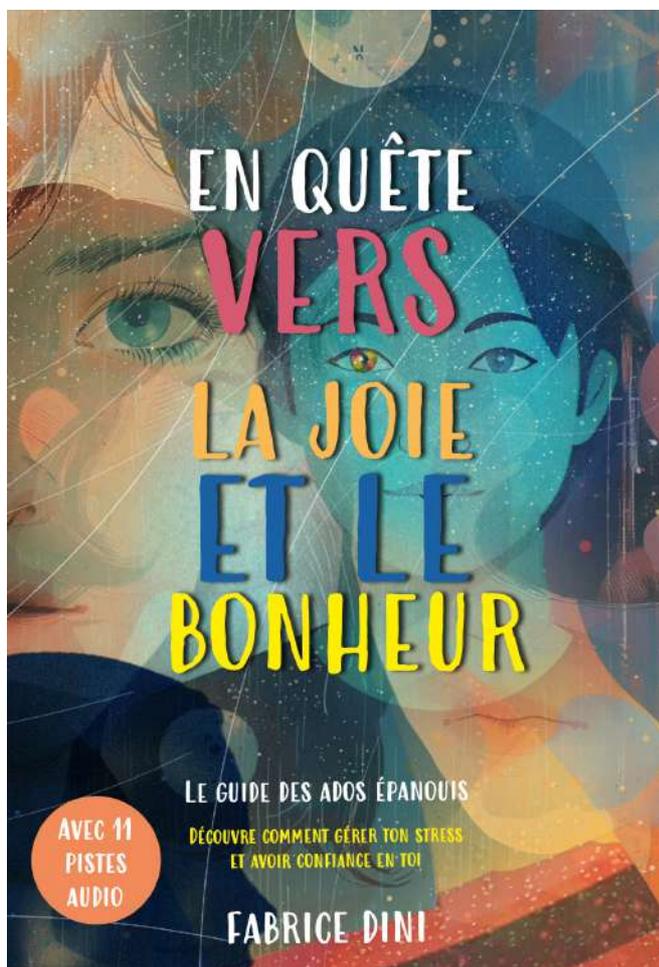


Guide de l'enseignant

Projet Gratitude - Promotion du bien-être et des comportements prosociaux auprès des jeunes



Découvre des techniques et des connaissances efficaces pour t'épanouir et faire face aux défis de la vie.

Ce livre te montre comment :

- booster ta confiance en toi,
- gérer ton stress et tes émotions,
- activer tes forces personnelles,
- bien dormir et te ressourcer,
- t'émerveiller devant la nature et les œuvres d'art,
- voir le positif chez les autres.

Il y a de la magie dans cet Univers et tout autour de toi: explore les moyens d'exprimer ton potentiel infini et de manifester ce qui fait de toi une personne unique et merveilleuse.

Ce livre, destiné aux ados, est fondé sur les découvertes récentes en psychologie et en sciences. Il s'inspire des expériences de femmes et d'hommes qui ont atteint l'excellence. Il puise aussi dans les connaissances que l'humanité a développées au fil des siècles.

Inclus : 11 pistes audio, des relaxations et des techniques de gestion du stress.

 **SAVITRI**
AU SERVICE DE LA VÉRITÉ
www.Editions-Savitri.ch



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. Sentez-vous libre de lire et écrire dans des thématiques que vous aborder en classe même si celle-ci sont au milieu du livre.

Il est conseillé de **prendre du temps régulièrement toutes les semaines**. 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. 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.

Ce livre est pour vous, c'est cadeau, le livre que j'aurai aimé recevoir lorsque j'avais votre âge.

Session 1- Petite cérémonie pour inaugurer le livre

Remise des livres

Il est possible de marquer ce moment par une petite cérémonie, avec de la musique si vous le souhaitez. Inviter les élèves à fermer les yeux. Lire, ou faire lire par un élève, le texte de la page 10, avec ou sans accompagnement musical.

UN LIEU REMPLI DE JOIE ET DE BEAUTÉ

Rêve ta vie en couleur, c'est le secret du bonheur. Walt Disney

Imagine un endroit où seraient réunies toutes les personnes que tu aimes. Un lieu où la nature serait d'une grande beauté: avec des arbres majestueux, des montagnes, des fleurs et tous les animaux que tu apprécies... Tout serait comme dans tes rêves. Dans ce lieu, tu pourrais réaliser toutes les activités qui t'épanouissent (musique, peinture, chant, ski, foot, danse...). Un lieu où tu pourrais rencontrer toutes les personnes que tu admires: amis, sportives, artistes et leaders, ainsi que les héros de tes livres et films préférés.

Ce lieu serait embelli par toutes les choses les plus merveilleuses que tu n'aies jamais vues. Tes souvenirs les plus précieux y seraient dessinés: tes voyages et tes moments de joie, d'apprentissage, de découvertes et de partage. Ce lieu s'ouvrirait sur des mondes magiques et sur les paysages de tes rêves.

Eh bien le livre que tu tiens dans tes mains peut devenir ce lieu. C'est à toi d'écrire au sujet de tes moments de joie et de gratitude, de dessiner ou coller des photos de tout ce qui te tient à cœur, de le remplir de toutes les splendeurs de ta vie et de l'Univers.

Distribution des livres

Lorsque chaque élève a reçu son exemplaire, les inviter à ouvrir les yeux tous en même temps. Les laisser découvrir librement le livre, observer les dessins... Puis proposer d'écrire leur prénom et la date à la première page, de manière artistique et personnelle.

Préciser qu'il s'agit de leur livre à eux, à elles : un espace à habiter avec plaisir. Rien ne sera corrigé ni évalué. Ils et elles peuvent écrire ou dessiner en toute liberté.

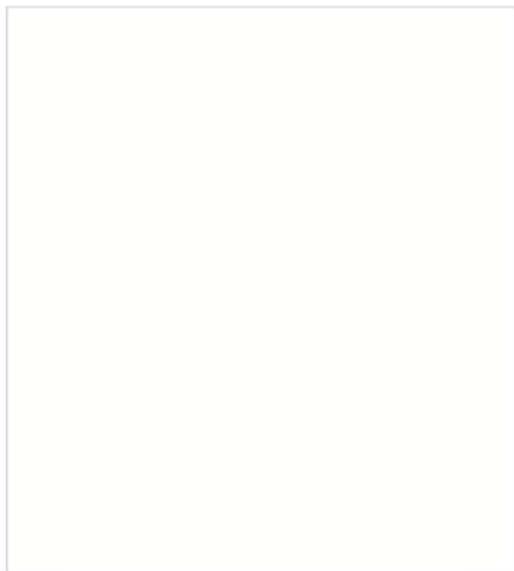
Les activités qu'ils et elles apprécient faire actuellement

Inviter les élèves à ouvrir le livre aux pages 8 et 9. Les encourager à commencer à écrire ou dessiner en lien avec les thématiques proposées.

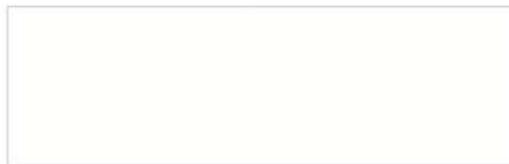
Le bonheur ne vient pas à ceux qui l'attendent assis. Paulo Coelho

POUR INAUGURER TON LIVRE TOUT DE SUITE, NOTE LA DATE _____ PUIS ÉCRIS, DESSINE OU AJOUTE UNE PHOTO EN LIEN AVEC :

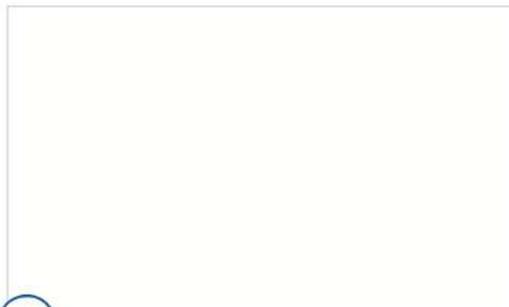
Un instant où tu as ressenti de la joie ou de la complicité avec un ami ou une amie.



Un moment de bonheur que tu as vécu dans la nature ou quelque chose qui t'émerveille dans la nature (un animal, un arbre, un lieu...).



Un objet que tu apprécies particulièrement, qui est important pour toi.



DEUX MINUTES POUR SE RECENTRER - 2 MIN.
<https://www.fabicedini.com/bonheur/#01>

1. Étire-toi et prends trois grandes respirations.
2. Ferme les yeux et perçois ta respiration naturelle (trois respirations).
3. Perçois tout ton corps et la respiration naturelle (trois respirations).



Présentation du livre

Prendre un moment pour laisser les élèves feuilleter librement le livre, puis leur présenter brièvement sa structure. Le livre est composé de deux grandes parties, avec en complément des pistes audio accessibles tout au long du parcours.

Une première partie pour célébrer la vie dans toute sa richesse

Elle propose de nombreuses thématiques en lien avec le sport, l'art, tes héros, la nature... Elle t'invite à découvrir tes forces et à explorer ce qui te fait du bien. Tu y trouveras également des exercices validés scientifiquement pour t'aider à gérer le stress, t'épanouir ou surmonter certaines difficultés.

Une deuxième partie pour t'exprimer librement (à partir de la page 148)

Tu y trouveras des pages à remplir à ton rythme : pour dessiner, écrire ce que tu as aimé dans ta journée, noter les événements marquants de ta semaine ou de ton année. À tout moment, tu peux y revenir : lire un passage, écrire, dessiner, coller une photo ou réaliser un exercice proposé.

3. Des pistes audio pour t'accompagner

Tout au long du livre, 11 pistes audio te sont proposées. Elles peuvent t'aider à mieux gérer le stress, les émotions... ou simplement à te détendre et te reposer un peu.

Prends soin de toi. La santé mentale, émotionnelle et physique est essentielle pour mener une vie vraiment épanouie.

En quête vers la joie et le bonheur.....	6
Ton corps, un prodige de l'Univers.....	28
Tu es unique et merveilleux.....	48
L'interdépendance.....	76
Les miracles de la nature.....	94
L'art.....	112
Pour une vie épanouie.....	138
Le journal de gratitude.....	148

Exercices de respiration et pratique attentionnelle

Ces exercices, tout comme les pistes audios, sont entièrement optionnels. Informer les élèves qu'ils et elles trouveront 11 pistes audio dans le livre, proposant différentes pratiques de respiration, de durées variées. Certaines se font assis, d'autres allongés.

Il est important de ne jamais forcer les adolescents à participer. L'essentiel est de susciter leur curiosité et leur intérêt.

Le but de ces pratiques n'est pas de ne pas penser, ni de rester immobile ou parfaitement calme. Il ne s'agit pas non plus d'une performance à réussir.

Il s'agit simplement de s'offrir une pause : observer sa respiration, se relier à ce qui est là, dans le corps, dans les émotions, dans les pensées.

Cultiver cette présence à l'instant peut aider à se ressourcer, à se détendre et à mieux se connaître.

Si le groupe est partant, voici un exemple pour introduire et motiver la pratique :
(à insérer ci-dessous : votre exemple ou un texte d'introduction que je peux rédiger pour vous)

Matériel : photo de Novak Djokovic (en fin de document)

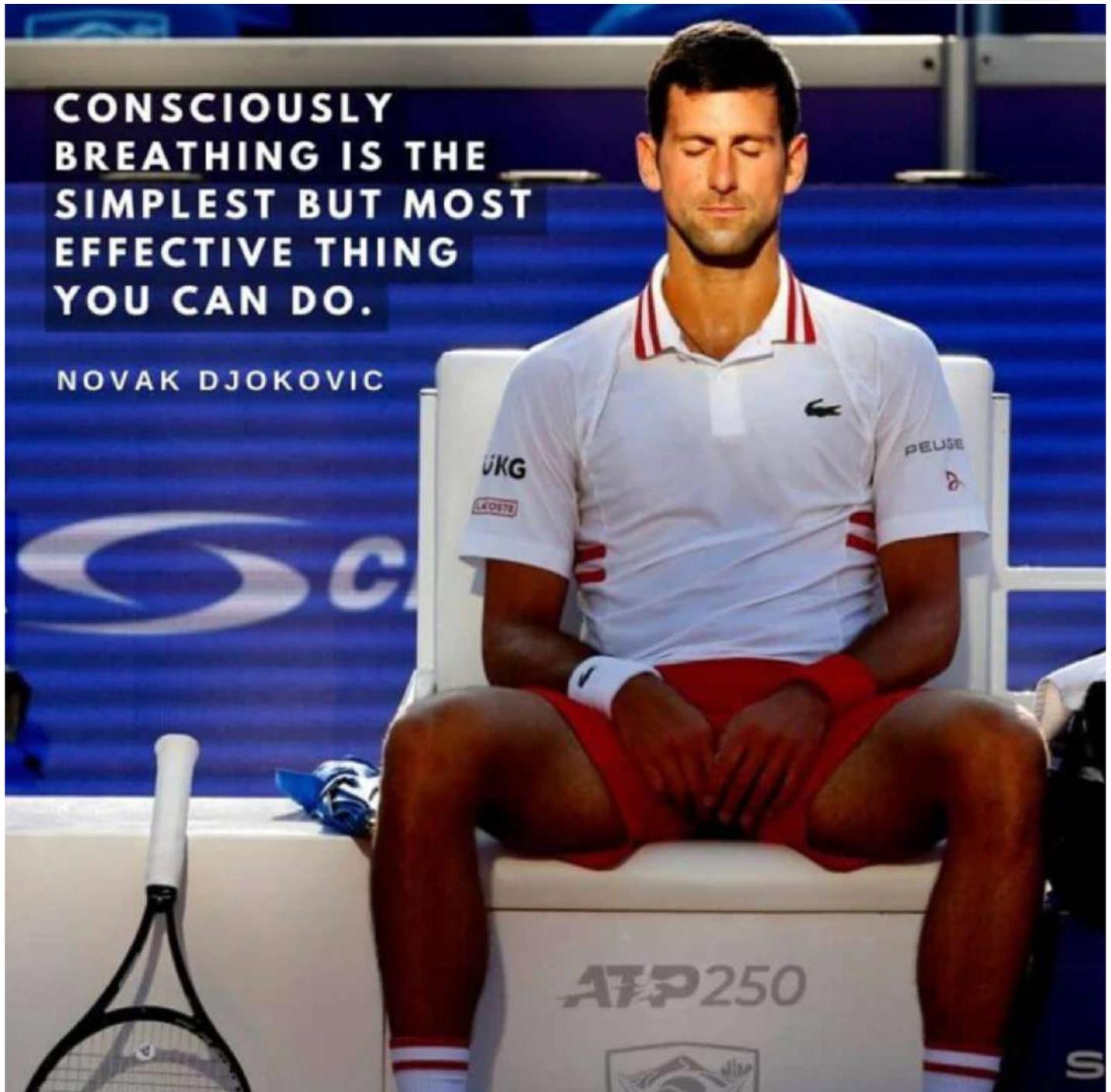
Discussion avec les ados :

- Connaissez-vous cette personne ?
- ...
- Oui, en effet, il s'agit de Novak Djokovic. C'est le joueur de tennis qui a remporté le plus de tournois du Grand Chelem (les tournois les plus prestigieux) dans toute l'histoire du tennis.
- Que fait-il sur la photo ?
- En effet, il fait une pratique de l'attention en plein match. Pourquoi, d'après vous ?
- ...
- Le tennis est un sport très exigeant et stressant. Il est essentiel de savoir se recentrer. Que se passe-t-il s'il joue et qu'il pense au point qu'il vient de rater ?
- ...
- Et s'il n'est pas dans sa bulle et que des spectateurs le sifflent ou lui crient dessus ?
- ...

- Oui, il risque de se déconcentrer et de perdre le match. Il est donc essentiel de savoir se mettre dans sa bulle pour rester pleinement concentré.
- Novak Djokovic ne fait pas une pratique de l'attention uniquement pendant les matchs, il s'y entraîne aussi chez lui...
- Je vous propose de faire comme lui pendant 2 à 3 minutes : nous allons nous mettre dans notre bulle et porter notre attention sur notre respiration. Ça vous convient ?
- **Il y a une seule règle durant ces exercices : il ne faut pas déranger les autres.** Cette piste audio va durer 2 minutes. Est-ce que c'est ok, si pendant deux minutes, vous êtes dans votre bulle, sans vous occuper des autres ?
À ce moment-là, regardez chacun dans les yeux (surtout les ados pour qui cela pourrait être difficile de ne pas déranger) et demandez-leur, avec bienveillance et clarté : « Est-ce que vous êtes d'accord de faire ainsi ? Est-ce que vous êtes d'accord d'avoir des moments où l'on ne se préoccupe pas des autres, où l'on ne dérange pas et où l'on reste dans sa bulle ? »
- L'idée est de s'offrir un petit moment de tranquillité. Un petit moment où l'on est dans sa bulle, où l'on ferme les yeux et où l'on respire tranquillement.

DEUX MINUTES POUR SE RECENTRER

<https://www.fabridgedini.com/bonheur/#01>



**CONSCIOUSLY
BREATHING IS THE
SIMPLEST BUT MOST
EFFECTIVE THING
YOU CAN DO.**

NOVAK DJOKOVIC

Pour gérer le stress et être pleinement présent à ce que l'on fait : « Respirer consciemment est l'un des exercices les plus simples que l'on puisse faire, et aussi l'un des plus efficaces. »

Session 2

Lire la page 7 à voix haute, ou proposer à un·e élève de la lire au groupe.

Ce livre t'invite à la quête de la joie et du bonheur. Il te propose de partir à la découverte de toutes les choses heureuses de la vie et, la bonne nouvelle, c'est qu'il y en a beaucoup !

En effet, l'Univers est rempli de merveilles et de magie : dans la beauté de la nature et des animaux, dans l'excellence, l'art et le sport, dans tes lieux préférés et les objets que tu utilises, dans l'amour de tes proches et le cœur mystérieux de ta vie.

Ce livre te propose de réaliser des petits exercices issus des connaissances que l'humanité a développées à travers les millénaires, et qui se sont révélées particulièrement efficaces pour gérer les défis de la vie et s'épanouir.

Tu vas découvrir tes forces personnelles et prendre conscience des moments de joie, d'amitié et d'émerveillement que la vie t'offre tous les jours. Tu apprendras comment mieux gérer le stress et les émotions et comment ton cerveau fonctionne. Tu découvriras de nombreux secrets et trésors en toi et autour de toi.

Ta vie a du sens ! Tu peux apporter au monde quelque chose d'unique et contribuer positivement au futur de la Terre.

Le livre vous invite à cultiver la gratitude. Demandez aux élèves ce que la gratitude veut dire pour eux. Puis lisez ou faites lire le texte en haut de la page 12.

QU'EST-CE QUE LA GRATITUDE ?

La gratitude, c'est prendre conscience des petits moments de joie que la vie nous offre, puis ressentir de la reconnaissance, remercier intérieurement celles et ceux qui rendent possible cet événement. La gratitude, c'est dire merci à la vie, à tes amis et à toutes celles et ceux que tu aimes. Merci aux arbres, au soleil et à la pluie, merci de pouvoir chanter, danser et rire, merci d'avoir à manger, de pouvoir faire du sport et de la musique...

Lisez la page 11 ou regardez la vidéo :

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

Robert Emmons, un professeur de psychologie reconnu mondialement, a suivi des milliers de personnes de tous les âges et a mis en évidence (à l'aide d'études) les pouvoirs extraordinaires de la gratitude. Les personnes qui éprouvent de la gratitude :

- ressentent plus d'émotions positives,
- sont plus optimistes et heureuses,
- ont plus de joie et de plaisir.

Elles récoltent aussi des bienfaits dans leurs relations puisqu'elles :

- deviennent plus aidantes et généreuses,
- ressentent plus de compassion,
- pardonnent plus facilement,
- s'approchent plus facilement des autres,
- ont le sentiment d'être moins seules et isolées.

Plus tu écris dans ton livre, plus tu récolteras ces bienfaits. Les études sont formelles : la gratitude peut transformer ta vie positivement !



11

Partage en binômes

Demander aux élèves, par deux, de se raconter :

- Quels sont les plus beaux cadeaux qu'ils ou elles ont reçus ?
- Quel est le plus beau cadeau qu'ils ou elles ont offert ?

Après ce partage, inviter chacun·e à écrire à la page 11 dans leur livre.

Pour continuer cette quête vers la joie intérieure, plonge dans tes souvenirs et dresse une liste des cadeaux que l'on t'a offerts au fil des années :

.....

.....

.....

Fais une liste des cadeaux que tu as offerts:

.....

Session 3 – Les personnes qui t’aident et te soutiennent (page 12)

Partage en binômes, demander aux élèves de partager :

- Quelles sont les personnes qui les aident et les soutiennent ?
- Y a-t-il une personne en particulier qui les a marqués positivement dans leur vie ?
- Qu’a fait cette personne pour eux ?
- Comment se sont-ils sentis d’avoir été aidés ?

Activité d’écriture et de dessin

Inviter les élèves à écrire les prénoms, dessiner ou coller une photo des personnes qui les soutiennent (pour réaliser leurs passions, étudier, gérer leurs difficultés, à la maison ou à l’école).

À côté de chaque nom, ils peuvent écrire ce que ces personnes font pour eux et ce qu’ils apprécient particulièrement chez elles, en s’aidant de la liste des forces de caractère située à la fin du livre.

Rappel

Lire ou demander à un·e élève de lire le texte en haut de la page 12 : La gratitude, c’est prendre conscience des petits moments de joie que la vie nous offre, puis ressentir de la reconnaissance, remercier intérieurement celles et ceux qui rendent possible cet événement. La gratitude, c’est dire merci à la vie, à tes amis et à toutes celles et ceux que tu aimes. Merci aux arbres, au soleil et à la pluie, merci de pouvoir chanter, danser et rire, merci d’avoir à manger, de pouvoir faire du sport et de la musique...

Pratique de respiration (optionnelle)

Si les élèves le souhaitent, proposer une courte pratique de respiration guidée avec l’aide d’une piste audio.

<https://www.fabicedini.com/bonheur/#02>



3 X 3 - EXERCICE DE RESPIRATION
- 2 MIN <https://www.fabicedini.com/bonheur/#02>



15

Session 4 - Découvre tes forces !

Si vous souhaitez approfondir les forces de caractère, avec plus de théorie, d'exercices, d'études scientifiques et d'applications pratiques, vous pouvez consulter le livre *Découvrir et cultiver les forces des élèves* de Fabrice Dini.

[Lire le texte de la page 13](#), ou présenter la première partie du PowerPoint.

Idéalement, vous avez déjà réalisé le test vous-même et pouvez partager comment vous utilisez vos forces dans votre vie.

Donnez des exemples concrets des bénéfices que cela vous apporte : pour vous épanouir, pour gérer les défis, pour accomplir votre travail, pour réussir dans vos activités préférées...

Es-tu d'accord avec l'idée que chacune et chacun est différent et par conséquent unique ? Si c'est le cas, cela veut dire que nous pouvons toutes et tous offrir quelque chose d'unique au monde. Cela veut dire que ta vie est extrêmement précieuse !

Mais comment découvrir et exprimer ton unicité ?

Deux psychologues, Martin Seligman et Christopher Peterson ont collaboré pendant trois ans avec 55 scientifiques de renom et ont recherché à travers plus de 2'500 ans d'histoire les vertus et forces de caractère citées à travers les différentes civilisations. Leur idée géniale : **chacune et chacun est né avec des qualités particulières, avec des forces de caractère** et celles-ci fonctionnent un peu comme des superpouvoirs.

Plus tu connais et emploies consciemment tes forces de caractère, plus tu t'épanouiras.

Hélas, deux adultes sur trois ne sont pas conscients de leurs propres forces ! C'est dommage, car les recherches ont démontré que les personnes particulièrement conscientes de leurs forces étaient neuf fois plus susceptibles de s'épanouir (par rapport aux personnes qui n'avaient pas conscience de leurs forces).

Inviter les adolescents à écrire 4 à 7 forces qu'ils pensent avoir, en toute liberté. Ensuite, encourager le test en ligne pour mieux découvrir leurs forces.

Extra :

Les forces de caractère sont des traits de personnalité universels et stables. Elles sont intrinsèques et ont tendance à se manifester spontanément dans différentes circonstances. Selon le livre *Mindfulness and Character Strengths* de Ryan Niemiec, les forces de caractère sont l'expression de notre nature profonde et essentielles à notre identité. Elles sont énergisantes, les utiliser procure de l'enthousiasme. Elles sont nommées et reconnues par la

famille, les ami·es, les collègues... et finalement elles sont faciles à activer et utilisées dans de nombreux contextes.

Les forces de caractère sont différentes des talents. Le talent fait référence à la façon dont nous faisons les choses. On peut être talentueux dans un domaine sans ressentir l'énergie, le bien-être et le sens profond qu'apporte l'activation des forces de caractère. Les forces de caractère se réfèrent à ce que l'individu est intrinsèquement et ce qui est pour lui essentiel d'exprimer et de vivre.

Lorsqu'elles sont exprimées de façon équilibrée, avec discernement, les forces de caractère sont valorisées par la société et sont bénéfiques pour soi et pour les autres. Ces caractéristiques psychologiques positives sont considérées comme les éléments de base de la bonté humaine, de l'authenticité et de l'épanouissement. Il est à noter que, selon certaines études, seuls 17 % des adultes estiment mettre à profit leurs forces la plupart du temps au travail⁸.

C'est en utilisant le plus souvent possible nos forces en pleine conscience que nous nous épanouissons et que nous pouvons offrir le meilleur de nous-mêmes.

Chaque être est unique

Chaque être est unique et cette unicité se manifeste à travers un bouquet particulier de forces. Les cinq premières forces constituent la « signature » de l'individu. Selon l'approche proposée par la psychologie positive, la mise en action de ses forces personnelles – en particulier celles qui constituent la signature – est source de progrès et de bien-être.

Quand les enfants découvrent et développent leurs forces de caractère, ils et elles bâtissent des fondations saines et solides sur lesquelles ils et elles peuvent construire leur personnalité. Cela leur permet de s'épanouir dans de nombreuses activités, de mieux se connaître et de cultiver la confiance en soi, l'enthousiasme et l'envie de constamment progresser.

Chacun·e possède jusqu'à un certain degré toutes les forces, mais certaines de ces forces sont spontanément présentes et plus développées : c'est notre signature et elle est unique.

Même si ces forces de caractère sont innées et qu'elles ont une tendance naturelle à se tourner vers le bien, nous ne les utilisons pas nécessairement toujours à bon escient : certaines de ces forces entrent quelquefois en dormance. Il nous arrive aussi de les surutiliser ou de les sous-utiliser.

Nous souhaitons, à travers ce livre, amener les enfants et les adolescent·es à découvrir ce qu'il y a de meilleur en eux-mêmes. Nous désirons les encourager à prendre conscience de leurs forces et les inviter à les utiliser plus souvent. Cela leur permettra de mieux gérer les difficultés et les défis, d'avoir du plaisir à l'école, de vivre pleinement leurs passions et de s'épanouir dans la vie.

Des recherches ont démontré que les personnes particulièrement conscientes de leurs forces étaient neuf fois plus susceptibles de s'épanouir (par rapport aux personnes qui n'en avaient pas conscience)².

Session 5 - Utilise tes forces !

Demander aux élèves de réaliser une synthèse de leurs 5 forces principales, en combinant :

- Celles qu'ils ont choisies eux-mêmes,
- Les résultats du test VIA,
- Les retours de leurs proches.

Une fois que tu as repéré tes forces, utilise-les dans tes passions et tes études, utilise-les pour faire face aux défis de la vie et pour être généreux avec les autres... Utilise-les le plus souvent possible.

Tes forces sont les superpouvoirs avec lesquels tu es né, elles t'accompagneront toute ta vie ! En effet, tu auras toujours les mêmes forces à 80 ans ; plus tu leur consacreras de temps, plus elles grandiront et plus ta vie aura du sens.

Avec tes forces, tu peux apporter quelque chose d'unique au monde. Tu peux t'épanouir tout en contribuant positivement au futur de la Terre !

N'oublie jamais, tu es unique et merveilleux ! Il n'y en a pas deux comme toi dans tout l'Univers.

Réflexion ou partage en binôme :

- Quand utilisent-ils déjà leurs forces ?
- Comment pourraient-ils utiliser plus souvent leurs forces (avec leurs amis, à la maison, à l'école, dans leurs passions) ?
- Nommer cinq idées.

Nos forces de caractère sont des « superpouvoirs » qui nous permettent de :

- manifester ce qui fait de nous des êtres uniques ;
- exceller dans ce qui nous passionne ;
- trouver du plaisir dans des activités banales ;
- avoir du plaisir, nous épanouir pleinement ;
- mieux comprendre les personnes qui nous entourent ;
- encourager les personnes autour de nous à offrir le meilleur d'elles-mêmes ;
- offrir le meilleur de nous-mêmes aux personnes que l'on aime ;
- contribuer au bien collectif ;
- avoir plus de plaisir à l'école et être plus efficace quand on étudie ;
- persévérer plus longtemps dans nos tâches ;
- trouver des solutions à nos difficultés ;
- vivre de beaux moments avec les autres ;
- mieux gérer les conflits et les difficultés ;
- faire des compliments sincères et pertinents aux personnes qui nous entourent ;

- voir les autres avec optimisme, trouver le meilleur en chacun et chacune ;
- donner du sens à la vie ;
- manifester nos rêves et nos espoirs ;
- transformer nos défauts en qualités ;
- avoir plus d'énergie et d'enthousiasme.

Trouver les bienfaits de chacune des 24 forces, ainsi que des idées pour les utiliser plus souvent, dans le livre *Découvrir et cultiver les forces des élèves* de Fabrice Dini.



Session 6 – Quels sont les lieux, régions et pays que tu as visités et aimés ?

Page 16-17

Demander aux élèves de partager avec leur voisin les voyages qu'ils ont faits, les pays ou lieux qu'ils ont découverts et appréciés.

Les inviter à nommer plusieurs choses qu'ils ont aimées dans ces endroits.

Faire un tour de cercle où chaque élève nomme un lieu ou un pays, ainsi qu'une chose qu'il a aimée.

Extra

Pour l'enseignant :

Cet exercice invite les élèves à mimer une activité ou un moment vécu lors d'un voyage dans un lieu ou un pays qu'ils ont aimé. Chaque élève choisit un endroit, puis fait une courte mise en scène silencieuse (mime) qui représente une expérience ou une activité liée à ce lieu. Les autres élèves doivent ensuite deviner de quel lieu il s'agit et quelle activité est mimée.

Cet exercice favorise l'expression, la créativité, et rend le partage des expériences de voyage plus vivant et amusant.

Comment présenter l'exercice aux élèves :

« Maintenant, on va faire un jeu rigolo ! Pense à un endroit que tu as visité et que tu as aimé. Prépare-toi à mimer une activité ou un moment que tu as vécu là-bas, sans parler. Les autres vont essayer de deviner où tu étais et ce que tu faisais. On va s'amuser et découvrir plein d'histoires ensemble ! »



Session 7 – la sérotonine et l’amitié

Lire ou demander de lire la page 18.

L’enseignant peut, s’il le souhaite, approfondir le sujet en expliquant dans le cours de sciences ce qu’est un neurotransmetteur et le rôle spécifique de la sérotonine.

LA SÉROTONINE, LE NEUROTRANSMETTEUR DU BONHEUR

Le seul fait d'exister est un véritable bonheur. Blaise Cendrars

D’après les recherches en neurosciences, lorsque l’on ressent de la gratitude, le cerveau produit deux neurotransmetteurs* : la sérotonine et la dopamine. Le premier est relié au bonheur alors que le deuxième est associé à une sensation agréable de courte durée.

* Les neurotransmetteurs sont des messagers qui permettent aux neurones de communiquer entre eux. Ils influencent fortement notre manière de penser, nos émotions et nos réactions.

La gratitude facilite la production de sérotonine, qui :

- est associée à une sensation de bien-être et de bonheur,
- améliore la mémoire et l’apprentissage,
- réduit les symptômes de dépression et d’anxiété,
- améliore la qualité du sommeil,
- renforce le système immunitaire.



The illustration shows a yellow, round serotonin molecule character with a blue cap and a briefcase, labeled 'NH₂' and 'H'. It has a speech bubble that says 'Je suis un neurotransmetteur !'. Next to it is a pink brain character with a speech bubble that says 'J'aide à réguler ton humeur, ton sommeil et même ton appétit.' Below the brain is another speech bubble that says 'Quand tu fais du sport ou que tu ris, je suis au taquet!'.

La sérotonine est produite par ton cerveau et tes intestins lorsque tu réalises des activités enrichissantes, comme avoir des relations humaines profondes, atteindre tes buts personnels ou contribuer à quelque chose de plus grand que toi. Il s’agit d’activités produisant un bien-être sur le long terme plutôt qu’un plaisir immédiat.

Lorsque tu ressens de la gratitude, lorsque tu réalises une activité physique ou que tu penses à des moments d’amitié et de rire, la sérotonine est produite par ton corps, ce qui donne un sentiment de bonheur.

Partagez deux par deux :

- Quand avez-vous vécu de grands moments d'amitié ?
- Qu'est-ce qui a permis de vivre ces moments ?
- Comment vous êtes-vous sentis pendant ces moments ?

Après quelques instants, demandez-leur :

Comment vous sentez-vous maintenant en en parlant ?

Pensez-vous ressentir un effet de la sérotonine ?

L'AMITIÉ

Les amis sont des compagnons de voyage, qui nous aident
à avancer sur le chemin d'une vie plus heureuse. Pythagore

Ne laissez pas une petite dispute briser une grande amitié. Dalai-Lama

Écris le prénom, dessine un portrait ou ajoute une photo de tes amis et amies. À côté, ajoute une ou plusieurs forces qu'ils ou elles ont (aide-toi de la liste des forces).

 MES AMI·ES... 

Session 8 – la dopamine

Demandez-leur ce que sont les neurotransmetteurs.

Les neurotransmetteurs sont des molécules chimiques qui permettent la communication entre les neurones et d'autres cellules du corps. Ils agissent comme des messagers, transmettant des signaux qui influencent diverses fonctions, telles que la pensée, les émotions, le mouvement et les sensations.

À la page 22, présentez-leur la dopamine et ses bienfaits.

LA DOPAMINE, LE NEUROTRANSMETTEUR ASSOCIÉ AU PLAISIR, À LA MOTIVATION ET À LA RÉCOMPENSE

**Lorsque tu ressens de la gratitude,
ton cerveau produit de la dopamine qui :**

- **augmente ta motivation et ton envie de faire des choses,**
- **améliore ta concentration et ta clarté mentale,**
- **facilite ta gestion du stress,**
- **améliore ton bien-être émotionnel.**

La dopamine produit une sensation de plaisir et agit comme une récompense, ce qui nous donne envie de continuer ce que l'on est en train de faire. Lorsque sa production est associée à une activité saine et un effort, c'est très bien.

La dopamine est un neurotransmetteur essentiel qui joue un rôle clé dans presque toutes nos actions. Elle influence notre motivation, notre capacité à ressentir du plaisir, à apprendre, à prendre des décisions et à atteindre nos objectifs. Sans dopamine, il serait difficile de nous engager dans des activités, de rester concentré ou de ressentir de la satisfaction.

Cependant, cette puissance peut parfois entraîner des effets négatifs. Par exemple, la dopamine est impliquée dans les mécanismes de récompense, ce qui peut rendre certaines activités — comme regarder des séries ou jouer aux jeux en ligne — particulièrement difficiles à arrêter.

Discussion :

- Est-ce que cela vous est déjà arrivé de ne plus réussir à arrêter une activité, même quand vous le vouliez ? Si oui, vous avez expérimenté l'impact de la dopamine sur votre comportement.
- Comment peut-on mieux gérer ces effets négatifs de la dopamine ?

Proposez-leur ensuite de réfléchir à des activités saines qui stimulent la production naturelle de dopamine — comme faire du sport, écouter de la musique, passer du temps avec des amis, pratiquer la créativité ou se promener en nature.

Demandez-leur d'écrire ces activités dans leur journal de gratitude, à la page 148.

La bonne nouvelle est qu'il y a des « bonnes manières » de produire de la dopamine : ressentir de la gratitude, réaliser des activités saines que tu aimes, apprendre de nouvelles choses, faire du sport, aller dans la nature, avoir un bon sommeil, avancer dans la réalisation de tes objectifs, utiliser tes forces de caractère... toutes les activités saines que tu réalises sans excès et qui te procurent une profonde satisfaction (plutôt qu'un plaisir immédiat et court).

À faire : demander aux élèves de comparer le plaisir qu'ils ressentent lorsqu'ils restent longtemps accrochés à un écran, avec celui vécu lors d'un moment de sport, d'amitié ou de joie.

Session 9 – la résilience

Discussion en groupe : revenir sur leurs observations et sur les différences perçues entre une activité où ils sont accros à la dopamine (comme rester derrière un écran) et une activité saine, comme le sport, l'art ou un moment d'amitié.

La résilience est la capacité à faire face aux difficultés, à se relever après un échec ou une épreuve, et à continuer d'avancer malgré les obstacles. C'est un processus qui nous fait grandir et nous rend plus forts sur le plan émotionnel.

La résilience peut se construire, notamment en élargissant le cercle de notre gratitude et en cultivant les choses qui nous apportent de la joie et du plaisir au quotidien.

Expliquez-leur cet aspect essentiel en vous appuyant sur le texte de la page 25 :

Lorsqu'il n'y a qu'une seule activité qui nous passionne ou une seule personne avec qui l'on apprécie passer du temps, nous sommes dépendants. 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.

En revanche, s'il y a plusieurs personnes et activités que nous apprécions, alors, en cas d'absence, il y aura d'autres personnes pour nous consoler ; en cas de blessure, il y aura d'autres activités à travers lesquelles nous pourrons nous épanouir.

Élargir le champ de la gratitude t'apportera de la résilience. C'est important pour établir un bonheur stable.

Moment d'écriture – page 24 :

Écris les activités que tu aimes faire actuellement (dans la nature, chez toi, en vacances...). À côté de l'activité, note les forces de caractère que tu utilises pour cette activité :

.....

.....

.....

.....

.....

Quelles activités rêves-tu de réaliser dans le futur ?

.....

.....

Quelles étaient les activités que tu appréciais quand tu étais plus jeune ?

.....

.....

Planifie des moments pour réaliser tes activités préférées.

.....

.....

Session 10 – La sérénité

Page 26

Parfois, sans raison évidente, on se sent profondément bien, comme si tout était à sa place dans l'univers. On peut être assis sur un banc, avec des amis, dans sa chambre ou dans la nature, et sentir que notre corps et notre esprit sont en paix. C'est ce qu'on appelle la sérénité. Ce sont des moments précieux.

Proposez un partage avec les élèves sur l'importance de ces instants de sérénité et sur ce qu'ils ressentent quand ils les vivent.

Quels sont les lieux qui te ressourcent, les endroits où tu te sens en sécurité et rempli de sérénité (près d'un arbre, sur un banc, dans la forêt, dans ta chambre, dans les bras d'un membre de ta famille...)?

Chacun écrit ou dessine dans son cahier ce que la sérénité évoque pour lui.

Ensuite, proposez une relaxation guidée avec l'audio disponible ici :

<https://www.fabridgedini.com/bonheur/#03>

Ferme les yeux et imagine-toi dans un des lieux où tu ressens de la sérénité. Installe-toi en imagination dans ce lieu et repose-toi là aussi longtemps que tu le souhaites.



RELAXATION - UN LIEU EN SÉCURITÉ - 4 MIN. 30

<https://www.fabridgedini.com/bonheur/#03>

