

LE PROJET GRATITUDE

Cadre théorique – mise en perspective

La conceptualisation du Projet Gratitude s'appuie sur les apports de nombreuses études scientifiques et sur un cadre théorique éprouvé, prenant racine dans les domaines suivants :

1. La psychologie positive
2. Une perspective intégrale
3. Les neurosciences
4. L'interdépendance
5. L'excellence

De façon générale, le Projet Gratitude a un impact sur deux aspects cruciaux, l'un au niveau individuel, l'autre au niveau collectif :

- a. D'un côté il permet à l'élève et à l'enseignant-e d'avoir des outils leur permettant d'avoir une bonne santé psychique, d'être résilient, épanoui et heureux en tant qu'individu.
- b. De l'autre côté, il invite à la prise de conscience de l'interdépendance de chacun et chacune d'entre nous avec les autres humains proches et lointains, mais aussi avec les animaux et la nature.

Les études le démontrent, plus on ressent de la gratitude, et plus on aura tendance à prendre soin des autres, de la nature et des animaux.

Ces deux aspects sont vérifiés sur le terrain lorsque des écoles ou des classes rejoignent le Projet Gratitude. La grande majorité des élèves voient leur capacité à ressentir la gratitude augmentée avec les nombreux bienfaits validés par les études scientifiques. Les témoignages des enfants figurent en annexe. Des bénéfices sur la collectivité sont aussi observés, que ce soit au niveau de la classe, de l'établissement scolaire ou dans certains cas au niveau du village (ou quartier). En effet, dans certains cas comme à Orsières en Valais, les bénéfices ont même rayonné au niveau du village, puisque de nombreux habitants, à travers la réception d'une carte postale, ont été inclus dans le projet. Voir les témoignages d'enseignant-es, de parents et de la direction en annexe.

Des travaux de recherche mettent en lumière le vaste spectre de bienfaits qui découle de la mise en place du Projet Gratitude. Les ingrédients qui le constituent ont notamment un impact positif sur les facettes suivantes :

- I. La santé psychique et les compétences psychosociales
- II. Le développement de comportements prosociaux
- III. Le développement d'une conscience environnementale
- IV. Cultiver des émotions saines et le bonheur
- V. L'estime de soi
- VI. L'éveil à la beauté et à l'art
- VII. Une relation saine au corps et à l'activité physique

1. La psychologie positive

La gratitude n'est pas seulement la plus grande des vertus, mais la mère de toutes les autres.

Cicero

Accroche ton chariot à une étoile.

Ralph Waldo Emerson

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

Selon Shelly Gable et Jonathan Haidt, la psychologie positive est « l'étude des conditions et processus qui contribuent à l'épanouissement ou au fonctionnement optimal des individus, des groupes et des institutions ».

Dans le cadre de la psychologie positive, la gratitude donne lieu à une attention toute particulière avec de nombreuses études démontrant une multitude de bienfaits, tant pour l'individu que pour la collectivité.

Le projet gratitude s'est inspiré des travaux de Robert Emmons, l'un des plus grands spécialistes au monde de la gratitude, mais aussi des travaux de Rebecca Shankland portant sur la gratitude. Cette chercheuse a par ailleurs collaboré à une petite étude effectuée auprès des élèves et des enseignant-es participant au Projet Gratitude.

Les forces de caractère :

En 2004, Martin Seligman et Christopher Peterson (en collaboration avec cinquante-cinq scientifiques de renom) ont donné un cadre de référence aux forces de caractère dans le livre *Character Strengths and Virtues*, proposant une classification de vingt-quatre forces constamment citées à travers les cultures et l'histoire. Ces vingt-quatre forces sont regroupées en six vertus et permettent d'avoir une vue d'ensemble des traits de caractère positifs des êtres humains. Les forces répertoriées se veulent universelles. Selon les auteurs de ces recherches, « les forces sont des ressources personnelles qui contribuent au bien-être individuel et collectif ».

Fabrice Dini a étudié avec Ryan Niemec et consacré de nombreuses années pour écrire le livre *Découvrir et cultiver les forces de caractère des élèves*. Le Projet Gratitude intègre aussi les travaux de Martin Seligman, Christopher Peterson et Ryan Niemec sur les forces de caractère.

2. Une perspective intégrale

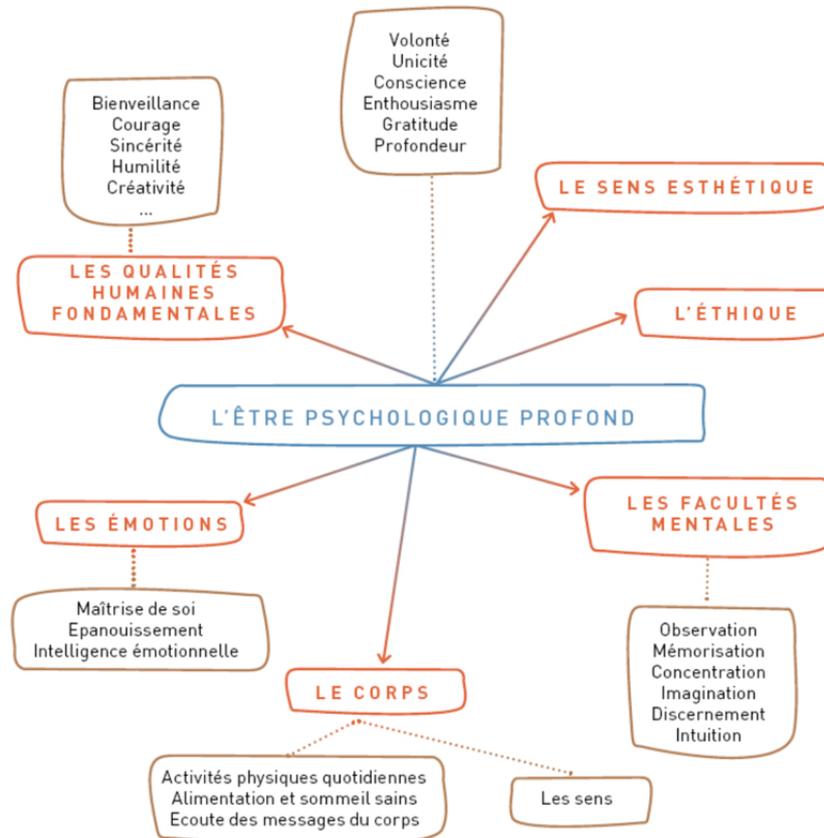
Apprendre pour savoir, étudier pour connaître les secrets de la nature et de la vie, s'éduquer pour faire croître sa conscience, se discipliner pour devenir maître de soi, pour surmonter ses faiblesses, ses incapacités et ses ignorances, se préparer à avancer dans la vie vers un but plus noble, plus vaste, plus généreux et plus vrai.

Mirra Alfassa

Le Plan d'Étude Romand constitue un grand pas vers une vision plus intégrale de l'éducation. Reste encore à développer davantage de moyens pour y arriver. Le Projet Gratitude incorpore cette vision intégrale à travers de nombreux exercices, textes et activités.

De nombreux pédagogues ont proposé une vision plus holistique de l'éducation. Selon la vision que proposent Sri Aurobindo et Mira Alfassa, l'éducation intégrale est une approche qui allie

de façon cohérente et subtile tous les aspects du développement de l'enfant et de l'adolescent-e – physique, émotionnel, mental et intérieur (Dini, 2016, p.224). Dans ce cadre de référence, duquel s'inspire le Projet Gratitude, le développement de la gratitude constitue un aspect important.



Graphique : vue d'ensemble d'une éducation intégrale

Élargir le champ de la gratitude et varier les exercices

Le projet gratitude intègre une perspective intégrale dans son approche en élargissant le champ de la gratitude afin d'inclure le rapport au corps et à l'activité physique, le rapport à l'art, aux émotions, le sens esthétique et éthique, les facultés mentales, les forces de caractère, le rapport avec les autres, les animaux et la nature.

Cette vision intégrale a aussi un impact très important par rapport à la gratitude elle-même. En effet, si l'élève n'a qu'une personne ou qu'une activité qu'il apprécie, et si cette activité ou personne disparaît même temporairement (suite à un accident, un voyage...), cela peut générer beaucoup de souffrance. En élargissant le champ de gratitude, en aidant les élèves à prendre conscience qu'il y a de nombreuses personnes qui les accompagnent, les soutiennent, qu'il y a de nombreuses activités qui peuvent leur permettre de s'épanouir, si une de ces choses disparaît ou n'est pas accessible, l'élève est beaucoup moins déstabilisé et retrouve un équilibre plus facilement.

Plutôt que l'élève ne dépende que d'une activité ou d'une seule personne pour son équilibre psychique, en élargissant le champ de la gratitude, il s'installera sur des fondations solides et stables.

Cette perspective est confirmée par les recherches de Sonia Lyubomirsky (2007), professeur en psychologie à l'Université de Californie indiquant l'importance de la variété. En effet, il s'agit de maintenir la fraîcheur de la gratitude en variant la manière de la cultiver et les raisons pour lesquelles nous la ressentons.

3. Les neurosciences

La puissance de la neuroplasticité réside dans notre capacité à reconfigurer notre cerveau grâce à des efforts conscients et des pratiques intentionnelles. Cela signifie que nous avons le pouvoir de façonner notre propre santé mentale et notre bien-être.

Daniel J. Siegel

Chaque homme peut, s'il le désire, devenir le sculpteur de son propre cerveau.

Santiago Ramon y Cajal

Les neurotransmetteurs

Alex Korb (2015), un neuroscientifique qui a étudié le cerveau et la santé mentale durant plus de 15 ans, met en lumière que la gratitude agit comme un catalyseur de plusieurs neurotransmetteurs tels que la sérotonine (associée au bonheur), la dopamine (associée à la motivation) et la norépinéphrine (qui nous permet de mieux gérer nos émotions, l'anxiété et le stress).

Une étude parue dans la revue Neurosciences sociales, cognitives et affectives (Algoe & Way, 2013) suggère que l'ocytocine, une hormone impliquée dans le lien social, pourrait également être reliée au sentiment de gratitude.

Une balançoire à bascule

Texte inspiré du travail de Andrew Huberman, PhD, un neuroscientifique et professeur à la faculté de médecine de Stanford

Lorsque nous abordons le sujet de la gratitude et sa relation avec le cerveau, il est intéressant de mettre en évidence deux types de comportements très différents associés à l'activation de deux circuits neuronaux distincts. Le premier circuit, lié à la gratitude, est prosocial ; il se manifeste lorsque nous nous intéressons avec bienveillance à autrui. Le deuxième circuit neuronal est activé lorsque notre comportement est défensif ; il est associé à la peur et peut provoquer une sensation de paralysie ou le besoin de fuir.

Ces deux états d'esprit opposés sont associés dans le cerveau à deux circuits neuronaux très distincts qui fonctionnent comme une balançoire à bascule, nous inclinant soit d'un côté, soit de l'autre.

Lorsque nous ressentons de la gratitude, les circuits neuronaux prosociaux sont activés ; en parallèle, les circuits associés aux comportements défensifs sont désactivés. Avec le temps, ces circuits se renforcent, ce qui contribue à des comportements sains, à faire preuve de curiosité et d'ouverture et à une attitude empathique et généreuse.

L'élagage synaptique

Deux périodes cruciales sont associées à l'élagage synaptique : l'enfance et l'adolescence. Le cerveau des enfants et des adolescent·es étant extrêmement malléable, il est tout à fait

envisageable que le Projet Gratitude, en renforçant les réseaux neuronaux liés à la gratitude (et par conséquent à la prosociabilité) pendant une année scolaire, ait un impact significatif sur toute leur vie, avec de nombreux bienfaits pour leurs proches et la société dans son ensemble.

La neuroplasticité

La répétition est un facteur clé pour renforcer les connexions neuronales et créer un changement durable.

Daniel J. Siegel

L'excellence est un art que l'on n'atteint que par l'exercice constant. Nous sommes ce que nous faisons de manière répétée. L'excellence n'est donc pas un acte mais une habitude.

Aristote

Pourquoi est-il pertinent de poursuivre le Projet Gratitude sur une ou deux années scolaires ?

Beaucoup d'enseignant-es connaissent le pouvoir de la gratitude et réalisent quelques exercices avec les élèves. Mais cela n'est pas suffisant pour avoir un effet durable. En faisant de la gratitude le fil rouge d'une année scolaire, en effectuant de nombreux exercices en lien avec la gratitude toutes les semaines, les élèves vont renforcer les circuits neuronaux associés à la reconnaissance. Selon les connaissances actuelles au niveau des neurosciences, il est fort probable que lorsqu'ils seront adultes et tout au long de leur vie, ces réseaux seront alors accessibles, c'est le principe de « use it or lose it » que nous abordons plus bas.

Selon le Mindfulness Awareness Research Center de l'UCLA, la gratitude modifie les structures neuronales du cerveau et nous rend plus heureux et plus satisfaits.

4. L'interdépendance

Au fond, tout le problème se résume à ceci : toute vie est intimement liée. Nous sommes pris dans un inéluctable réseau de réciprocités : dans un monde interdépendant, aucune nation, aucune race, aucun individu ne saurait survivre seul.

Martin Luther King

Une éducation éclairée devrait mettre l'accent sur l'interdépendance qui règne entre les hommes, les animaux et notre environnement naturel, pour que l'enfant acquière une vision holistique du monde qui l'entoure et contribue de manière constructive à la société dans laquelle il évolue en mettant davantage l'accent sur la coopération que sur la compétition, et sur la sollicitude que sur l'indifférence.

Matthieu Ricard

La gratitude n'est jamais isolée. Elle ne peut émerger que dans une relation. Par conséquent, en ressentant de la gratitude, nous nous relierons positivement avec ce qui nous entoure, que ce soit les être humains que nous côtoyons régulièrement, les être humains qui habitent de l'autre côté de la planète ou même les être humains qui ont vécu dans le passé (et de qui nous sommes les bénéficiaires). Et puis bien sûr, il y a notre dépendance avec la nature, que ce soit le monde animal ou végétal, et même avec la matière.

En invitant les élèves à prendre conscience de l'interdépendance – que pour chaque objet, chaque repas, chaque activité, de nombreuses personnes, animaux, etc. sont nécessaires - nous souhaitons renforcer leur sentiment de gratitude mais aussi les encourager à avoir une plus grande bienveillance envers le monde qui les entoure. Nous le verrons plus bas, de nombreuses études démontrent l'impact positif de la gratitude sur les comportements prosociaux.

Le biais de négativité

Le biais de négativité désigne la tendance à être plus affecté-e par les informations et les éventualités négatives que par celles positives (Paul et Royzman, 2011). Ainsi, nous retenons davantage les souvenirs liés à des émotions négatives que positives (Vaish et al., 2008). Comme l'indique Rebecca Shankland : « L'orientation reconnaissante ne consiste pas à nier les aspects problématiques d'une situation, mais à se recentrer ensuite sur ce qui donne de l'énergie pour aller de l'avant. »

La gratitude souhaite donc amener cette autre dimension positive dans notre rapport avec l'autre et la nature afin de prendre conscience que chacun, chacune, chaque forme de vie est un élément indissociable du tout.

La cognition morale

Une étude utilisant l'imagerie fonctionnelle par résonance magnétique (Fox et al., 2015) a mis en évidence l'activation de réseaux neuronaux impliqués dans la cognition morale lorsqu'on induit un sentiment de gratitude chez les participant·es.

5. L'excellence

Si j'ai pu voir plus loin, c'est que je me tenais sur les épaules de géants.

Isaac Newton

Un élément essentiel à une perspective intégrale et nécessaire à notre futur collectif est le sentiment d'élévation. C'est dans cette perspective que nous souhaitons - à travers les nombreux exemples présentés dans le livre -, inviter les élèves non seulement à prendre conscience et à s'inspirer de toutes celles et ceux qui ont atteint l'excellence mais aussi à être réceptifs à la beauté de la nature.

Alors que nous savons que les jeunes passent de plus en plus de temps derrière les écrans et qu'une grande partie du contenu des réseaux sociaux est négatif et anxiogène, nous souhaitons offrir un mouvement inverse, une élévation, en nous inspirant des exemples de générosité, de bonté, et de toutes celles et ceux qui ont consacré leur vie au beau, au bon et au vrai.

Nous souhaitons inviter les élèves à offrir le meilleur d'eux-mêmes aux autres, à la nature à la terre et au futur.

I. La santé psychique et les compétences psychosociales

La gratitude permet de mieux faire face aux difficultés et défis qui se présentent sur notre chemin. En effet, cultiver la gratitude élargit l'amplitude émotionnelle et permet d'être attentif à d'avantage d'éléments de la situation. Cette amplitude augmente ainsi la capacité à faire face aux situations de manière efficace et à résoudre des problèmes de manière créative.

Rebecca Shankland

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

Mirra Alfassa

Les études dans le champ de la psychologie positive indiquent que cultiver la gratitude diminue significativement la probabilité de présenter une gamme de maladies psychiques telles que la dépression majeure, l'anxiété généralisée, la dépendance à la nicotine et à l'alcool (Wood et al., 2010).

McCullough suggère que la gratitude :

- 1) sert de **baromètre moral**, nous permet de reconnaître quand nous bénéficions d'actions morales d'autres personnes ;
- 2) agit comme un **motivateur moral** en inspirant les gens à se comporter moralement (prosocialement) envers la personne envers laquelle ils se sentent reconnaissants, ainsi qu'envers d'autres personnes ;
- 3) lorsqu'elle est exprimée, encourage les bienfaiteurs et bienfaitrices à se montrer à nouveau généreux et généreuses à l'avenir (McCullough et al., 2001).

Une étude récente a par ailleurs démontré que les interventions de gratitude amélioraient le bien-être des élèves durant la pandémie du COVID-19 (Geier & Morris, 2022).

En ce qui concerne les compétences de gestion du stress, une étude récente met en exergue la manière dont la gratitude peut diminuer le stress et promouvoir le bien-être (Demichelis & al., 2024). Un niveau élevé de gratitude au début de l'année scolaire prédisait un bas niveau de stress au milieu de l'année scolaire. Ces résultats sont en adéquation avec d'autres études qui ont pu démontrer un lien étroit entre un niveau élevé de gratitude et un bas niveau de stress (Moon & Jung, 2020 / Nezlek et al, 2019).

Au niveau des compétences de régulation émotionnelle, un groupe de chercheurs de l'Université du Colorado (Boggio et al., 2019) ont pu mettre en évidence que les personnes ayant bénéficié d'une intervention reliée à la gratitude démontraient une meilleure capacité de régulation émotionnelle que le groupe n'ayant pas bénéficié d'une telle intervention.

II. Le développement de comportements prosociaux

...cet univers composé d'éléments sensibles et sensoriels prend toujours une orientation précise, celle de tendre, à l'instar d'une fleur, d'un arbre, vers la réalisation du désir de l'éclat d'être qu'il porte en lui, jusqu'à ce qu'il signe la plénitude de sa présence au monde.

François Cheng

Lorsque l'on se sent bien, notre conscience autocentrée, habituellement focalisée sur "moi", devient plus inclusive et chaleureuse, elle se focalise sur "nous".

Barbara Fredrickson

Michael McCullough, un psychologue pionnier dans le champ d'étude de la gratitude s'intéressant principalement aux fondements évolutifs et cognitifs de la socialité humaine soutient la théorie selon laquelle la gratitude a évolué pour faciliter les comportements prosociaux ou les comportements visant à aider les autres (McCullough et al., 2008).

Il existe aujourd'hui de nombreuses études indiquant les bienfaits qu'ont les interventions de gratitude sur les comportements prosociaux.

Une méta-analyse (91 études) a en effet mis en évidence un lien positif statistiquement significatif entre la gratitude et les comportements prosociaux (Ma et al., 2017).

Plus spécifiquement, la gratitude contribuerait à créer des liens sociaux et à renforcer des liens existants (McCullough, 2002). Elle permettrait aussi de renforcer les relations sociales d'entraide (Algoe, 2012). Même en étant induite expérimentalement, la gratitude augmente de manière fiable le comportement d'aide (Tsang, 2006) et cela même lorsqu'il y a un coût pour soi (Bartlett & DeSteno, 2006). En dehors du laboratoire, il a été démontré que la gratitude augmentait les actes de gentillesse (Layous et al., 2017) et le soutien émotionnel aux autres dans la vie de tous les jours (Emmons & McCullough, 2003). En outre, une intervention sur la gratitude menée dans le cadre d'une étude a entraîné une augmentation des dons au cours des six semaines de l'intervention (Moieni et al., 2019).

La gratitude est importante pour former et entretenir des **relations sociales** de qualité

En somme, en sensibilisant les gens à la sollicitude, la gratitude les aide à "trouver" ou à identifier les personnes qui sont de bons candidat-es pour des relations futures de qualité ; elle aide également à "rappeler" aux gens la qualité de leurs relations existantes ; elle les "lie" à leurs partenaires et ami-es en les faisant se sentir apprécié-es et en les encourageant à adopter des comportements qui contribueront à prolonger leurs relations.

III. Le développement d'une conscience environnementale

Si les gens perdent la connaissance, la sympathie et la compréhension du monde naturel, ils vont le maltraiter...

David Attenborough

La gratitude est le paradis lui-même.

William Blake

La terre a de la musique pour ceux qui écoutent.

William Shakespeare

Certains pédagogues et écrivains considèrent que la gratitude est une vertu favorisant la conservation environnementale (Joldersma, 2009). Des études le confirment, la gratitude envers la nature - cultivée spécifiquement dans le Projet Gratitude - est associée avec l'engagement pour des comportements pro environnementaux (Tam, 2022).

Au fil de l'année scolaire, à travers le Projet Gratitude, à de nombreuses reprises, les élèves seront invités à prendre conscience des bienfaits, de la beauté et de la générosité de la nature (des arbres, des fleurs et des animaux...), toujours avec l'idée que cette prise de conscience amènera une meilleure conscience écologique.

Par la même occasion, les élèves prennent également conscience de l'interdépendance et de la nécessité absolue de la nature et des animaux pour vivre (que ce soit pour se nourrir mais aussi pour avoir un logement, réaliser des activités...).

IV. Cultiver des émotions saines et le bonheur

Le bonheur n'est pas une destination mais une façon de voyager.

Margaret Lee Runbeck

Jeffrey J. Froh (2008), psychologue scolaire et chercheur spécialisé dans le domaine de la psychologie positive chez les enfants et les adolescent·es a développé des interventions permettant de promouvoir la gratitude dans les écoles. Les études portant sur ces interventions montrent non seulement une diminution des émotions négatives et des symptômes physiques mais également une augmentation des émotions positives et de l'optimisme des élèves.

Un sondage (Wood et al., 2010) a permis de mettre en lumière que 90 % des adolescent·es et adultes ressentent que l'expression de la gratitude les rend « extrêmement heureux » ou « quelque peu heureux »

Dans les écoles, les études (Emmons, 2010) montrent une diminution des émotions négatives ainsi qu'une augmentation des émotions positives et de l'optimisme des élèves. Les élèves se sentent plus satisfaits de l'école et de la vie en général (Froh et al., 2008).

La gratitude agit comme un catalyseur de sérotonine, un neurotransmetteur associé avec le bonheur (Korb, 2015).

Une étude comparative (Carter & al., 2018) sur 600 élèves a démontré que l'intervention de gratitude rendait les élèves plus heureux (et qu'ils le restaient encore trois mois après l'intervention en comparaison avec un groupe placebo).

V. L'estime de soi

Je ne perds jamais. Soit je gagne, soit j'apprends.

Nelson Mandela

Dès l'instant où vous aurez foi en vous-mêmes, vous saurez comment vivre.

Goethe

En prenant conscience de ce que l'on apprécie et qui nous nourrit en profondeur, en prenant conscience que de nombreux individus autour de nous œuvrent pour notre bien-être, notre apprentissage, notre épanouissement, notre santé, en prenant conscience de la beauté du monde, du miracle du corps humain, nous espérons que cela favorisera chez les élèves une bonne estime de soi.

Différentes études confirment que cultiver la gratitude augmente l'estime de soi (Rash et al, 2011). Une étude met en lumière que le trait de gratitude a un effet positif sur le bien-être en partie grâce à sa capacité à augmenter l'estime de soi (Lin, 2015). Au niveau relationnel, il apparaît que lorsqu'une personne se sent reconnaissante, elle considère souvent qu'elle bénéficie de la générosité d'une autre personne, ce qui l'amène à se sentir valorisée et augmentera ainsi son estime d'elle-même.

VI. L'éveil à la beauté et à l'art

Apprécier totalement et universellement la beauté, la manifester dans toute notre vie et tout notre être, est sûrement nécessaire à la perfection de l'individu et de la société.

Sri Aurobindo

Dans ce mouvement d'élargissement de la gratitude, les élèves sont invités à découvrir la beauté, à s'ouvrir aux arts, que ce soit la peinture, la musique, l'architecture, le cinéma la littérature - qui nous permettent de se laisser inspirer par les plus grands esprits qui ont vécu sur cette planète.

En 2004, la fondation Dana – active dans la promotion de la recherche sur le cerveau – a réuni des neuroscientifiques de sept universités américaines dans le but d'explorer l'influence des activités artistiques sur les résultats académiques. Leurs recherches démontrent que la participation aux activités artistiques (danse, musique, théâtre, art visuel) est reliée à une amélioration des capacités cognitives et au développement des compétences académiques, incluant le renforcement de la mémoire à long terme, les compétences en lecture (Gazzaniga, 2008), la pensée créative et la maîtrise de l'écriture (Deasy, 2002). Elle a également un impact positif sur des paramètres sociaux, incluant une plus grande implication des élèves dans leur scolarité en général (Deasy, 2002) ainsi qu'un engagement accru dans la collectivité et dans les activités pro-sociales (Catterall et al, 1999). Enfin, une analyse portant sur plus de deux cents lycées démontre que les écoles qui donnent une plus grande place à l'art ont de meilleurs taux d'obtention de diplôme (Israel, 2009).

VII. Une relation saine au corps et à l'activité physique

La forme physique n'est pas seulement une des clés importantes pour un corps sain ; c'est la base de l'activité intellectuelle dynamique et créative.

John F. Kennedy

La santé est la plus grande des bénédictions humaines.

Hippocrates

Le corps humain est un prodige de l'univers, le résultat de milliards d'années d'évolution. Nous souhaitons inviter les élèves à prendre conscience de cette complexité merveilleuse et à célébrer ce joyau, avec l'espoir que cela les encouragera à mieux prendre soin de leur santé physique. Avoir un corps sain et en bonne santé est essentiel pour s'épanouir mais aussi pour offrir le meilleur de soi-même à la société.

Comme le souligne Robert Emmons (2010), cultiver la gratitude engendre de nombreux bénéfices au niveau physique. On note un renforcement du système immunitaire, une meilleure tolérance à la douleur, une pression artérielle plus basse, une tendance à faire plus d'exercices physiques et à prendre mieux soin de sa santé.

Annexe

Témoignage d'une adjointe de direction d'une école

AD : Est-ce que vous pouvez m'expliquer ce que vous faites en lien avec la gratitude ?

EI : On en parle, on a un livre dans lequel on peut écrire ou lire des textes. Le livre est beau, il y a plein de dessins.

AD : Qui apprécie de travailler ce thème, avec ce livre ?

EI : 100% des mains levées

AD : Pourquoi ?

EI 1 : A la fin du livre, on peut écrire librement sur des choses qui nous ont fait du bien. Il y a plein de petits espaces, on peut choisir où écrire et ce qu'on veut dire. Le prof nous fait écrire la date pour qu'on se rappelle quand ça s'est passé.

EI 2 : Quand j'écris, je me sens bien, je pense à des choses pour lesquelles je veux dire merci et c'est agréable.

EI 3 : C'est un moment rien que pour moi. Je me sens bien.

EI 4 : Quand j'écris dans le livre, je ne pense pas à autre chose, je suis calme.

EI 5 : Moi, des fois, quand je m'embête, je relis ce que j'ai déjà écrit et ça me rappelle de bons souvenirs auxquels je ne pense plus.

EI 6 : On n'a pas l'habitude de repenser aux choses pour lesquelles on peut être reconnaissant. Avoir des moments dans la semaine pour le faire nous permet d'y repenser.

EI 7 : J'ai aimé lister les animaux que j'apprécie ou les personnes qui m'entourent et que j'admire.

Quelques témoignages des enseignant·es

- Je pense que c'est l'ambiance de classe et l'atmosphère qui sont teintées de bienveillance et cet outil permet d'y revenir régulièrement et nourrit cette atmosphère.
- Quand l'ambiance est « lourde » nous listons toutes les choses pour lesquelles les élèves sont reconnaissants à ce moment précis et généralement le climat devient ensuite plus serein et plus propice aux apprentissages.
- Je dirais que pendant l'activité personnelle, je sens du calme et de la sérénité dans la classe. L'atmosphère est paisible.
- Ils sont plus attentifs à ce que les autres font pour eux et ce que les enseignants font pour eux. Ils remercient spontanément et viennent raconter que tel ou tel élève leur a rendu service ou a été gentil avec eux...
- Oui, mes élèves disent plus spontanément merci... Pour des moments de partage, des activités réalisées, des moments en nature et non plus uniquement par politesse et normes sociales.
- Les élèves sont plus calmes quand on est dans le projet de gratitude. Je trouve qu'ils sont plus attentifs et intéressés. En expression écrite, l'idée de parler de leur sport, de leur rêve les motive à écrire.
- Après avoir pris quelques instants pour s'imaginer dans son lieu préféré, une élève ouvre les yeux et dit : « Ahah, ça fait du bien ! Je me sens comme plus légère ! » avec un sourire et un visage tellement détendu.
- Les élèves « moins scolaires » peuvent partager des choses plus librement sans avoir « peur de faire faux ».
- Ils ont été motivés dès le début et le sont toujours actuellement / Ils demandent quand on va "faire la gratitude" et remercient lorsque l'on a "fait" une activité de gratitude.
- Ils semblent plus vouloir se mélanger et travailler avec les autres enfants de la classe.

Quelques témoignages des parents

- Une maman m'a écrit pour me remercier de faire ce projet ; d'autres parents m'ont dit que leur fille avait de la chance d'être dans une classe travaillant sur la gratitude.
- Certains m'ont écrit qu'ils trouvaient l'idée géniale.
- Ils ont « dû » écrire deux post-it de gratitude lors de la réunion individuelle avec les enfants et ont bien accueilli la proposition.
- Les enfants qui parlent du livre à la maison et le prennent peuvent partager d'autres choses que les devoirs qui sont parfois source de conflits.

Références scientifiques

Algoe, S. B. (2012). Find, remind, and bind: The functions of gratitude in everyday relationships. *Social and Personality Psychology Compass*, 6(6), 455-469.

Algoe, S. B., Kurtz, L. E., & Hilaire, N. M. (2014). Putting the "you" in "thank you": Examining other-praising behavior as the active relational ingredient in expressed gratitude. *Soc. Psychol. Personal. Sci.*, 7 (7)(2016), pp. 658-666.

Algoe, S. B. & Way, B. M. (2014). Evidence for a role of the oxytocin system, indexed by genetic variation in CD38, in the social bonding effects of expressed gratitude. *Social Cognitive and affective neuroscience*, 9(12), 1855-1861.

Bartlett, M. Y., & DeSteno, D. (2006). Gratitude and Prosocial Behavior: Helping When It Costs You. *Psychological Science*, 17(4), 319-325.

Boggio, P. S., Giglio, A. C. A., Nakao, C. K., Wingenbach, T. S. H., Marques, L. M., Koller, S., & Gruber, J. (2020). Writing about gratitude increases emotion-regulation efficacy. *The Journal of Positive Psychology*, 15(6), 783-794.

Carter, P. J., Hore, B., McGarrigle, L., Edwards, M., Doeg, G., Oakes, R., Champion, A., Carey, G., Vickers, K., & Parkinson, J. A. (2018). Happy thoughts: Enhancing well-being in the classroom with a positive events diary. *The Journal of Positive Psychology*, 13(2), 110-121.

Catterall, J., Chapleau, R., & Iwanaga, J. (1999). Involvement in the Art and Human Development: General Involvement and Intensive Involvement in Music and Theatre Arts. The Imagination Project.

Deasy, R. J. (2002). Critical links: Learning in the arts and student academic and social development. Arts Education Partnership.

Demichelis, O. P., Fowler, J. A., & Young, T. (2024). Better emotion regulation mediates gratitude and increased stress in undergraduate students across a university semester. *Stress & Health*, e3417.

Dini, F. (2016). *Une éducation intégrale pour grandir en s'épanouissant. Accompagner les enfants et les adolescents avec bienveillance et discernement*. Editions Faim de Siècle.

Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389.

Emmons, R. (2010). *Merci, quand la gratitude change nos vies*. Editions Pocket.

Fox, G. R., Kaplan, J., Damasio, H., & Damasio, A. (2015). Neural correlates of gratitude. *Frontiers in Psychology*, 6, 1491.

Froh, J.J., Sefick, W.J., & Emmons, R.A. (2008). Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being. *Journal of School Psychology*, 46, 213-233.

Gazzaniga, M. (2008). Learning, arts, and the brain: The Dana Consortium report on arts and cognition. Dana Press.

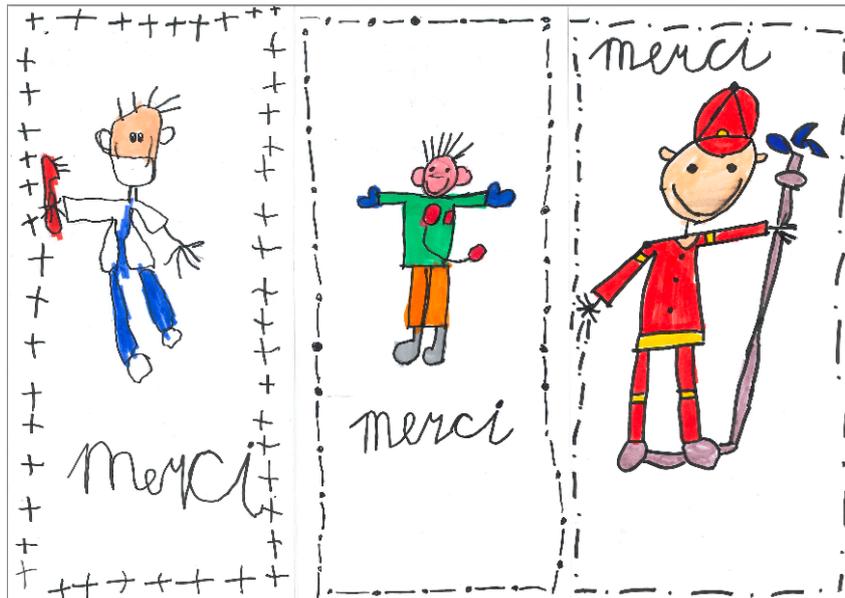
Geier, M. T., & Morris, J. (2022). The impact of a gratitude intervention on mental well-being during COVID-19: A quasi-experimental study of university students. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 14(3), 937-948.

Israel, D. (2009). Staying in school: Arts education and New York City high school graduation rates. New York, NY : Center for Arts Education.

Joldersma, C. W. (2009). How Can Science Help Us Care for Nature? Hermeneutics, Fragility, and Responsibility for the Earth. *Educational Theory*, 59 (4), 465-483.

Korb, A. (2015). *The Upward Spiral: Using Neuroscience to Reverse the Course of Depression, One Small Change at a Time*. New Harbinger Publications.

- Layous, K., Nelson, S. K., Kurtz, J. L., & Lyubomirsky, S. (2017). What triggers prosocial effort? A positive feedback loop between positive activities, kindness, and well-being. *The Journal of Positive Psychology, 12*(4), 385-398.
- Layous, K., Sweeny, K., Armenta, C., Na, S., Choi, I., & Lyubomirsky, S. (2017). The proximal experience of gratitude. *PLoS ONE, 12*(7), Article e0179123.
- Lin, C.-C. (2015). Self-esteem mediates the relationship between dispositional gratitude and well-being. *Personality and Individual Differences, 85*(October), 145-148.
- Lyubomirsky, S., Dickerhoof, R., Boehm, J.K., & Sheldon, K.M. (2011). Becoming happier takes both a will and a proper way: An experimental longitudinal intervention to boost well-being. *Emotion, 11*, 391-402.
- Ma, L. K., Tunney, R. J., & Ferguson, E. (2017). Does gratitude enhance prosociality? A meta-analytic review. *Psychological Bulletin, 143*(6), 601-635.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., and Tsang, J. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology, 82*: 112-27.
- McCullough, M. E., Kimeldorf, M. B., & Cohen, A. D. (2008). An adaptation for altruism: The social causes, social effects, and social evolution of gratitude. *Current directions in psychological science, 17*(4), 281-285.
- Moieni, M., Irwin, M. R., Haltom, K. E. B., Jevtic, I., Meyer, M. L., Breen, E. C., Cole, S.W., & Eisenberger, N. I. (2019). Exploring the role of gratitude and support-giving on inflammatory outcomes. *Emotion, 19*(6):939-949.
- Moon, H., & Jung, M. (2020). The relationship between a disposition of gratitude, clinical stress, and clinical satisfaction in nursing students. *Perspectives in Psychiatric Care, 56*(4), 768-776.
- Nezlek, J. B., Krejtz, I., Rusanowska, M., & Holas, P. (2019). Within-person relationships among daily gratitude, well-being, stress, and positive experiences. *Journal of Happiness Studies, 20*(3), 883-898.
- Rash, J. A., Matsuba, M. K., & Prkachin, K. M. (2011). Gratitude and well-being: Who benefits the most from a gratitude intervention? *Applied Psychology: Health and Well-Being, 3*(3), 350-369.
- Rozin, P. & Royzman, E. B. (2011). Negative bias, negativity dominance and contagion. *Personality and Social Psychology Review, 5*(4): 296-320.
- Shain, B., & AAP Committee on adolescence (2016). Suicide and Suicide Attempts in Adolescents. *Pediatrics, 138*(1).
- Tam, K.-P. (2022). Gratitude to Nature: Presenting a theory of its conceptualization, measurement, and effects on pro-environmental behavior. *Journal of Environmental Psychology, 79*.
- Tsang, J.-A. (2006). Gratitude and prosocial behaviour: An experimental test of gratitude. *Cognition and Emotion, 20*(1), 138-148.
- Vaish, A., Grossmann T., & Woodward, A. (2008). Not all emotions are created equal: the negativity bias in social-emotional development. *Psychological Bulletin, 134*(3): 383-403.
- Wood, A., Froh, J., & Geraghty, A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review, 30*, 890-905.



Un projet et des
activités régulières
pour muscler le
cerveau et le cœur
des enfants
à percevoir le
bonheur.

