

Projet Gratitude

Promotion de la santé psychique et des comportements prosociaux auprès des jeunes

La gratitude est le secret de la vie. L'essentiel est de remercier pour tout. Celui qui a appris cela sait ce que vivre signifie. Il a pénétré le profond mystère de la vie. Albert Schweitzer

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). Les numéros de page apparaissant au fil du texte concernent *Mon carnet du soleil*.

Durant cette année scolaire, les élèves vont se familiariser avec la gratitude, intensifier sa présence et élargir son royaume. En consacrant toutes les semaines quelques minutes à la gratitude, vous offrez un cadeau inestimable aux élèves. Les effets seront ressentis dans votre classe, votre école et peut-être, comme cela a été le cas dans certaines écoles, les bénéfices s'étendront jusqu'aux familles et au village. Trouvez dans ce document quelques aspects à présenter dans les premiers temps aux élèves ainsi que le questionnaire de gratitude. En annexe, quelques liens entre le projet gratitude, le PER et les branches scolaires, une bibliographie et le document « coopérer ou se renfermer » qui met en avant un bienfait central de la gratitude : la floraison des comportements prosociaux.

Points à traiter dans les premiers temps

Il est essentiel d'expliquer aux élèves pourquoi le fait de cultiver la gratitude et d'écrire dans leur livre de gratitude est important. Voici quelques éléments à présenter :

- A. Qu'est-ce que la gratitude ?
- B. Les bienfaits de la gratitude.
- C. La neuroplasticité (pages 46, 50, 51) et l'idée qu'à travers ce livre et ces exercices, les élèves se construisent un cerveau pour le bonheur (page 56) plutôt qu'une autoroute du râlement (page 54).

A. Qu'est-ce que la gratitude ?

« Tu apprécies les bienfaits que la vie met sur ton chemin. Tu dis MERCI à la vie, aux animaux, à la nature et à toutes celles et ceux qui t'aident et t'accompagnent. »

« Tu es très reconnaissant·e et tu dis souvent MERCI à la vie. »

Des histoires, des livres, des PowerPoint et des vidéos sont mis à disposition des enseignant·es pour présenter la gratitude aux enfants et aux adolescent·es.

La gratitude est un sentiment de reconnaissance en réponse à un acte de générosité, une amitié, une opportunité, un bienfait, la beauté de la nature, une circonstance propice, une œuvre d'art... C'est un sentiment puissant qui s'éveille et rayonne dans les profondeurs de notre être à la suite d'une interaction avec une personne, d'un événement particulier, en réponse à ce qui incarne la beauté, la bonté ou une vérité profonde. Ressentir de la gratitude, c'est avoir conscience du miracle de la vie, du miracle d'être en vie.

Il n'est pas possible de ressentir de la gratitude et d'être triste ou en colère ; elle est incompatible avec l'égoïsme et l'insatisfaction. Sa présence souveraine apaise nos doutes et nos douleurs et ensoleille notre être tout entier.

« Sentiment de reconnaissance et d'affection envers quelqu'un. » Dictionnaire CNRTL

« Reconnaissance pour un service, pour un bienfait reçu ; sentiment affectueux envers un bienfaiteur : manifester sa gratitude à quelqu'un ». Dictionnaire Larousse

« La gratitude est une émotion agréable que l'on éprouve lorsqu'on reçoit une aide ou un don d'autrui et qu'il s'agit d'un geste intentionnel et désintéressé. » Rebecca Shankland

« Parfois, quand on voit un acte généreux, quand on entend parler de quelque chose d'exceptionnel, quand on est témoin de l'héroïsme ou de la générosité ou de la grandeur d'âme, quand on rencontre quelqu'un qui montre un talent particulier ou qui agit d'une manière exceptionnelle et belle, il y a une sorte d'enthousiasme ou d'admiration ou de gratitude qui s'éveille soudain dans l'être et qui ouvre la porte à un état, un nouvel état de conscience, une lumière, une chaleur, une joie que l'on ne connaissait pas auparavant. C'est aussi une façon d'attraper le fil conducteur. Il y a mille façons, il suffit d'être éveillé et de regarder. » Mirra Alfassa

Quelques citations

La gratitude peut transformer votre routine en jours de fête. William Arthur Ward

La gratitude est une clé magique. Il suffit de l'utiliser, et le monde apparaît soudain comme merveilleux. Marianne Williamson

Il n'y a pas de meilleur remède à l'égoïsme qu'une heureuse reconnaissance. Mirra Alfassa

Soyons reconnaissants aux personnes qui nous donnent du bonheur ; elles sont les charmants jardiniers par qui nos âmes sont fleuries. Marcel Proust

La gratitude est la plus belle fleur qui jaillit de l'âme. Sénèque

L'essence de tout bel art, de tout art grandiose, est la gratitude. Friedrich Nietzsche

L'ego pense à ce qu'il veut et n'a pas. C'est sa préoccupation constante. L'âme est consciente de ce qui lui est donné et vit dans une gratitude sans fin. Mirra Alfassa

La gratitude, c'est comme envoyer une lettre d'amour à la vie et cette dernière nous bénit de plus belle. Nathy Labell

La gratitude est le paradis lui-même. William Blake

La gratitude est un second plaisir, qui en prolonge un premier : comme un écho de joie à la joie éprouvée, comme un bonheur en plus pour un plus de bonheur. André Comte-Sponville

B. Les bienfaits de la gratitude

Des études montrent les pouvoirs et bénéfices associés à cette qualité. Robert Emmons, l'auteur du livre *Merci* et professeur de psychologie reconnu mondialement pour son expertise dans la recherche sur la gratitude, a suivi des milliers de personnes de tous âges et a mis en évidence les bienfaits de la gratitude à travers un grand nombre de recherches. Ces recherches scientifiques démontrent que les personnes qui éprouvent de la gratitude récoltent de nombreux bienfaits, dont voici un bouquet. Cultivez la gratitude si vous souhaitez :

- ressentir plus d'émotions positives,
- être plus optimiste et heureux,
- avoir plus de joie et de plaisir,
- devenir plus aidant et généreux,
- ressentir plus de compassion,
- être plus enclin à pardonner,
- vous rapprocher plus facilement des autres,
- avoir le sentiment d'être moins seul et isolé,
- renforcer votre système immunitaire,
- avoir une meilleure tolérance à la douleur,
- avoir une pression artérielle plus basse,
- faire plus d'exercice physique et prendre mieux soin de votre santé,
- vous sentir plus alerte, plus vivant et éveillé.



La gratitude a été reconnue comme ayant un lien important avec la santé mentale. De nombreuses études suggèrent que les gens reconnaissants sont plus susceptibles d'avoir de faibles niveaux de stress et de

dépression (Bogdan Tudor Tulbure, 2015). Dans une enquête en ligne auprès de 12 000 Américain·es, la gratitude figure parmi les prédicteurs les plus solides du sens de la vie (Peterson Christopher, 2007).

C. La neuroplasticité et prendre l'autoroute du bonheur plutôt que celle du râlement

Présentez l'idée de neuroplasticité : pages 46-50-51 (+ la vidéo : le cerveau dans la main). Ces pages sont en lien avec les pages 37 à 44 (traitant de l'influence de nos habitudes sur le corps).

À travers ce « Projet Gratitude », nous souhaitons renforcer les parties du cerveau reliées au vivre ensemble et à l'appréciation et développer l'habitude de célébrer ce qui est beau, bon et vrai (sans pour autant occulter ce qui ne va pas) : pages 54-56, l'autoroute du bonheur vs l'autoroute du râlement.

Un PowerPoint et des vidéos présentant le concept de neuroplasticité sont mis à disposition des enseignant·es.

Lien vers les vidéos : <https://www.fabricedini.com/extragratitude/>

Idées d'exercices

Cultiver la faculté d'observation, page 66 (démarche réflexive) :

- ⇒ Trouver les animaux cachés.
- ⇒ Observer les émotions des personnages. Comment se sentent-ils quand ils et elles sont dans la nature ?

Utiliser les temps de lecture et d'expression écrite ou orale pour découvrir et remplir le livre :

- ⇒ Lecture : découverte 1^{ère} et 4^{ème} de couverture.
- ⇒ Introduction : pages 11-12-13.
- ⇒ Expression écrite : carnet de gratitude dès la page 125.

Le questionnaire de gratitude (GQ-6)

En vous aidant de l'échelle ci-dessous, inscrivez un chiffre à côté de chaque affirmation pour indiquer dans quelle mesure vous êtes d'accord avec celle-ci.

- | | |
|-----------------------------|-------------------------|
| 1 = pas d'accord du tout | 5 = légèrement d'accord |
| 2 = pas d'accord | 6 = d'accord |
| 3 = légèrement pas d'accord | 7 = fortement d'accord |
| 4 = neutre | |

- ___ 1. Il y a tellement de choses dans la vie pour lesquelles je peux être reconnaissant·e.
- ___ 2. Si je devais énumérer tout ce pour quoi je suis reconnaissant·e, ce serait une très longue liste.
- ___ 3. Quand je regarde le monde, je ne vois pas beaucoup de choses pour lesquelles je peux être reconnaissant·e.*
- ___ 4. J'éprouve de la reconnaissance envers un grand nombre de personnes.
- ___ 5. En vieillissant, je suis plus en mesure d'apprécier les personnes, les événements et les situations qui font partie de mon histoire de vie.
- ___ 6. Beaucoup de temps peut passer avant que je ne sois reconnaissant·e envers quelque chose ou quelqu'un.*

* Pour obtenir votre score, additionnez les items 1, 2, 4, 5 et soustrayez les items 3 et 6.

Vous pouvez passer ce questionnaire en début d'année scolaire, puis le refaire à la fin de l'année scolaire afin de prendre conscience de votre évolution personnelle. Demandez aux élèves d'inscrire la date de passation et le total dans leur carnet de gratitude.

Questionnaire réalisé par Michael McCullough et Robert Emmons, Jo-Ann Tsang.