

La gratitude : Un levier pour améliorer les relations au travail

Conférence organisée par HR Neuchâtel
22 novembre 2022

Jean-Baptiste Baudier, Psychologue,
Chercheur en Psychologie Clinique
Diplôme Universitaire de Psychologie Positive
Président de l'Association Social +



Plan

1. Zoom sur la gratitude
2. Cultiver la gratitude au travail
3. Echanges





Zoom sur la gratitude

Qu'est-ce que la gratitude ?

*Repensez à un moment de la semaine où vous avez
éprouvé de la gratitude*

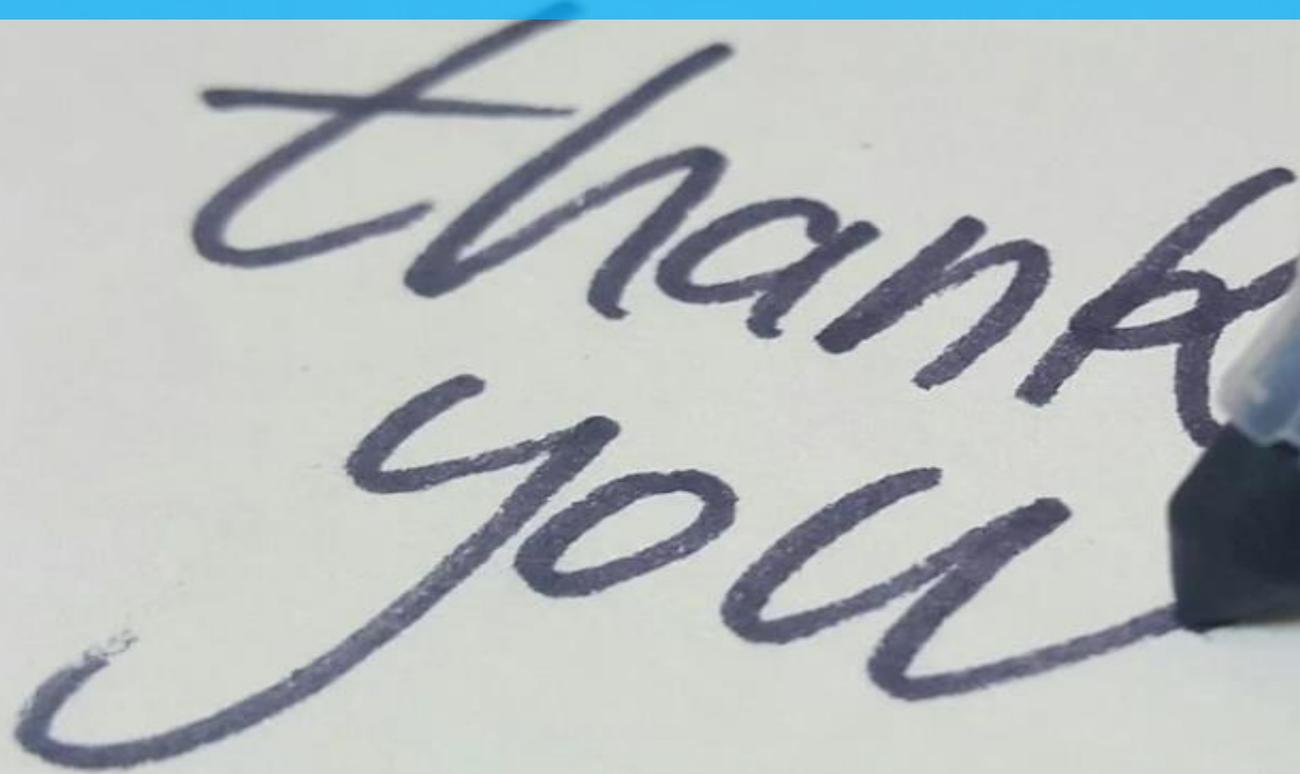
A close-up, black and white photograph of a person's mouth, showing their teeth and lips in a slight smile. The image is partially obscured by a blue vertical bar on the right side.

La gratitude

Une émotion dite positive, un mélange de joie, d'émerveillement, de surprise....

Une émotion à la fois interpersonnelle et auto-transcendante.

Plus qu'une forme de politesse...



Thank
you

... et différent d'un sentiment de dette



Expression de la gratitude

- Bien-être (sentiment d'utilité sociale)
- Coopération
- Altruisme
- Sentiment de lien social

(Algoe, 2012)

Les conditions préalables à la gratitude

- Attention
- Empathie
- Identification +
acceptation des émotions
- Humilité + acceptation de
l'interdépendance



Au-delà de l'émotion, l'attitude :

L'orientation reconnaissante

L'orientation reconnaissante en 4 dimensions

- Intensité du sentiment
- Fréquence d'apparition de l'émotion de gratitude
- Diversité des situations
- Nombres de personnes



Cultiver la gratitude au travail

Les effets de la gratitude au travail



Satisfaction



Vitalité



Humilité



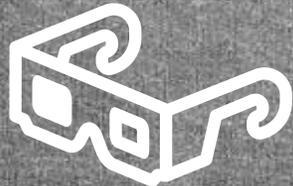
Lien social

Bien-être physique, mental et social (OMS)

Emmons & McCullough, 2003; Fredrickson, 2001; Sin & Lyubomirsky, 2009)

1^{ère} piste d'action :

Identifier les sources de gratitude



Développer l'orientation reconnaissante

Le journal de gratitude au travail

Il existe beaucoup de choses, petites ou grandes, pour lesquelles nous pouvons éprouver de la gratitude. Prenez un temps pour repenser à la journée qui vient de s'écouler et notez jusqu'à 5 choses pour lesquelles vous éprouvez de la gratitude.

Reconnaitre la valeur de
chaque collègue





Porter son attention sur
le détail

2^{ème} piste d'action :

Exprimer sa gratitude



Soutenir les besoins psychologie fondamentaux (Deci & Ryan, 2000)

Autonomie : Avoir son
mot à dire, pouvoir
choisir, prendre des
initiatives



Proximité sociale : se
sentir respecté,
connecté aux autres,
comme faisant parti d'un
groupe

Compétence : Sentir que
l'on a les capacités à
faire face à la demande
de la situation



Le risque du compliment

Fonction
informationnelle :
Renseigne l'individu sur
sa compétence

Fonction contrôlante :
Deviens un attendu et prends une
dimension asservissante.
→ Diminue la motivation
intrinsèque

Le compliment indirect

Laisser à la personne
l'opportunité d'exprimer
elle-même ses
ressources

- Authenticité et congruence dans l'appréciation
- Description du contexte et des comportements
- Demander à la personne comment elle s'y est prise

Privilégier la fréquence à l'intensité



→ Le quotidien compte plus que l'exceptionnel

3^{ème} piste d'action

Favoriser une culture collective
de la gratitude



A close-up photograph of a blue marker writing the words "thank you" in a cursive script on a white piece of paper. The marker is positioned at the end of the word "you", with its tip touching the paper. The lighting is soft, creating a slight shadow of the marker on the paper.

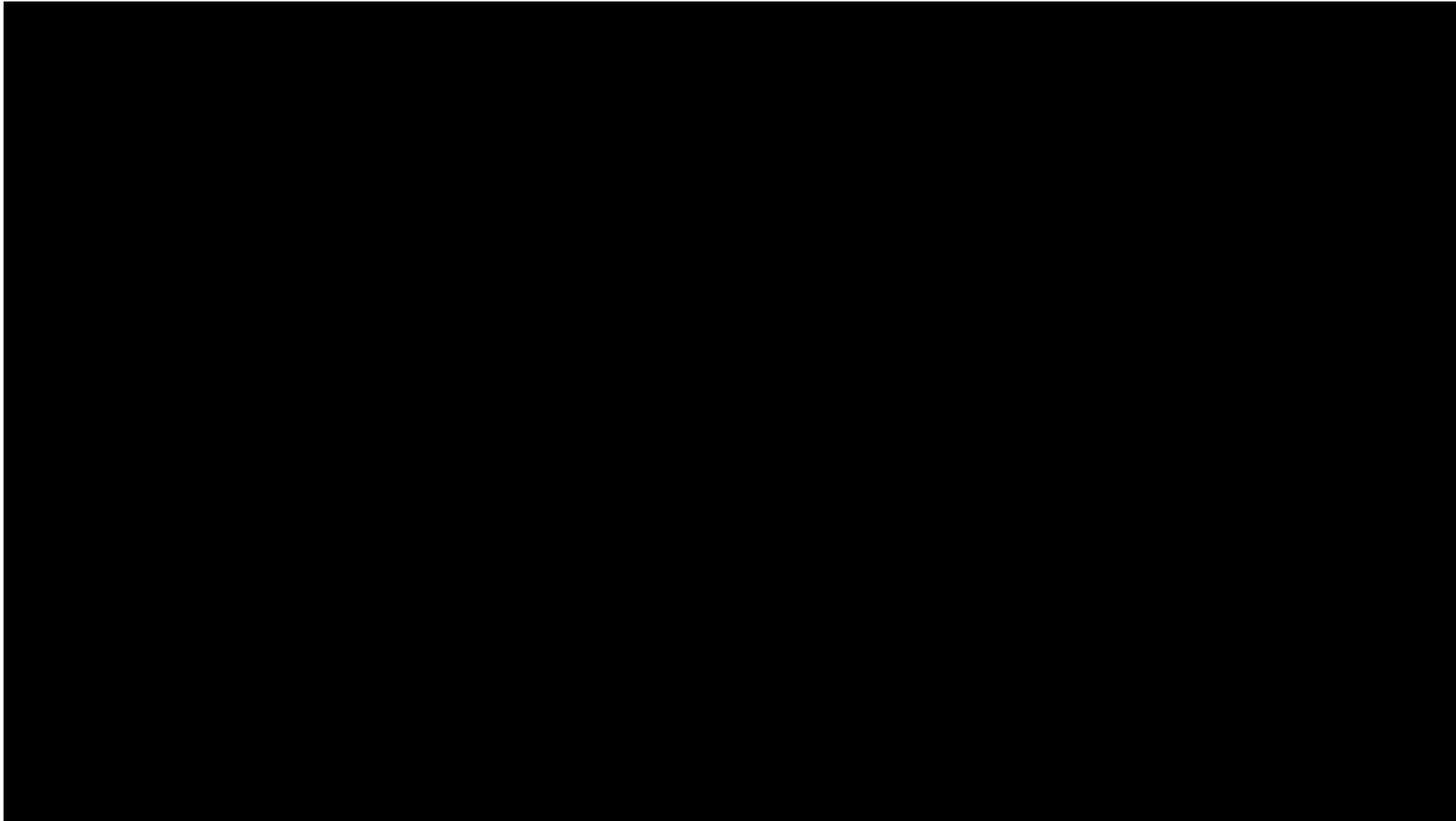
thank
you

L'expression concrète
de la gratitude



Un mur de gratitude

La gratitude comme « amplificateur du positif »



Lien : <https://1drv.ms/v/s!AvWupHqx2VrQg4FJHVRGNj2Wjcu38g?e=Q5hjtj> Mot de passe : GratitudeHR2022

*Avec quoi repartez-vous d'utile ?
Quelle différence cela fera pour vous demain ?*

Pour en savoir plus

- Fil good : lier la recherche et le bien-être en société
- Journée francophone de psychologie positive : juin 2023
- www.social-plus.fr

jean-baptiste.baudier@univ-grenoble-alpes.fr

MERCI

