

# LA GRATITUDE



**Maya Bélanger,**

Intervenante en soins spirituels  
pour le service correctionnel et  
conférencière

Plusieurs études démontrent que la gratitude est une des émotions qui amène les sensations les plus agréables pour l'être humain.

En plus de d'accroître les connections neuronales dans le cerveau (donc un cerveau plus en santé), développer la gratitude nous rend franchement heureux.

**Dans cette conférence, nous allons réfléchir à plusieurs raisons de se réjouir des petites joies quotidiennes.**

Bien sûr que nous vivons tous des épreuves difficiles et il ne faut pas les nier, mais à l'occasion, déposer notre attention sur ce qui est beau et de s'émerveiller de la splendeur de l'univers nous apporte un énorme bienfait.

**AU PLAISIR DE SE RÉJOUIR ENSEMBLE !**