

Dans le monde Gratitude au quotidien

RÉSULTATS DE L'APPRENTISSAGE



Conscience de soi
Conscience sociale

ÉLÉMENTS NÉCESSAIRES



Papier et stylo
Feuille de travail sur la
Gratitude au quotidien

DURÉE



15 minutes

1. Quoi ?

- + Une activité rédactionnelle donnant aux participants l'occasion de réfléchir et de présenter les « cadeaux » quotidiens existants dans leur vie qui, autrement, pourraient passer inaperçus.

2. Pourquoi ?

- + La gratitude est une émotion positive capable de nous rendre heureux. Lorsque les jeunes font part de leur expérience de gratitude, ils deviennent plus conscients de leurs pensées et de leurs sentiments et renforcent leurs compétences socio-émotionnelles ainsi que leurs relations avec les autres.

3. Comment ?

- + À l'aide du Journal de la gratitude au quotidien mis à disposition des participants ou sur une feuille de papier ordinaire, invitez-les à noter deux choses ou personnes pour lesquelles ils sont reconnaissants, chaque jour de la semaine.

- + Il peut s'agir de personnes qui les ont aidés ou même d'expériences difficiles qu'ils ont surmontées et pour lesquelles ils sont reconnaissants.
- + Pour chaque entrée, demandez aux participants d'inclure une brève description des raisons pour lesquelles ils sont reconnaissants.
- + Au bout du septième jour, les participants sont invités à exprimer leur gratitude à autant de personnes que possible figurant sur leur liste.
- + Que ce soit en personne, par texto ou par téléphone, l'intention est que le(s) participant(s) partage(nt) leurs expériences qui font sens.
- + Une fois l'activité terminée, le(s) participant(s) partage(nt) leur expérience en utilisant les amorces de conversation proposées comme point de départ.

4. Amorces de conversation

- + Qu'avez-vous retenu de cette activité ?
- + Nommez une façon dont vous pouvez vous mettre au défi de trouver ou de voir le bien (petit ou grand) dans votre vie quotidienne.

Le saviez-vous ?

Les personnes qui expriment plus souvent leur gratitude ont tendance à se sentir plus ouvertes, plus énergiques et plus heureuses.

Dans le monde

- Feuille de travail sur la Gratitude au quotidien -

Chaque jour de la semaine, écrivez deux personnes ou choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant(e) ainsi que les raisons pour lesquelles vous l'êtes.

Je suis reconnaissant pour ...

Les raisons pour lesquelles je suis reconnaissant sont...

PREMIER
JOUR

1. _____
2. _____

1. _____
2. _____

DEUXIÈME
JOUR

1. _____
2. _____

1. _____
2. _____

TROISIÈME
JOUR

1. _____
2. _____

1. _____
2. _____

QUATRIÈME
JOUR

1. _____
2. _____

1. _____
2. _____

CINQUIÈME
JOUR

1. _____
2. _____

1. _____
2. _____

SIXIÈME
JOUR

1. _____
2. _____

1. _____
2. _____

SEPTIÈME
JOUR

1. _____
2. _____

1. _____
2. _____