

# 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 sessions 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 sessions 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 leur livre 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.



## RÉSUMÉ DES SESSIONS POUR INTRODUIRE LE PROJET GRATITUDE

(en orange les exercices pratiques)

### Session 1

- Le questionnaire de gratitude (GQ-6)
- Petite cérémonie pour inaugurer le livre
- Les activités qu'ils et elles apprécient faire actuellement (p. 16)

### Session 2

- Partage deux par deux et prise de conscience de l'impact de la gratitude
- Inaugurer la deuxième partie du livre : le journal de gratitude (p. 125)
- Extra : deux histoires de gratitude pour les jeunes enfants

### Session 3

- Lecture du texte la chasse au trésor
- Les personnes qui t'accompagnent, qui t'aident et te soutiennent (p. 13)

### Session 4

- Clarifier la notion de gratitude
- La distinction entre la politesse et la gratitude
- Le prénom de tes ami·es (p. 20)

### Session 5

- Les bienfaits de la gratitude (vidéo)
- La gratitude, un feu d'artifice de mercis
- Continuer de remplir les pages 13, 16 ou 20

### Session 6

- Lecture de l'histoire des dix lunes d'or (avec vidéo)
- Écrire dans le journal de gratitude (deuxième partie)

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

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

## BIBLIOGRAPHIE

### Le cadre théorique

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

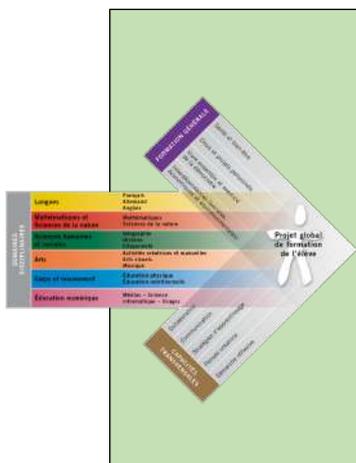
## Session 1 - Petite cérémonie pour inaugurer le livre

### LA LEÇON EN BREF

L'exercice que nous allons entreprendre est conçu pour initier les élèves à la pratique de la gratitude et les sensibiliser à ses bienfaits.

Nous commencerons par évaluer la capacité actuelle des élèves à ressentir et exprimer la gratitude à travers un questionnaire spécifique.

Ensuite, les élèves seront guidés à travers une réflexion imagée sur la création d'un livre de gratitude. Ce livre est présenté comme un espace où ils peuvent rassembler et célébrer tous les aspects merveilleux de leur vie, incluant leurs amitiés, leurs passions, leurs souvenirs et leurs moments de joie. Ils auront l'opportunité d'explorer le livre, observer ses illustrations et ses couleurs, et commencer à le personnaliser avec leurs propres contributions.



**OBJECTIFS DU PLAN D'ÉTUDES ROMAND**

Français - Production de l'écrit - L1 22 - Écrire des textes variés à l'aide de diverses références 5 ...en utilisant sa propre créativité

Arts - Activités créatrices et manuelles - A 21 AC&M — Représenter et exprimer une idée, un imaginaire, une émotion en s'appuyant sur les particularités des différents langages artistiques...2 ...en exploitant les matières

Formation générale - Santé et bien-être - FG 12 — Reconnaître ses besoins fondamentaux en matière de santé et ses possibilités d'action pour y répondre...6 ...en reconnaissant les manifestations de ses besoins physiques et affectifs

### MISE EN ŒUVRE

#### Le questionnaire de gratitude (GQ-6)

Si vous souhaitez évaluer l'impact du projet sur la capacité des élèves à ressentir de la gratitude, avant tout, commencez par demander aux élèves de répondre au questionnaire de gratitude. Une fois le questionnaire passé, demandez-leur d'écrire leur score sur un petit papier (puis, une fois le livre reçu, ils peuvent écrire leur score dans les dernières pages du livre en indiquant la date). Vous pourrez alors comparer les résultats à la fin de l'année scolaire afin qu'ils et elles prennent conscience de leur évolution personnelle.

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.

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

- \_\_\_ 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.

Ce questionnaire est basé sur des recherches de Michael McCullough, Robert Emmons et Jo-Ann Tsang.

### Remise des livres

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 ou demander à un élève de lire le texte ci-dessous (avec ou sans musique) :

*Imagine un endroit où seraient réuni·es 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 leaders, 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... puis 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.

### Les activités qu'ils et elles apprécient faire actuellement

Demander aux élèves d'ouvrir le livre à la page 16 et d'écrire 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... ?

### Présentation des deux parties du livre

Comme indiqué à la page 9 de leur livre, présenter les deux parties du livre : la première comprend de nombreuses thématiques avec des textes et des espaces pour écrire et dessiner, le but étant d'élargir le champ de la gratitude et de varier les exercices (voir texte plus bas). La deuxième partie est un journal de gratitude plus classique où il est suggéré d'écrire ce qu'ils ont bien aimé durant la journée ou la semaine. Ce livre ne sera pas corrigé, c'est leur livre, et nous souhaitons qu'ils prennent plaisir à écrire dedans.

Demander aux élèves d'écrire le score du questionnaire de gratitude avec la date de passation à la fin du livre.

### Élargir le champ de la gratitude et varier les exercices

Pourquoi élargir le champ de la gratitude ?

Lorsqu'il n'y a qu'une seule activité qui nous passionne ou une seule personne avec qui l'on apprécie être, on est dépendant. Et si pour un certain temps (à cause d'une blessure, d'un voyage...), on ne peut plus réaliser l'activité ou voir la personne, on sera certainement malheureux·se.

Par contre, s'il y a de nombreuses personnes et activités que l'on apprécie, alors, en cas d'absence, il y aura d'autres personnes pour nous consoler et d'autres activités à travers lesquelles nous pourrions nous épanouir. On aura de la résilience\*, et c'est important pour établir un bonheur stable.

C'est pour cela qu'il est important d'écrire dans ton livre et d'élargir le champ de la gratitude à travers les différents thèmes.

\* La résilience, c'est la force de continuer malgré les obstacles. Si tu tombes en apprenant à faire du vélo, lorsque tu te relèves et essaies à nouveau, tu fais preuve de résilience. Tu ne te laisses pas décourager.

### 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 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 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 fraîcheur de la gratitude en variant la manière de la cultiver et les raisons pour lesquelles nous la ressentons.

## Session 2 – Des étoiles plein les yeux

### LA LEÇON EN BREF

Nous commençons par inviter les élèves à partager deux par deux des moments récents de bonheur et d'enthousiasme, en se concentrant exclusivement sur les aspects positifs. Cette activité encourage un échange dynamique et joyeux, visant à mettre en lumière les petites beautés et les grandes joies de leur quotidien. Ensuite, les élèves sont invités à réfléchir à l'impact de cet exercice sur leur état émotionnel. L'observation des émotions positives chez leurs pairs renforce la reconnaissance de l'importance de la gratitude.

Enfin, après une petite explication, les élèves sont invités à inaugurer la deuxième partie du livre. Ce processus les encourage à cultiver une perspective positive à long terme.

### OBJECTIFS DU PLAN D'ÉTUDES ROMAND

Capacités transversales – Communication - Codification du langage – choisir et adapter un ou des langages pertinents en tenant compte de l'intention, du contexte et des destinataires

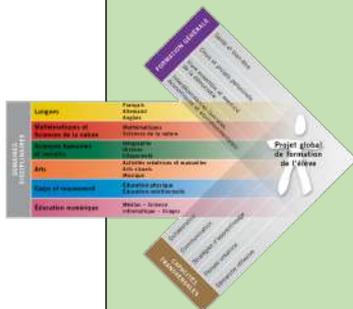
Analyse des ressources – explorer des sources variées et comprendre l'apport de chacune – sélectionner les ressources pertinentes

Circulation de l'information – adopter une attitude réceptive

Collaboration - Prise en compte de l'autre – accueillir l'autre avec ses caractéristiques

Connaissance de soi – reconnaître ses valeurs et ses buts – se faire confiance – identifier ses perceptions, ses sentiments et ses intentions – exploiter ses forces et surmonter ses limites – juger de la qualité et de la pertinence de ses actions

Formation générale - Santé et bien-être - FG 18 — Se situer à la fois comme individu et comme membre de différents groupes...3...en exprimant et en partageant ses préférences, ses goûts, ses champs d'intérêt et ses compétences



### MISE EN ŒUVRE

#### Partage deux par deux

Demander aux élèves de se tourner vers leur voisin ou leur voisine et de partager plusieurs événements heureux qu'ils ont vécus dernièrement (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.

Laisser assez de temps pour que les élèves puissent entrer dans l'exercice. Veiller à ce que les deux puissent parler. Lorsque les élèves sont pleins d'énergie et d'enthousiasme avec le sourire et les yeux qui brillent, laissez-leur encore quelques instants avant d'arrêter le partage.

#### 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 l'élève avec qui vous avez partagé a 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...

### Inaugurer la deuxième partie du livre : le journal de gratitude

Présenter la deuxième partie du livre (dès la page 125) et leur donner les instructions pour la remplir. Lire ou demander aux élèves de lire la page 125.

Demander d'ouvrir leur livre et d'écrire ou dessiner entre une ou trois des choses qu'ils viennent de partager dans la deuxième partie du livre **page 126**. Vous pouvez les laisser libres 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) lorsqu'on écrit
- spécifier les détails de l'activité (afin de voir ce qu'il y avait d'unique à cet événement et de se souvenir de ce moment spécifique, lorsqu'ils 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...

En 3-4H, demander juste au départ de décrire l'activité par un dessin ou l'écriture, afin qu'ils aient du plaisir. Les spécifications viendront en cours d'année ou plus tard.

### Extra :

En annexe deux histoires présentant la gratitude. Elles ont été écrites pour les jeunes enfants de 1H à 4H.

- Julien allume un soleil dans son cœur
- Manon est invitée à l'anniversaire de sa sœur

## Session 3 – Invitation à une chasse au trésor - les personnes qui t'accompagnent

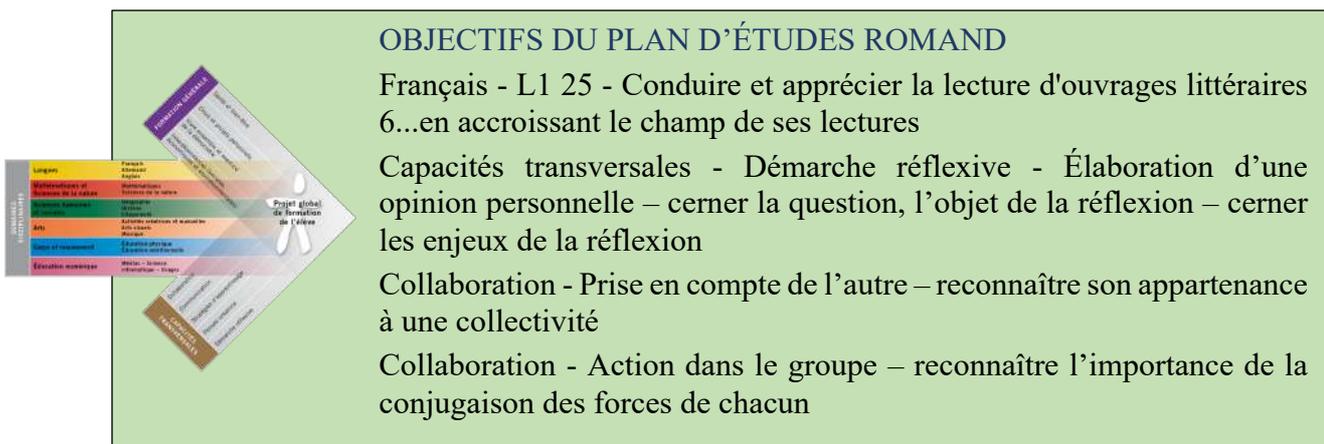
*Soyons reconnaissants aux personnes qui nous donnent du bonheur ; elles sont les charmants jardiniers par qui nos âmes sont fleuries. Marcel Proust*

### LA LEÇON EN BREF

Cette session invite les élèves à identifier et célébrer les trésors de leur vie quotidienne, en reconnaissant la beauté et la magie dans leur environnement et leurs relations. La suite de l'exercice encourage les enfants à penser à ces trésors en célébrant les personnes qui les accompagnent, les aident et les soutiennent. Ils pourront écrire les prénoms ou ajouter des photos des membres de leur famille et des adultes qui jouent un rôle significatif dans leur vie, et exprimer ce qu'ils apprécient chez chacun.

Ce passage propose une approche ludique et poétique pour sensibiliser les enfants à l'importance de reconnaître et d'apprécier les nombreux trésors qui embellissent leur quotidien. Que ce soit dans la nature, dans les interactions sociales, ou même dans les défis rencontrés, la gratitude peut transformer leur perception du monde et enrichir leur bien-être émotionnel.

En cultivant cette attitude de gratitude, vous contribuerez à créer un environnement d'apprentissage plus positif et épanouissant pour chacun·e de vos élèves.



**OBJECTIFS DU PLAN D'ÉTUDES ROMAND**

Français - L1 25 - Conduire et apprécier la lecture d'ouvrages littéraires 6...en accroissant le champ de ses lectures

Capacités transversales - Démarche réflexive - Élaboration d'une opinion personnelle – cerner la question, l'objet de la réflexion – cerner les enjeux de la réflexion

Collaboration - Prise en compte de l'autre – reconnaître son appartenance à une collectivité

Collaboration - Action dans le groupe – reconnaître l'importance de la conjugaison des forces de chacun

### MISE EN ŒUVRE

#### La chasse au trésor

Lire à voix haute ou demander aux élèves de lire la page 11 du livre.

Optionnel :

- Moment de réflexion sur le texte et partage des éléments de la vie qu'ils et elles estiment comme des trésors.
- lire la page 12 sur le brin d'herbe (et montrer la vidéo en lien : [www.FabriceDini.com/extragratitude](http://www.FabriceDini.com/extragratitude))

#### Les personnes qui t'accompagnent, qui t'aident et te soutiennent

Demander aux élèves de remplir la **page 13** du livre.

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

entraiment (ou simplement vous amènent à l'entraînement...) ? À l'école, qui est-ce qui vous soutient ?



**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.

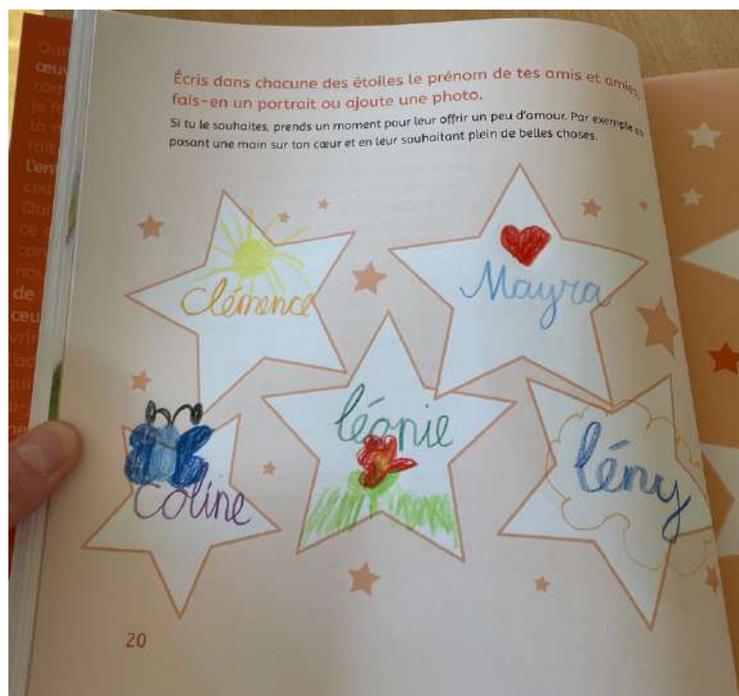
### Le prénom de tes ami-es

Demander aux élèves d'écrire ou de dessiner des portraits à la page 20 du livre : écrivez le prénom de vos amis et amies.

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).

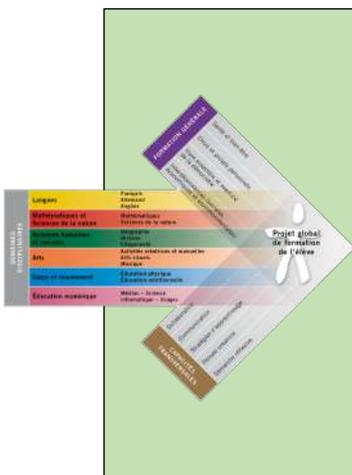
Optionnel : dessiner à côté du dessin un élément symbolique.



## Session 5 - un feu d'artifice de mercis

### LA LEÇON EN BREF

Dans cette session, les élèves découvrent les nombreux bienfaits de la gratitude (selon les études scientifiques). Ils et elles approfondissent la compréhension de sa définition. Ensuite, une vidéo sur les bienfaits de la gratitude est présentée, suivie d'une discussion sur les recherches de Robert Emmons mettant en lumière les avantages émotionnels, sociaux et physiques de la gratitude. Pour concrétiser ces concepts, les élèves lisent des passages du livre et le remplissent en écrivant ou dessinant des moments de gratitude, renforçant ainsi leur compréhension et leur pratique de cette qualité essentielle.



**OBJECTIFS DU PLAN D'ÉTUDES ROMAND**

Formation générale - Santé et bien-être - FG 12 - Reconnaître ses besoins fondamentaux en matière de santé et ses possibilités d'action pour y répondre - 6 ...en reconnaissant les manifestations de ses besoins physiques et affectifs

Formation générale - Santé et bien-être - FG 22 — Agir par rapport à ses besoins fondamentaux en mobilisant les ressources utiles... 4 ...en classant les différents types de besoins physiques et affectifs

Formation générale - Choix et projets personnels - FG 28 — Développer la connaissance de soi et apprendre au contact des autres... 2 ...en identifiant différentes stratégies d'apprentissage

### MISE EN ŒUVRE

#### Les bienfaits de 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.

- 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.



Montrer la vidéo : les bienfaits de la gratitude.

Version lente :

[https://www.youtube.com/watch?v=53Fn\\_hDq8Fg](https://www.youtube.com/watch?v=53Fn_hDq8Fg)

Version pour les ados :

<https://www.youtube.com/watch?v=BoapKAUDQp8>

Extra :

Explorer un bienfait en particulier, par exemple qu'est-ce que l'optimisme ? Quel sont les bienfaits du pardon (voir les textes en annexes) ?

**Renforcement** : demander aux élèves comment ils et elles définiraient la gratitude.

Renforcer la compréhension de ce qu'est la gratitude en lisant la page 15 : la gratitude, un feu d'artifice de mercis.

Continuer de remplir les pages 13, 16 ou 20 (ou écrire librement dans la deuxième partie du livre)

Extra :

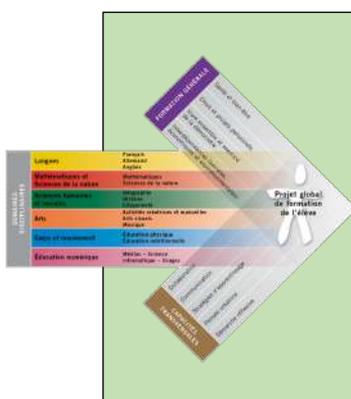
- Leur redemander à la fin s'ils se rappellent un ou deux bienfaits ou essayer de retrouver les 13 ensemble...
- Sans parler du projet, ni de la gratitude, montrer la liste des bienfaits aux élèves et demander quel pourrait être à leur avis le dénominateur commun, le déclencheur commun à toutes ces affirmations.  
Après avoir recueilli leurs réponses, leur expliquer que des études montrent les pouvoirs et les bénéfices associés à la gratitude.

## Session 6 - L'histoire des dix lunes d'or

### LA LEÇON EN BREF

L'exploration de concepts complexes comme la gratitude peut être enrichissante et captivante pour les élèves, surtout lorsqu'elle est abordée à travers des récits fascinants et des analogies poétiques. Le passage que nous vous proposons, intitulé "L'histoire des dix lunes d'or," offre une perspective poétique et scientifique sur l'origine de l'or, tout en établissant un parallèle avec la gratitude.

Ce récit nous transporte dans un voyage cosmique où nous découvrons comment l'or, élément précieux et rare sur Terre, est né de la fusion de deux étoiles à neutrons. Ce processus illustre non seulement la grandeur de l'univers mais aussi la rareté et la valeur de chaque parcelle d'or présente sur notre planète.



**OBJECTIFS DU PLAN D'ÉTUDES ROMAND**

Mathématiques - MSN 14 - Comparer et sérier des grandeurs - 4 ...en mettant en relation des grandeurs perçues et des grandeurs mesurées

Français - L1 13-14 — Comprendre et produire des textes oraux d'usage familial et scolaire... 1 ...en dégagant le sens global et les idées principales d'un texte

Sciences de la nature - MSN 16 — Explorer des phénomènes naturels et des technologies... 3...en cherchant à expliquer le fonctionnement de phénomènes naturels et d'objets techniques

### MISE EN ŒUVRE

Demander aux élèves quel est le métal le plus précieux d'après eux, s'ils savent où on en trouve (à part dans les bijouteries 😊), comment on le trouve et finalement d'où il provient...

### L'histoire des dix lunes d'or

Lire le texte des pages 17 à 19 et 22 en haut et montrer les vidéos : [www.FabriceDini.com/extragratitude](http://www.FabriceDini.com/extragratitude)

Optionnel :

- introduire le concept dans le cours de sciences
- demander aux élèves de partager le processus de création de l'or avec les parents

### Écrire dans le journal de gratitude (deuxième partie)

Les élèves écrivent dans la deuxième partie (page 126) du livre.

Optionnel :

- Après avoir écrit, les élèves partagent ce qu'ils ou elles ont écrit avec leur voisin
- Les élèves qui le souhaitent expérimentent l'exercice de la page 22 en encadré
- Partager avec sa famille l'expérience de la recherche des origines de l'or

## Annexe session 2

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 celui qui la reçoit. Cette année, si vous le voulez bien, nous allons régulièrement réfléchir à qui l'on peut dire merci.

*Fabrice Dini*

## ANNEXE SESSION 5

### Optimisme et espoir

#### Définition

Tournure d'esprit qui dispose à prendre les choses du bon côté, en négligeant leurs aspects fâcheux. Sentiment de confiance dans l'issue d'une situation.

#### Citation

Un pessimiste voit la difficulté dans chaque opportunité, un optimiste voit l'opportunité dans chaque difficulté. Winston Churchill

Il faut viser la lune car même en cas d'échec on atterrit dans les étoiles. Oscar Wilde

Tu ne trouveras jamais d'arc-en-ciel si tu regardes toujours en bas. Charlie Chaplin

Accroche ton chariot à une étoile. Ralph Emerson

#### Quelques études et bénéfices

L'espoir et l'optimisme permettent de prédire de nombreux résultats souhaitables :

- la réussite dans les domaines scolaire, sportif, militaire, politique et professionnel, l'absence d'anxiété et de dépression, les bonnes relations sociales et le bien-être physique<sup>1</sup>,
- la résolution active de problèmes et l'attention portée aux sources d'information pertinentes<sup>2</sup>.

L'orientation vers l'avenir est associée au fait d'être consciencieux·euse, diligent·e et à la capacité de retarder la gratification<sup>3</sup>.

La persévérance, l'amour de l'apprentissage et l'espoir sont associés de manière cohérente à des expériences positives et à la réussite scolaire<sup>4</sup>.

Lors d'une enquête en ligne auprès de 445 Suisses, la force la plus fortement corrélée à la satisfaction de la vie et au plaisir était l'espoir<sup>5</sup>.

Lire *Candide* de Voltaire

### Le Pardon

#### Définition

Excuser. Tenir (une offense, une faute) pour nulle, renoncer à punir, à se venger. Juger avec indulgence, en minimisant la faute de.

Tu pardonnes facilement. Tu ne te venges jamais et tu donnes toujours une seconde chance aux autres.

#### Citation

Le pardon, quel repos ! Victor Hugo

Aime la vérité, mais pardonne l'erreur. Voltaire

Comprendre, c'est pardonner. Madame de Staël

#### Quelques études et bénéfiques

Les personnes qui pardonnent ont :

- tendance à adopter des attitudes et des comportements socialement souhaitables<sup>1</sup>,
- un peu moins d'affects négatifs (notamment la colère, l'anxiété, la dépression et l'hostilité)<sup>2</sup>.

La disposition à pardonner est positivement corrélée avec l'agréabilité et avec la stabilité émotionnelle<sup>3</sup>.

La vengeance est corrélée avec moins d'indulgence, une plus grande rumination au sujet de l'offense, une affectivité négative plus élevée et une satisfaction de vie plus faible. Elle est négativement associée à l'agréabilité et positivement associée au névrosisme<sup>4</sup>.

La recherche empirique a confirmé que la volonté de pardonner varie en fonction de l'âge : les jeunes enfants étant généralement les moins disposés à pardonner et les adultes plus âgés étant les plus disposés<sup>5</sup>. Les excuses facilitent le pardon<sup>6</sup>.

Parangons : Jésus-Christ, Abraham Lincoln, Nelson Mandela qui, après 27 ans de prison, contribua à libérer sa nation de l'apartheid...

Optimisme. 1. Buchanan, G. M., & Seligman, M. E. P. (Eds.). (1995). Explanatory style. Hillsdale, NJ: Erlbaum. Seligman, M. E. P. (1990). Learned optimism. New York: Knopf. Snyder, C. R. (Ed.). (2000b). Handbook of hope: Theory, measures, and applications. San Diego, CA: Academic Press. 2. Aspinwall, L. G., & Brunhart, S. M. (1996). Distinguishing optimism from denial: Optimistic beliefs predict attention to health threats. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 993–1003. 3. Agarwal, A., Tripathi, K. K., & Srivastava, M. (1983). Social roots and psychological implications of time perspective. *International Journal of Psychology*, 18, 367–380. Mischel, W., Shoda, Y., & Rodriguez, M. L. (1989). Delay of gratification in children. *Science*, 244, 933–938. 4. Weber, M., & Ruch, W. (2012). The role of a good character in 12-year-old school children: Do character strengths matter in the classroom? *Child Indicators Research*, 5(2), 317–334. 5. Peterson, Christopher & Ruch, Willibald & Beermann, Ursula & Park, Nansook & Seligman, Martin. (2007). Strengths of character, orientations to happiness, and life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*. 2. 149–156. 10.1080/17439760701228938.

Pardon. 1. Mauger, P. A., Perry, J. E., Freeman, T., Grove, D. C., McBride, A. G., & McKinney, K. E. (1992). The measurement of forgiveness: Preliminary research. *Journal of Psychology and Christianity*, 11, 170–180. Rye, M. S., Loiacono, D. M., Folck, C. D., Olszewski, B. T., Heim, T. A., & Madia, B. (2001). Evaluation of the psychometric properties of two forgiveness scales. *Current Psychology: Developmental, Learning, Personality, Social*, 20, 260–277. 2. Berry, J. W., Worthington, E. L., Parrott, L., O'Connor, L. E., & Wade, N. G. (2001). Dispositional forgivingness: Development and construct validity of the Transgression Narrative Test of Forgiveness (TNTF). *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 1277–1290. 3. Ashton, M. C., Paunonen, S. V., Helmes, E., & Jackson, D. N. (1998). Kin altruism, reciprocal altruism, and the Big Five personality factors. *Evolution and Human Behavior*, 19, 243–255. 4. McCullough, M. E., Bellah, C. G., Kilpatrick, S. D., & Johnson, J. L. (2001). Vengefulness: Relationships with forgiveness, rumination, well-being, and the Big Five. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 601–610. 5. Darby, B. W., & Schlenker, B. R. (1982). Children's reactions to apologies. *Journal of*

## Projet Gratitude

---

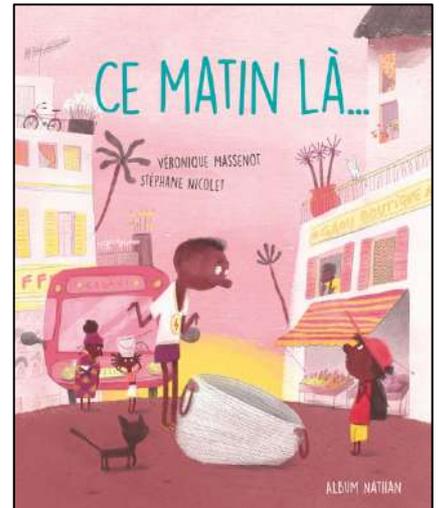
*Personality and Social Psychology*, 43, 742–753. 6. Darby, B. W., & Schlenker, B. R. (1982). Children's reactions to apologies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43, 742–753.

## Quelques livres en lien avec la 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 rouses. 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.

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

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

***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

