

# Projet Gratitude

## Promotion de la santé psychique auprès des jeunes de Suisse romande

Fabrice Dini

Trois livres sont proposés dans le cadre du Projet Gratitude : *Mon carnet du soleil* (pour les enfants et les adolescent·es), *Dessine un soleil dans ta vie* (pour les enfants qui ne lisent pas encore), *Mon journal de gratitude* (pour les adultes et les adolescent·es).

## Le PER & les branches scolaires

Liens entre les branches scolaires, le PER et le livre *Mon carnet du soleil* de Fabrice Dini (réalisé avec l'aide de Carole Suter).

### Arts visuels - A 12 AC&M - A 14 AC&M - A 24 AC&M - A 34 AC&M

- Page 26 : le beau, le bien et le vrai - A 22 AC&M
- Page 27 : sculptures + vidéo - A 12 AC&M
- Page 59 : musées et peintures + vidéo - A 12 AC&M
- Page 65 : choisis une œuvre et observe-la avec minutie - A 12 AC&M
- Page 77 : 3 objets en bois - A 12 AC&M
- Page 97 : architecture - A 12 AC&M - A 24 AV
- Pages 103-104 : activités artistiques préférées - A 12 AC&M
- Page 107 : photographie + vidéo de photos de Vincent Munier - A 34 AV
- Page 108 : films, acteurs, dessins animés + vidéo - A 34 AV
- Page 111 : expression corporelle - CM 13 - CM 22 - CM 12
- Page 118-119 : créativité, musique + vidéo - A 14 Mu



### Français

- Pages 47 à 49 : auteurs et héroïnes de livres - A 24 AC&M
- Pages 103-104 : activités artistiques préférées - L1 22
- Page 107 : photographie - A 24 AC&M
- Page 113 : mots, phrases, poèmes et citations - L1 35 - L1 32
- Page 47 : livres et auteurs, source d'inspiration + vidéo Cyrano de Bergerac - L1 35
- Page 45 : quel est ton rêve, idéal - Pensée créatrice, faire une place au rêve et à l'imaginaire
- Page 24 : inventer une histoire - L1 22

### Musique

- Page 119 : compositeurs et musiques préférés - A 14 AC&M
- Page 106 : Opéra + vidéo - A 14 Mu

### Éducation physique

- Page 111 : expression corporelle + vidéo sur les différents styles de danse - CM 12
- Page 39-40-41 : les sportifs que tu admires + vidéos - CM 31

## Géographie

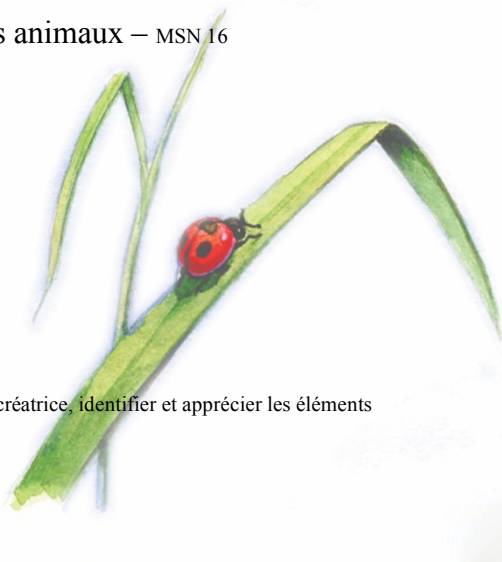
- Page 96-97 : l'Égypte - A 24 AC&M
- Page 97 : architecture + vidéo sur les obélisques et les plus beaux bâtiments du monde - A 24 AC&M
- Page 34 : lieux ressourçants – SHS 11
- Page 57 : lieux, régions, pays que tu as visité - A 14 AC&M – SHS 11
- Page 100 : interrelation des choses (invention du vélo) - SHS 11 – FG 16,17 – SHS 32
- Page 94 : les professions – SHS 11

## Histoire

- Page 24 : les contes, histoires et mythes préférés + vidéo – L1 13,14 – SHS 12
- Page 32 : les personnes que tu considères comme sages – L1 13,14 – SHS 12
- Page 101 : les progrès de l'humanité – SHS 22
- Page 117 : les héros et héroïnes – SHS 12
- Pages 96-97 : l'Égypte - A 24 AC&M

## Sciences de la nature

- Page 34 : lieux ressourçants – SHS 11
- Page 69 : les choses mystérieuses, les phénomènes naturels, les animaux – MSN 16
- Page 70 à 72 : les animaux + vidéo – MSN 18
- Pages 78-79-80 : les fruits + vidéo – CM 15
- Pages 81-82 : les fleurs + vidéo – MSM 18 – MSM 28
- Pages 83 à 85 : les 4 saisons + vidéo – SHS 12
- Pages 17 à 19 : les dix lunes d'or + vidéo – MSN 16
- Page 12 : le brin d'herbe + vidéo - MSN 18
- Page 50 : hippocampe et chauffeur de taxi – MSN 27 – CM 11
- Page 51 : la neuro-plasticité – MSN 17
- Page 58 : facultés mentales /observations - MSN 17
- Page 65 : choisis une œuvre et observe-la avec minutie – Pensée créatrice, identifier et apprécier les éléments originaux d'une création
- Pages 67 à 73 : les miracles de la nature – MSN 16
- Pages 74-77 : les arbres + vidéo des plus beaux arbres – MSN 28



## Sciences humaines et sociales

(lien possible avec l'éducation religieuse)

- Page 13 : les personnes qui t'aiment et t'accompagnent + vidéo - SHS 15 – FG 28
- Page 30 : les personnes qui ont fait preuve de gentillesse et les occasions où tu as aidé quelqu'un et se faire aider - FG 28
- Page 31 : la générosité - SHS 15
- Page 32 : les personnes sages – SHS 15
- Page 33 : les bonnes actions – FG 28
- Page 40 : les personnes que tu admires – FG 28
- Page 45 : le rêve idéal – Pensée créatrice, faire une place au rêve et à l'imaginaire
- Page 91 : les personnes qui t'ont aidé – FG 32

## Allemand /anglais

- Expression écrite dans le carnet de gratitude dès la page 125 – L2 22 – L3 22

## Santé et bien-être

- Pages 37 à 43 : le corps – CM 31
- Pages 4 -50-51-52-54 : le cerveau - CM 31
- Page 56 : le bonheur – FG 22
- Page 58 : les possibilités infinies du cerveau – MSN 17
- Pages 62-63 et 64 : la concentration + vidéo - MSN 27



- Page 34 : les lieux ressourçants – SHS 11
- Page 122 : les forces de caractères (plus d'explication sur le site : [www.fabricedini.com/education-integrale/](http://www.fabricedini.com/education-integrale/)) – FG 12 – Collaboration, Action dans le groupe
- Pages 13, 20, 30,31, 33, 91, 94, 101 : thématique aider et être aidé - FG 28
- Page 16 : les activités préférées – FG 28
- Page 50 : hippocampe et chauffeur de taxi – MSN 27 – CM 11

## Émotions et ressentis

- Page 34 : lieux ressourçants, écouter l'audio le monde magique sur le site de Lise Bartoli (<https://lisebartoli.com/seances-audio/enfants/>) - SHS 11
- Page 32 : cultiver la sincérité et être en paix – Collaboration, se faire confiance
- Page 26 : le beau, le bien et le vrai – A 24 AV
- Pages 22-23 : l'or à l'intérieur du cœur et la gratitude (en lien avec les pages 17 à 19 + vidéo) – FG 22
- Pages 28-29-30-31 : la générosité + vidéo - FG 22
- Page 32 : les personnes ressources - FG 28
- Pages 43-44 : la persévérance, rien n'est impossible + vidéo - Stratégies d'apprentissage, persévérer et développer son goût de l'effort
- Pages 67 à 73 : l'émerveillement et les miracles de la nature + vidéo des paysages sur musique relaxante - MSN 16
- Page 68 : les papillons - MSM 28
- Pages 54-55 : le râlement (à faire plusieurs fois dans l'année) – MSN 27
- Page 56 : le bonheur – FG 12
- Pages 109 à 114 : la confiance en soi – Collaboration, se faire confiance
- Page 45 : quel est ton rêve, ton idéal + vidéo - Pensée créatrice, faire une place au rêve et à l'imaginaire
- Page 53 : les jeux préférés - FG 28
- Page 55 : les progrès que tu as réalisés - Stratégies d'apprentissage, Gestion d'une tâche - Démarche réflexive, Élaboration d'une opinion personnelle
- Page 91 : comment remercier ceux qui t'ont aidé - FG 28
- Page 108 : humour + vidéo Le Corniaud - Charlie Chaplin – Communication, Codification du langage

## Vivre ensemble

- Page 53 : les jeux préférés - FG 28
- Pages 87 à 89 : la collaboration - CM 34
- Page 89 : écrire les activités faites en groupe + vidéo travail de groupe – Collaboration, action dans le groupe
- Pages 90 à 91 : les proches t'aident tous les jours - FG 28
- Page 92 : les milliers d'inconnus sans lesquels on ne peut pas vivre – FG 25 – FG 37
- Page 100 : l'invention du vélo, la collaboration- FG 16,17
- Page 13 : les personnes qui t'aiment et t'accompagnent - FG 28
- Page 20-21 : les ami-es - FG 28 – FG 12
- Pages 28 à 31 : la générosité – SHS 15
- Vidéo Snack Attack : le jugement – Collaboration, prise en compte de l'autre

