Projet Gratitude

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

INTRODUIRE LA GRATITUDE ET LE LIVRE

Ce document accompagne la première session de deux heures de formation.

Ces séquences sont indicatives, il n'est pas obligatoire de les suivre de manière linéaire. Prenez du plaisir et personnalisez votre approche. De la même manière, vous n'êtes pas obligé·e de commencer par la première page du livre (si par exemple une thématique est en lien avec ce que vous étudiez avec votre classe) même si celui-ci suit une certaine logique et qu'il peut être abordé de façon linéaire.

Il est conseillé de **prendre du temps régulièrement toutes les semaines pour cultiver la gratitude.** Certaines activités peuvent être très courtes, d'autres peuvent être des séquences plus longues. Une manière d'instaurer cette régularité est de créer des petits rituels autour du Projet Gratitude. Par exemple, commencer le lundi matin et finir la semaine le vendredi après-midi en écrivant dans le journal de gratitude…

Il est possible de dire aux élèves d'écrire et de dessiner dans leurs livres lorsqu'ils ont du temps libre ou s'ils et elles ont fini leur travail, de le prendre à la maison pour écrire dedans ; ce sont des devoirs souvent appréciés par les élèves et les parents.

Le cadre théorique

Toutes les séquences et le livre sont basés sur le cadre théorique présenté en annexe.

INDEX

Séquence 1

- Lire l'histoire : Julien allume un soleil dans son cœur
- Petite cérémonie pour inaugurer le livre
- Ils écrivent leur prénom et la date
- Les élèves écrivent leur prénom et la date de manière artistique à la première page du livre

Séquence 2

- Partage en groupe (deux belles choses de l'été)
- Dessiner dans le journal de gratitude (deuxième partie, p. 42)

Séquence 3

- Lecture du texte la chasse au trésor (p. 5)
- Le prénom de tes ami·es (p. 10)

Séquence 4

- Lire une histoire (le petit lapin cherchant le bonheur)
- Discussion

Séquence 5

- Célébration des joies de l'automne (p.32)

Séquence 6

- Clarifier la notion de gratitude
- Activité en lien avec le mot merci (p.43)

Séquence 7

- La distinction entre la politesse et la gratitude
- Dessin en lien avec le mot MERCI (prolongement de la séquence 6)

Séquence 8

- Les personnes qui t'accompagnent, qui t'aident et te soutiennent (p. 6-7)

Séquence 9

- Les bienfaits de la gratitude (vidéo)

Séquence 10

- Une histoire à raconter : Manon est invitée à l'anniversaire de sa sœur

Séquence 11

- Les activités qu'ils et elles apprécient faire actuellement (p. 8)

Selon votre préférence, vous pourrez faire plusieurs petites sessions durant la semaine ou alors regrouper plusieurs séquences sur une seule période.

Il est conseillé de personnaliser votre approche, afin que vous vous sentiez à l'aise avec les séquences.

LISTE DE LIVRE D'HISTOIRE EN LIEN AVEC LA GRATITUDE

LE QUESTIONNAIRE DE GRATITUDE (GQ-6)

Séquence 1

LIRE L'HISTOIRE : 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

Petite cérémonie pour inaugurer le livre

Peut-être souhaitez-vous faire une petite cérémonie pour leur offrir le livre (avec de la musique).

Les élèves sont invités à fermer les yeux et il s'agit de lire le texte ci-dessous (avec ou sans musique) :

Imagine un endroit où seraient réuni tous tes ami·es, toutes les personnes que tu aimes et tous les animaux, les musiques et les objets que tu apprécies. Tu pourrais aussi y rencontrer toutes les personnes que tu admires : sportives, artistes et leader, ainsi que les héros de tes livres et films préférés. Ce lieu serait embelli par tes œuvres d'art, posters, photos, dessins, parfums, arbres et fleurs préférés. Tous tes plus beaux souvenirs y seraient répertoriés : tous tes moments de joie, d'apprentissage, de découvertes et d'émerveillement.

Eh bien le livre que tu vas recevoir peut devenir ce lieu. C'est à toi de le remplir (en écrivant, dessinant et collant des photos) de toutes les splendeurs de ta vie et de l'univers, tes moments de joie et de gratitude.

Distribution des livres (les enfants ouvrent les yeux tous en même temps, lorsque chacun et chacune a reçu son livre).

Les élèves découvrent le livre, observent les dessins…

Les élèves écrivent leur prénom et la date de manière artistique à la première page du livre

Il est important de mentionner qu'il s'agit de leur livre personnel et qu'ils ou elles écrivent ou dessinent avec plaisir, et que celui-ci ne sera pas corrigé ni évalué.

Séquence 2

Partage en groupe (deux belles choses de l'été)

Demander aux élèves de partager deux événements heureux qu'ils ont vécu durant l'été (des belles choses qu'ils ont vues, des activités qui les ont enthousiasmés…). La seule règle étant qu'ils et elles ne peuvent pas se plaindre, critiquer ou dire des choses négatives. Les élèves doivent partager seulement des choses positives.

Facultatif : prise de conscience de l'impact de l'exercice

Demander : comment vous sentez-vous ? Qu'est-ce que cela change en vous de parler de ces choses positives ? Est-ce que vous avez plus d'énergie ? Plus de joie et d'enthousiasme ? Comment était-ce d'entendre votre camarade ? Est-ce que des élèves ont souri ?

Si c'est le cas, dites-leur que vous voyez plein d'étoiles dans leurs yeux, que beaucoup ont le sourire, que l'énergie dans la classe a changé…

Dessiner dans *Dessine un soleil dans ta vie*, page 42

Présenter la deuxième partie du livre (dès la page 41) et leur donner les instructions pour la remplir. Lire aux élèves la page 41.

Les élèves dessinent une ou deux choses (qu'ils viennent de raconter). Vous pouvez les laisser libre d'écrire des souvenirs récents ou plus lointains et d'ajouter un dessin ou une photo. Il est bien d'avoir une certaine liberté pour avoir du plaisir.

Les éléments importants :

- écrire la date
- avoir du plaisir, ressentir la reconnaissance (le merci du cœur) lorsque l'on écrit
- spécifier si possible les détails de l'activité (afin de voir ce qu'il y avait d'unique à cet événement et de se rappeler de ce moment spécifique, lorsqu'il reliront le livre dans quelques mois ou années). Par exemple en spécifiant :
    - où était-ce et avec qui ?
    - qu'est-ce qu'il y avait de particulier ce jour là ? Qu'est-ce qu'ils ou elles ont apprécié particulièrement ? Quel moment de l'activité était le plus intense ?

Vous pouvez aussi demander d'ajouter le sens esthétique en écrivant de leur plus belle écriture, en ajoutant des petits dessins…

Facultatif :

- coller une photo
- l'enseignant·e explicite le dessin par l'écrit pour que l'enfant et ses parents se souviennent de quoi il s'agit
- l'enseignant·e prévoit une étiquette titre : mes vacances d'été 2024

Séquence 3

Lecture du texte la chasse au trésor (page 5)

Optionnel : moment de réflexion sur le texte et partage des éléments de la vie qu'ils et elles estiment comme des trésors.

Le prénom de tes ami·es (page 10)

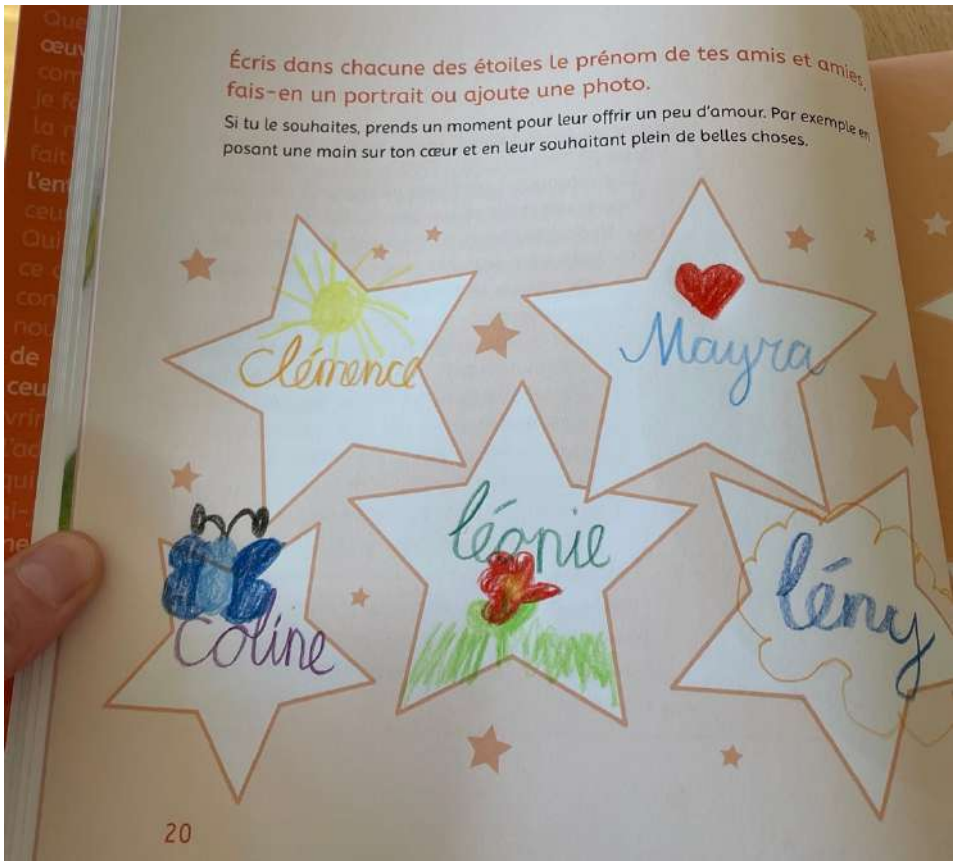
Demander aux élèves de dessiner des portraits ou de coller la photo à la page 10 du livre.

Facultatif : écrire les prénoms

Cette activité vise à promouvoir la reconnaissance et à célébrer les personnes importantes dans la vie des élèves.

Optionnel : inviter les élèves à penser aux moments de joie vécus avec leurs ami·es, les moments de rire et de complicité, les moments d'entraide et de soutien. Leur offrir la possibilité de fermer les yeux quelques instants pour remercier intérieurement leurs ami·es (par exemple en les visualisant et en leur disant merci en silence).

Optionnel : dessiner à coté du portait ou du prénom un élément symbolique.



Séquence 4

LIRE L'HISTOIRE

Le petit lapin cherchant le bonheur

Il était une fois, un petit lapin sauvage qui vivait avec sa famille dans la forêt. C'était un beau lapereau. Son pelage soyeux était de couleur grise et brune avec une imposante tâche sous le ventre et une magnifique queue, tous les deux étaient de couleur blanche. On le reconnaissait par sa petite touffe car c'était le seul lapereau avec une si belle queue d'un blanc immaculé comme la neige. D'ailleurs, son entourage l'avait nommé Flocon.

Ce petit avait pris comme habitude que sa famille et la tribu de lapins avec qui il partageait les terriers s'occupaient beaucoup de lui. Flocon était un peu le chouchou de la bande. Effectivement, quand il était bébé lapin, on prenait bien soin de lui. Il était admiré avec sa queue et sa tâche blanches. Puis, il était devenu un jeune lapin. Mais Flocon se laissait cajoler encore par sa famille et ses amis. C'était pour lui acquis car il a toujours vécu ainsi.

Cependant, d'autres bébés sont nés et la tribu de lapins n'avaient plus forcément l'envie et la disponibilité d'aider Flocon, même s'il restait ce jeune à la queue si extraordinaire. En plus, il disait rarement « Merci ». Il ne prenait tout simplement pas conscience de toute l'attention qu'on lui portait. Sa famille était partagée car cela restait leur petit Flocon qui avait grandi mais il est vrai que cette situation paraissait de plus en plus pesante puisque Flocon devenait un grand mais avec des attitudes de petit.

La journée, Flocon la passait à jouer avec quelques pives, branches et autres éléments de la nature. Il ne proposait pas d'aider à creuser un nouveau terrier afin de se protéger lui et les autres lapins, ni d'aller à la recherche de nourriture. Flocon jouait mais il ressentait peu d'émotion à l'intérieur de son cœur. Il lui manquait quelque chose mais il ne percevait pas la raison de ce manque ! Ses journées devenaient peu à peu ternes et longues. Il essayait parfois de se rapprocher du groupe, mais il ne savait pas trop comment s'y prendre… jusqu'au matin où il partit se promener dans la forêt. Ce matin-là, ses oreilles étaient baissées comme si une émotion de tristesse s'installait peu à peu en lui. Mais que se passait-il ? Pourquoi ressentait-il peu de joie ? Pourtant, il avait tout et pouvait jouer à longueur de journée ! Il était en plus considéré comme une star auprès de sa petite tribu de lapins et cela dès sa naissance.

En se promenant dans cette impressionnante forêt, il rencontra Maître Hibou. Ce grand maître de la forêt à l'œil vif et éclairé avait observé depuis un certain temps le comportement du petit lapin qui semblait un peu malheureux. Il s'approcha et lui communiqua :

- Que t'arrive-t-il cher animal ?

Ce dernier ne savait que répondre… il se sentait seul, il pouvait jouer tout le temps, il avait à manger et un terrier pour dormir. Pourtant, il n'éprouvait que très peu de bonheur et de joie. Et en plus, il n'avait que quelques amis dans son groupe. Il rencontrait parfois des compagnons de jeu mais ils repartaient ensuite avec leur famille. Il parvenait rarement à construire des liens forts d'amitié.

Maître Hibou bienveillant et souriant expliqua d'une voix douce à Flocon qu'effectivement sa vie paraissait bien merveilleuse d'un certain point de vue, mais qu'il lui manquait l'essentiel… la GRATITUDE !

Petit lapin le regarda les yeux écarquillés et demanda :

- Mais c'est quoi ça ?

Le grand chef de la forêt reprit en l'informant que c'était la reconnaissance ou une prise de conscience de ce que l'on possède tout d'abord.

Il posa la question à Flocon :

- Qu'as-tu ?
- Heu pas grand-chose…, je ne sais pas …, répondit le petit.
- N'as-tu pas des jeux, je t'ai vu jouer avec des pives l'autre jour ?
- Ah oui.
- N'as-tu pas à manger chaque jour ?
- Bien sûr ! C'est normal que mes parents me donnent à manger !
- Petit lapin, reprit Maitre Hibou, bien sûr que les parents sont là pour s'occuper des enfants, mais ceux-ci devraient en être reconnaissants. Dis-tu « Merci » à tes parents et tes compagnons pour le terrier dans lequel tu dors, pour la nourriture que ceux-ci t'apportent, pour les pives avec lesquels tu joues ?

Flocon, tout penaud et un peu timide répondit :

- Je crois que je n'ai pas remercié ma famille, ni mon groupe. Mais pour les pives, c'est moi qui les ai cherchées et trouvées, envers qui devrais-je être reconnaissant, qui devrais-je remercier ?

Maître Hibou rassura le petit animal :

- Maintenant, tu sais que dire Merci avec le cœur est essentiel à ton bonheur car c'est à ce moment-là que tu ressens de la gratitude. Tu vas pouvoir dire « Merci » de manière spontanée et ressentir du bonheur dans ton cœur. Et pour les pives, je suis d'accord avec toi. Tu les as trouvées mais tu peux te sentir chanceux et heureux de vivre dans cette forêt si magique avec ces superbes sapins qui te donnent de très belles pives pour tes jeux. Alors dis merci au sapin, à la terre, au soleil, à tous ceux qui t'ont permis d'avoir une pive…
  Et encore une dernière chose, Flocon, apprends à aider les autres, maintenant que tu as grandi. C'est certain que tu ne peux pas exécuter toutes les tâches comme un adulte, mais apporter progressivement ton aide. Tu obtiendras en retour un « Merci » accompagné sûrement d'un sourire et tu me rediras comment tu t'es senti dans ton cœur et dans ton corps à ce moment précis.

Petit lapin était interpelé et il se sentait grandi ! En tout cas, cette discussion avec Maître hibou lui avait fait prendre conscience de ce que c'était la GRATITUDE et comment ressentir du bonheur. Puis, Flocon avait vraiment l'envie de s'exercer à reconnaître la Gratitude au fil des jours et d'intensifier son émotion de joie et de bonheur ! Il promit à Maître Hibou que sa vie changerait à ce moment-là !

Flocon retournait vers son territoire quand il remarqua des baies au loin. Il réfléchissait encore aux sages paroles de Maître Hibou.

- Je crois qu'au lieu de jouer sur ce chemin comme à mon habitude, je vais cueillir et ramener des baies pensa-t-il.

Il arriva au camp avec son plateau fabriqué avec quelques branches et lianes rempli de baies. Ses compagnons s'approchèrent de Flocon tout souriants et il entendit plusieurs « Merci » ! Waou, c'était comme si le soleil s'installait dans son cœur !

Le soir, son papa lui montra le nouveau nid douillet qu'il avait fabriqué pour Flocon, ses sœurs et ses frères. Cette nouvelle maison leur permettrait d'être mieux protégés. Petit lapin s'approcha de son papa, lui fit un grand câlin en lui chuchotant un « Merci » à l'oreille. Il ressentit à ce moment précis son cœur battre plus fort.

Les journées passèrent et Flocon rencontra enfin le bonheur, comme si le soleil dans son cœur grandissait et s'illuminait de plus en plus.

La gratitude manquait effectivement dans sa vie. Il ne le savait pas car avant Maitre Hibou, personne ne le lui avait enseigné. Ce n'était pas grave car à ce jour il était rempli de lumière. Il prit conscience qu'il était capable d'accomplir des actions par lui-même. Ses actes d'aide et de soutien faisaient qu'il ressentait de la joie. Il remerciait de plus en plus les autres pour leurs aides quotidiennes.

Un matin, Flocon croisa à nouveau Maitre Hibou. Ce dernier le félicita pour son évolution et décida de le nommer messager de la Gratitude dans la forêt. Il devint ainsi le professeur de la forêt enseignant la Gratitude à tous les petits animaux.

Autre fait remarquable c'était que Flocon réussissait enfin à la suite de ce changement à créer des liens d'amitiés. De nombreux animaux le côtoyaient jour après jour car sa compagnie était fort agréable.

Optionnel

Dessiner un personnage de l'histoire qui les a marqués.

Discussion

Remercies-tu tes parents pour ce qu'ils font pour toi et te donnent ?

Réfléchis et pense à dire merci chaque jour à un camarade de classe, à ton enseignant et à un membre de ta famille.

Exemples :

- Merci maitresse de m'avoir aidé à attacher ma veste ce matin.
- Merci mon ami de m'avoir prêté ton taille-crayon.
- Merci papa pour avoir réparer mon vélo.
- ….

Séquence 5

Célébration des joies de l'automne p.32

Toute la classe réfléchit à ce que l'on aime bien durant la saison (l'automne).

- Les activités
- Les animaux que l'on voit
- La nourriture
- Les fêtes
- La météo, les éléments,
- Les choses que l'on peut admirer dans la nature

Option 1

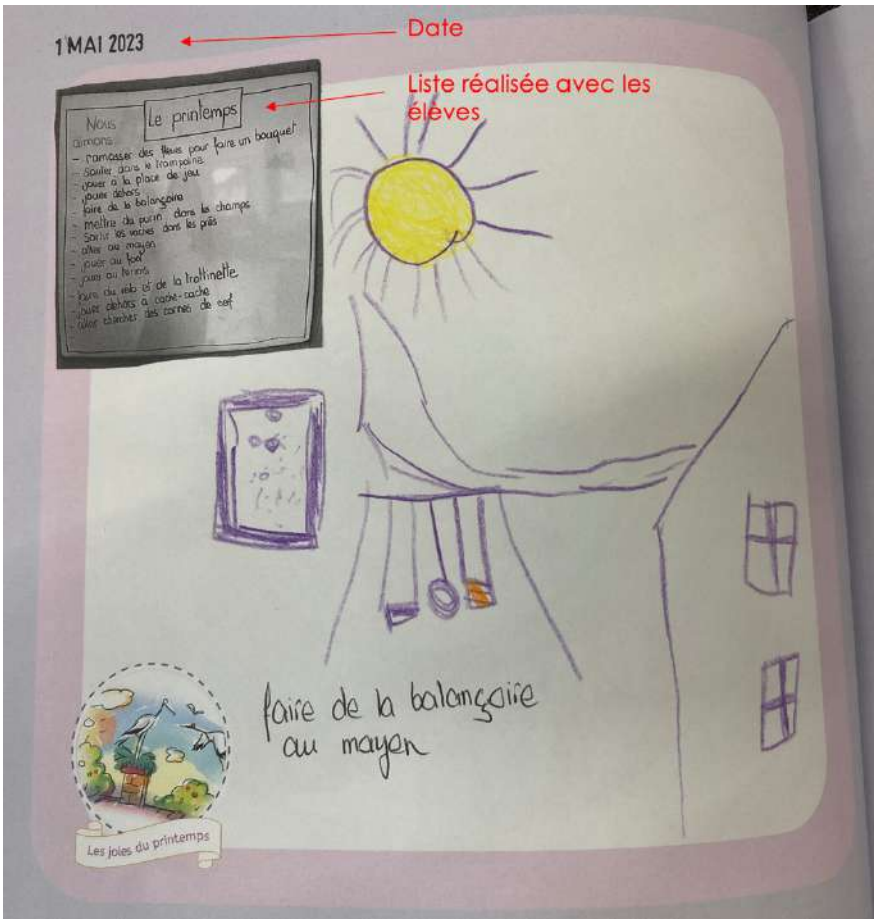
Proposer une banque d'images et les inviter à s'exprimer dessus : moi j'aime l'hiver parce que j'aime beaucoup faire du ski, cela m'apporte de la joie, …. Automne : La pluie c'est super parce que l'on peut sauter dans les gouilles.

Dessiner ou coller les images sur 2 à 3 éléments qu'ils apprécient le plus de la saison.

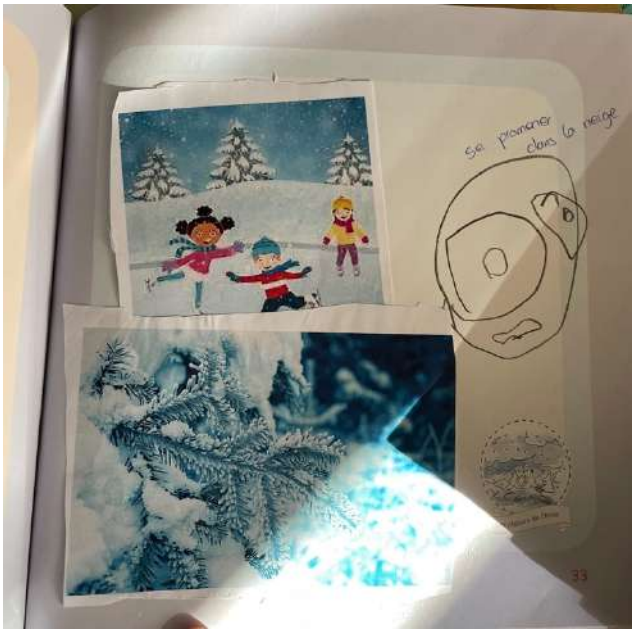
Option 2

L'enseignant note les idées, puis imprime la liste que les élèves collent dans leur livre.

Les élèves peuvent ensuite souligner ce qu'ils aiment particulièrement ou ajouter un petit dessin.



Les charmes de l'automne
j'aime la soupe à la courge
j'aime bien aller dans les feuille mouk. j'aime bien me balader avec presque le soleille coucher.


se promener dans la neige

Séquence 6

Clarifier la notion de gratitude

Prendre un moment pour clarifier la notion de gratitude. Lire la page 15 du livre : Mon carnet de gratitude, où la gratitude est explorée en détail.

Optionnel : chercher dans le dictionnaire la définition de la gratitude.

Définition de la gratitude :

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

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

On peut également simplement la définir de cette façon :

« 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. »

Activité en lien avec le mot merci

- 1H : imprimer le mot merci en écriture double. Les élèves colorient le mot merci, le découpent et le collent dans la deuxième partie du livre (dès la page 43)
- 2H : imprimer les lettres du mot merci en écriture double. Les élèves colorient les lettres, les découpent et les remettent dans l'ordre, puis les collent.

Séquence 7 Le MERCI (prolongement)

La distinction entre la politesse et la gratitude

Expliquer la distinction entre la politesse et la gratitude. Il y a la possibilité d'une discussion ouverte sur ce sujet. Encourager les élèves à partager leurs perspectives et leurs expériences personnelles.

La politesse

La politesse est un ensemble de règles et de comportements socialement acceptés qui régissent les interactions entre individus. Elle inclut les bonnes manières, le respect des conventions sociales et les formules de courtoisie.

Caractéristiques :

Extériorité : la politesse est souvent une pratique extérieure, régie par des normes sociales et culturelles.

Routine : les actes de politesse peuvent être réalisés de manière automatique, sans nécessairement impliquer une réflexion ou une émotion profonde.

Conformité sociale : la politesse vise principalement à maintenir des relations harmonieuses et à éviter les conflits dans des contextes sociaux variés.

La gratitude

La gratitude est une émotion profonde et sincère de reconnaissance et d'appréciation pour les bienfaits reçus. Elle va au-delà des formules de courtoisie et implique une prise de conscience des aspects positifs de la vie et des actions bienveillantes des autres.

Caractéristiques

Intériorité : la gratitude est une expérience intérieure qui mobilise des émotions positives profondes.

Réflexion : la gratitude nécessite une réflexion sur les sources de bonheur et de soutien, et implique souvent une reconnaissance consciente de ces bienfaits.

Authenticité : la gratitude est authentique et sincère, et elle peut être exprimée de manière variée, allant des remerciements verbaux aux actions concrètes pour montrer sa reconnaissance.

DESSIN

Sur la page où ils ont collé le merci, ils dessinent autour du mot

- Un objet qu'ils apprécient et utilisent à l'école
- Une personne ou un objet qu'ils apprécient lorsqu'ils sont à la maison.

Séquence 8

Les personnes qui t'accompagnent, qui t'aident et te soutiennent (page 6 et 7)

Pour les accompagner dans cette démarche, poser des questions : qui est-ce qui vous soutient lorsque vous avez des difficultés ? Qui vous aide lorsque vous êtes malade ou que vous ne savez pas faire quelque chose ? Dans vos passions, quelles personnes vous encouragent, vous entrainent (ou simplement vous amènent à l'entrainement…) ? À l'école, qui est-ce qui vous soutient ?

Plusieurs options :

A. Les enfants dessinent dans le livre en classe en écrivant les prénoms des personnes qu'ils apprécient.
B. Les enfants prennent le livre à la maison et avec l'aide des parents remplissent les pages 6 et 7 à l'aide de photos et/ou de dessins.

Chers parents,

Comme vous le savez votre enfant participe au Projet Gratitude. Nous avons réfléchi en classe au sujet des personnes qui les aident et qui les soutiennent. Merci de prendre un moment avec votre enfant pour compléter les pages 6 et 7 du livre : Dessine un soleil dans ta vie. Vous pouvez soit dessiner, écrire ou coller des photos selon votre préférence.

L'idée est d'aider votre enfant à prendre conscience des différentes personnes qui l'aident et qui sont présentent en cas de difficulté…

Séquence 9

Les bienfaits de la gratitude

Sans parler du projet, ni de la gratitude, montrer la vidéo aux élèves et demander quel pourrait être à leur avis le dénominateur commun, le déclencheur commun à toutes ces affirmations.

- 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,
- s'approcher plus facilement des autres,
- avoir le sentiment d'être moins seul·e et isolé·e,

- renforcer son 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 sa santé,
- se sentir plus alerte, plus vivant et éveillé.

Après avoir recueilli leurs réponses, leur expliquer que des études montrent les pouvoirs et les bénéfices associés à la gratitude.

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. La liste des affirmations ci-dessus en donne un aperçu.

Montrer la vidéo : les bienfaits de la gratitude (version lente) :

https://www.youtube.com/watch?v=53Fn_hDq8Fg

Séquence 10

Une histoire à raconter.

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 rempli 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

Séquence 11

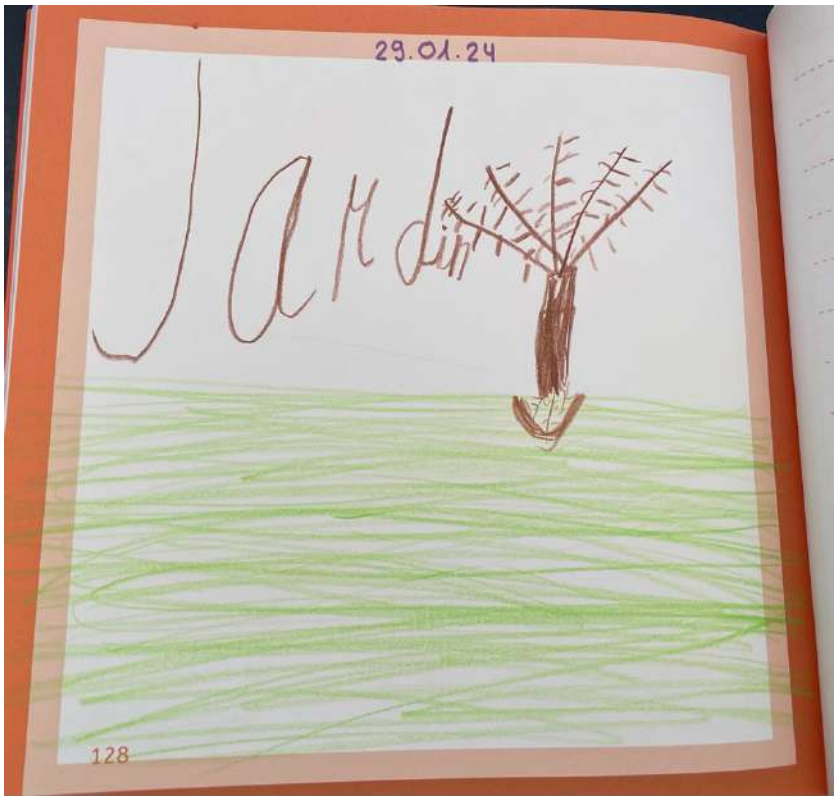
Les activités qu'ils et elles apprécient faire actuellement

Demander aux élèves d'ouvrir le livre à la page 8 et de dessiner ou de faire une dictée à l'adulte sur les activités qu'ils et elles apprécient faire actuellement.

Quels sont leurs passions, leurs centres d'intérêt ? La musique, le volleyball, la natation, le chant, le bricolage, aller dans la nature, lire… ?

La notion passé, présent, futur peut être présentée lors de cette séquence.

Optionnel : possibilité de donner le livre à la maison afin de compléter la page, d'ajouter des photos de l'enfant en train de réaliser l'activité…



Apport théorique

Le Projet Gratitude intègre une perspective intégrale dans son approche. Il élargit le champ de la gratitude et inclut le rapport au corps et à l'activité physique, le rapport à l'art, aux émotions, aux sens esthétique et éthique, aux facultés mentales et aux forces de caractère, le rapport avec les autres, les animaux et la nature.

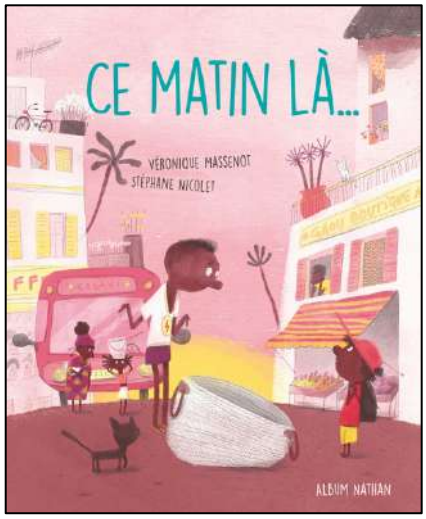
Cette vision intégrale a aussi un impact très important par rapport à la gratitude elle-même. En effet, si l'élève n'a qu'une personne ou qu'une activité qu'il apprécie, et si cette activité ou cette personne disparait, même temporairement (suite à un accident, un voyage…), cela peut générer beaucoup 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 disparait 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 que 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 fraicheur de la gratitude en variant la manière de la cultiver et les raisons pour lesquelles nous la ressentons.

Quelques livres qui parlent de gratitude

Mon dragon apprend à dire merci de Anna Lang. Découvre comment Lily va apprendre à Bébé Dragon à être gentil avec Minette, Fifi, Toby… et à dire merci pour tous les cadeaux qu'ils vont lui offrir…



Je dis merci de Aurélie Chien Chow Chine - Gaston la licorne

Ce matin-là de Véronique Massenot et Stéphane Nicolet, Nathan. Il était une fois un village, posé joliment dans la brousse, entre deux belles collines rousses. La vie, jusque-là, y semblait bien tranquille. Pourtant, ce matin-là, quelque chose d'étrange arriva : le soleil ne se leva pas. Et comme le soleil ne se leva pas, le coq ne chanta pas. Et comme le coq ne chanta pas, Mme Ravitoto ne se réveilla pas et tout alla de travers dans le village…

Gâteau aux pommes de Dawn Casey et Geneviève Godbout. Partagez la promenade d'une petite fille à travers la campagne, pour récolter les ingrédients qui formeront un délicieux gâteau : miel des abeilles, lait des vaches et pommes des arbres. Cette histoire toute simple apprend aux plus petits à rendre hommage à la nature et à la remercier de ce qu'elle nous apporte.

Les mots sourire : merci de Olivier Lothe. Lou-Rose est une petite fille qui cultive son jardin et Kipik est un adorable petit cactus qui oublie souvent d'utiliser les mots magiques.

Merci le vent de Edouard Manceau. Voir vidéo sur youtube.

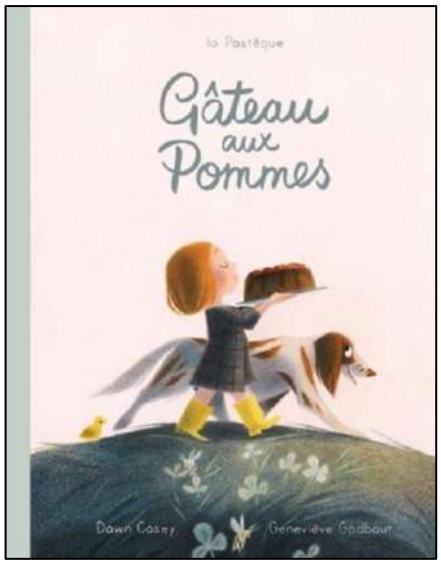
L'arbre généreux de Shel Silverstein. L'histoire raconte l'amitié entre un arbre et un garçon.

Mon meilleur ami du monde de Carl Norac et Claude Dubois.

As-tu rempli un seau aujourd'hui ? de Carol McCloud.

Dis, c'est quoi le bonheur de Emma Robert.

Ma boîte à petits bonheurs de Joe Witek. Du plaisir d'être en famille à celui de manger des cerises, du bonheur de jouer avec ses amis à la joie de sauter dans les flaques : que de moments joyeux à vivre.



Mon carnet du soleil de Fabrice Dini

Dessine un soleil dans ta vie de Fabrice Dini

Pour les adultes :

Mon journal de gratitude de Fabrice Dini

La Gratitude de Robert A. Emmons

Les pouvoirs de la gratitude de Rébecca Shankland

3 kifs par jour de Florence Servan-Schreiber

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
2 = pas d'accord
3 = légèrement pas d'accord
4 = neutre
5 = légèrement d'accord
6 = d'accord
7 = fortement d'accord

____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.