

## Accroître la compassion Dix doigts de gratitude

### RÉSULTATS DE L'APPRENTISSAGE



Conscience de soi  
Compétences  
relationnelles

### ÉLÉMENTS NÉCESSAIRES



Papier et stylo

### DURÉE



10 minutes

### 1. Quoi ?

- + Il s'agit d'une activité visant à souligner la valeur qu'a la gratitude vis-à-vis de notre corps, notre bien-être émotionnel et nos relations avec les autres.

### 2. Pourquoi ?

- + Un geste de gratitude aide les jeunes à nouer, préserver et renforcer des relations de soutien, tout en étant une confirmation de la bonté dans le monde. Plus nous pratiquons la gratitude, plus nous aurons le sentiment d'apprécier les bienfaits, petits ou grands, de notre vie.

### 3. Comment ?

- + Téléchargez et distribuez l'illustration ci-dessous ou demandez aux participants de reproduire leur main sur une feuille de papier.
- + Sur l'illustration de la main, demandez-leur d'écrire une chose pour laquelle ils sont reconnaissants sur chaque doigt. Par exemple, « je suis reconnaissant pour mon ami. »

- + Une fois l'activité terminée, invitez-les à une discussion en vous servant des amorces de conversation proposées comme point de départ.

### 4. Amorces de conversation

- + Racontez une histoire dans laquelle vous avez une fois ressenti de la gratitude suite aux paroles ou aux actions d'une personne.
- + Quelles mesures pouvez-vous prendre pour remarquer ce qui est bon autour de vous et y exprimer de la gratitude?

### 5. Plongez dans le détail

- + Si ce n'est pas encore fait, demandez-vous au réveil ou avant de vous coucher : « Quelle chose suscite en vous de la reconnaissance? »

### Le saviez-vous ?

La recherche révèle que la pratique de la gratitude peut renforcer la santé, procurer plus de bonheur et des liens plus forts avec les autres.

# Accroître la compassion

## Dix doigts de gratitude

Sur chaque doigt, complétez la phrase  
"Je suis plein de gratitude pour..."

