# **Projet Gratitude**

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

Voici quelques idées de lettres pour les parents, merci d’ajouter votre touche personnelle.

Fabrice Dini

Chers parents,

Durant l’année scolaire …., votre enfant bénéficiera régulièrement de petites interventions de la part de son enseignant.e pour cultiver la gratitude. Selon les études qui ont déjà eues lieu dans les écoles, ces interventions ont des bénéfices à plusieurs niveaux. Non seulement les élèves se sentent plus satisfaits de l’école et de la vie en général, mais ils s’impliquent aussi davantage dans leur apprentissage, ont plus d’émotions positives et d’optimisme. On note également un renforcement du système immunitaire et une tendance à faire plus d’exercices physiques.

Si vous souhaitez encourager cette pratique à la maison, il vous sera possible de le faire à travers quelques exercices tous simples :

* **What when well**

Une à deux fois par semaine, chaque membre de la famille partage ce qu’il a bien aimé faire durant la semaine.

* **L’aquarium à gratitude**

 Vous pouvez choisir un contenant où chacun glisse des mots de gratitude au fil des jours. Une fois par mois, lors d’une petite cérémonie, on lit ensemble les petits mots.

Pour quoi pouvez-vous être reconnaissant ? Quels sont les moments agréables que vous avez vécus aujourd’hui ? Quelles sont les belles choses que vous avez vues, senties ou entendues (une fleur, un arbre, un animal, un tableau, l’eau qui coule dans une fontaine, une musique...) ? Pour quelles actions éprouvez-vous de la fierté ? Quels amis avez-vous rencontrés ? Quand avez-vous ri, souri ? Quelle difficulté avez-vous résolue ? Quels ont été vos progrès, vos découvertes, etc. ?

Il ne s’agit en aucun cas de « forcer » les enfants à cultiver la gratitude mais plutôt d’offrir l’opportunité à cette qualité de se développer et de se manifester de plus en plus spontanément et naturellement. Il ne s’agit pas non plus d’éviter les problèmes ou les difficultés et de peindre la vie en rose. À nouveau, les études démontrent que les personnes cultivant la gratitude ont une meilleure résilience et sont capable d’être plus créatifs pour résoudre leurs problèmes.

Chers parents,

Nous sommes heureux de vous présenter le projet gratitude qui sera mis en place dans la classe de votre enfant. Le but de ce projet est d'encourager les élèves à exprimer leur gratitude envers les personnes, les choses et les expériences positives de leur vie.

Pendant les prochaines semaines, nous allons mettre en place des activités qui encouragent les enfants à pratiquer la gratitude. Nous allons les inviter à tenir un journal de gratitude, à partager des histoires positives et à réaliser des activités qui favorisent un état d'esprit positif.

Nous croyons que la gratitude est un élément important de la vie qui peut aider à améliorer le bien-être, la résilience et la satisfaction générale. Nous encourageons les parents à soutenir ce projet en discutant avec leurs enfants des activités qu'ils ont réalisées et en partageant des moments de gratitude en famille.

Nous sommes convaincus que ce projet gratitude sera bénéfique pour votre enfant et nous sommes impatients de partager avec vous les résultats de ce projet.

Merci de votre soutien.

Bien cordialement,

L'équipe enseignante.

Chers parents,

Nous sommes heureux de vous présenter notre nouveau projet de gratitude qui sera mis en place dans notre école dans les prochaines semaines. Nous pensons que la gratitude est une qualité importante à cultiver chez les enfants, car elle peut leur apporter de nombreux bénéfices sur le plan émotionnel, social et même physique.

Le projet de gratitude consiste en une série d'activités et de pratiques que les enfants réaliseront tout au long de l'année scolaire. Nous avons conçu ce projet avec soin pour qu'il soit adapté à chaque tranche d'âge et qu'il permette aux enfants de découvrir les différentes facettes de la gratitude.

Voici quelques exemples d'activités que nous avons prévues :

* Les enfants seront invités à tenir un journal de gratitude dans lequel ils pourront noter chaque jour les choses pour lesquelles ils sont reconnaissants.
* Nous organiserons également des jeux et des exercices de groupe pour que les enfants puissent apprendre à exprimer leur gratitude envers leurs camarades de classe.

Nous sommes convaincus que ce projet sera bénéfique pour tous les enfants de notre école. Il leur permettra de développer leur capacité à reconnaître les aspects positifs de leur vie, à cultiver des relations positives avec les autres et à cultiver une attitude plus positive et plus reconnaissante en général.

Nous espérons que vous serez enthousiastes à l'idée que votre enfant participe à ce projet de gratitude. N'hésitez pas à nous contacter si vous avez des questions ou des préoccupations.

Cordialement,

[Le nom de l'enseignant ou du directeur d'école]