

Projet Gratitude

Promotion de la santé psychique auprès des jeunes de Suisse romande

Quelques histoires pour présenter la gratitude aux enfants.

Julien allume un soleil dans son cœur

Si vous le souhaitez, invitez les enfants à participer en répétant à chaque fois « merci, merci, merci ! ».

Julien se réveille ce matin, il a bien dormi, il s'étire et il décide d'être heureux et sympa avec tout le monde aujourd'hui ; il décide de cultiver la gratitude. Sa maman entre dans sa chambre et lui fait un gros câlin, alors Julien la sert fort dans ses bras et lui dit : « Je t'aime maman. Merci, merci, merci, tu es une merveilleuse maman ».

Qu'est-ce qu'il dit à sa maman ?

Julien va vers la fenêtre et voit le soleil qui brille ; il sent plein de chaleur dans son cœur, alors il dit au soleil : « Merci de toujours briller dans le ciel : merci, merci, merci ».

Qu'est-ce qu'il dit au soleil ?

Soudain un oiseau se pose sur le bord de la fenêtre et chante. Alors Julien, avec émerveillement, écoute cette musique puis lui dit « Merci bel oiseau pour ce chant merveilleux, merci, merci, merci. »

Qu'est-ce qu'il dit à l'oiseau ?

Et comme pour le remercier, l'oiseau chante « cuirci, cuirci, cuirci »

Alors Minou, le petit chat tout gris, vient vers Julien et lui fait un câlin. Julien le caresse et lui dit... *Qu'est-ce qu'il dit au chat ? Dites-moi, pourquoi est-ce que l'on peut remercier un chat ? (Les enfants répondent...)*

Et Minou de répondre en miaulant « Miaurci, miaurci, miaurci ».

Qu'est-ce que répond Minou ?

Il voit alors sa grande sœur de 8 ans et se rappelle qu'elle l'a laissé jouer hier avec sa trottinette à deux roues ; alors il décide de lui faire un câlin et un petit bisou et de lui chuchoter à l'oreille : Merci, merci, merci.

Qu'est-ce qu'il chuchote à l'oreille de sa sœur ?

Il arrive dans la cuisine, le papa a préparé le petit déjeuner, alors qu'est-ce qu'il lui dit ? Julien est rempli de gratitude alors il dit merci au pain et au boulanger, merci au lait et à toutes les vaches, merci aux céréales...

Avec tous ces mercis, il sent comme un grand soleil qui lui réchauffe le cœur ; ce grand soleil, cela s'appelle de la gratitude. Lorsque l'on ressent comme un soleil à l'intérieur de son cœur, cela s'appelle ressentir de la gratitude. Lorsque l'on ressent dans notre cœur plein d'amour, de joie et l'envie de dire merci, c'est la gratitude.

Comment cela s'appelle de ressentir un soleil dans son cœur ?

LA GRA-TI-TU-DE

Alors cette année, on va faire comme Julien, on va cultiver la gratitude, on va faire grandir ce soleil dans le cœur.

Comment va-t-on faire ?

Pour tout plein de chose on va dire et ressentir « merci, merci, merci ! ».

Fabrice Dini

Manon est invitée à l'anniversaire de sa sœur

Manon (6 ans) était invitée par sa grande sœur Kim, âgée de 8 ans, à se rendre au labyrinthe aventure avec ses trois autres amies, Clara, Elisa et Valentine. Excitées, elles se sont toutes lancées dans cette aventure palpitante.

Dans le labyrinthe, elles ont trouvé tous les dinosaures cachés, un par un. Chaque découverte les remplissait de joie et d'émerveillement. Elles ont également profité de la tyrolienne, se laissant glisser d'un bout à l'autre avec des rires joyeux. Le toboggan les a également amusées, elles ont glissé dessus encore et encore. Manon adorait être là avec les copines de sa grande sœur.

Manon était tellement heureuse qu'elle a dit "Merci" à Kim et à leur maman pour l'avoir emmenée au labyrinthe aventure. Elle les a aussi remerciées d'avoir apporté beaucoup à boire parce qu'il faisait très chaud. Manon a dit "Merci" à Clara, Elisa et Valentine d'être venues et de l'avoir acceptée dans leur groupe, même si elle était la plus jeune.

En quittant le labyrinthe aventure, Manon, sa grande sœur et leurs trois amies ont exprimé leur gratitude envers toutes les personnes qui travaillaient là-bas. Elles ont remercié chaleureusement le monsieur à la caisse pour son accueil souriant et celui qui rangeait les outils pour avoir entretenu le labyrinthe et assuré leur sécurité.

C'était une journée remplie de rires, d'exploration et de gratitude, et Manon savait qu'elle se souviendrait toujours de cette aventure incroyable avec sa grande sœur et ses merveilleuses amies.

La gratitude, c'est cette envie de dire « Merci » que Manon a ressenti. La gratitude, c'est un sentiment merveilleux et profond, qu'il nous fait du bien d'exprimer et qui remplit de bonheur celui qui la reçoit. Cette année, si vous le voulez bien, nous allons régulièrement réfléchir à qui l'on peut dire merci.

Fabrice Dini