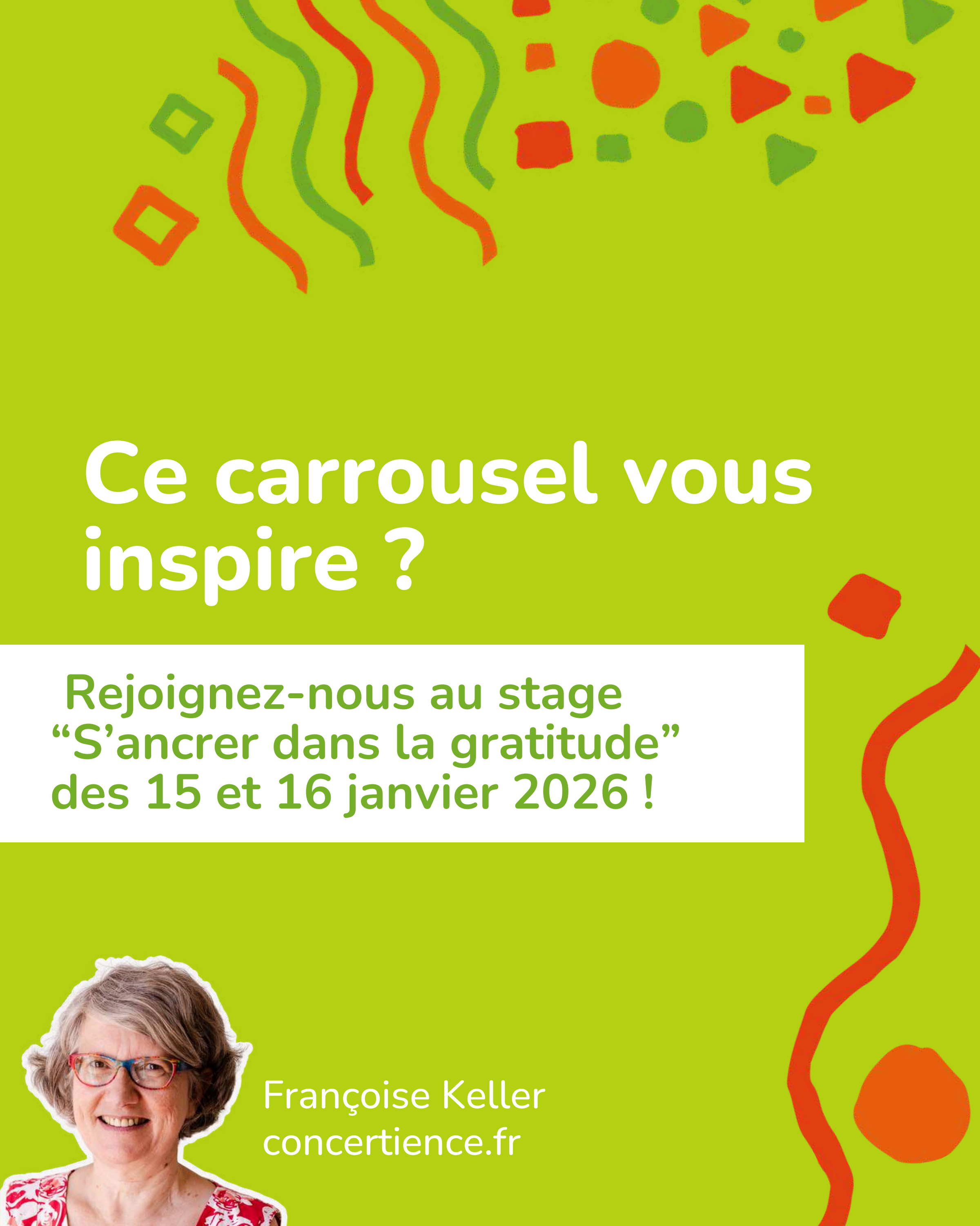
- ❑ **Apprendre ET cultiver l'estime de soi.**
- ❑ **Trouver l'énergie dont nous avons besoin pour vivre nos engagements et projets.**
- ❑ **Des relations d'équivalence, sans domination, ni soumission, ni rébellion.**
- ❑ **Une liberté à vivre la gratitude plus souvent.**
- ❑ **Voir la réalité telle qu'elle est, en mettant en arrière plan nos jugements moralisateurs**
- ❑ **et bien d'autres choses à découvrir !**



Et oui ! Pratiquer la gratitude ? Ça s'apprend !

- ❑ **Pratiquer la gratitude envers soi, ce n'est pas de l'égo-centrisme !**
- ❑ **Exprimer une gratitude authentique et constructive, ça s'apprend !**
- ❑ **Recevoir la gratitude que nous souhaitons recevoir, ça se travaille !**
- ❑ **Créer une culture de gratitude dans ses équipes, pour ses projets à venir, ça se construit !**





Ce carrousel vous inspire ?

Rejoignez-nous au stage
“S’ancrer dans la gratitude”
des 15 et 16 janvier 2026 !



Françoise Keller
concertience.fr



Je suis Françoise Keller.

Formatrice certifiée en Communication Non-Violente depuis 2006, auteure, conférencière, coach.

“ J’aide les acteurs et actrices de la transition à communiquer autrement pour mieux coopérer et avoir plus d’impact.”



Françoise Keller
concertience.fr