

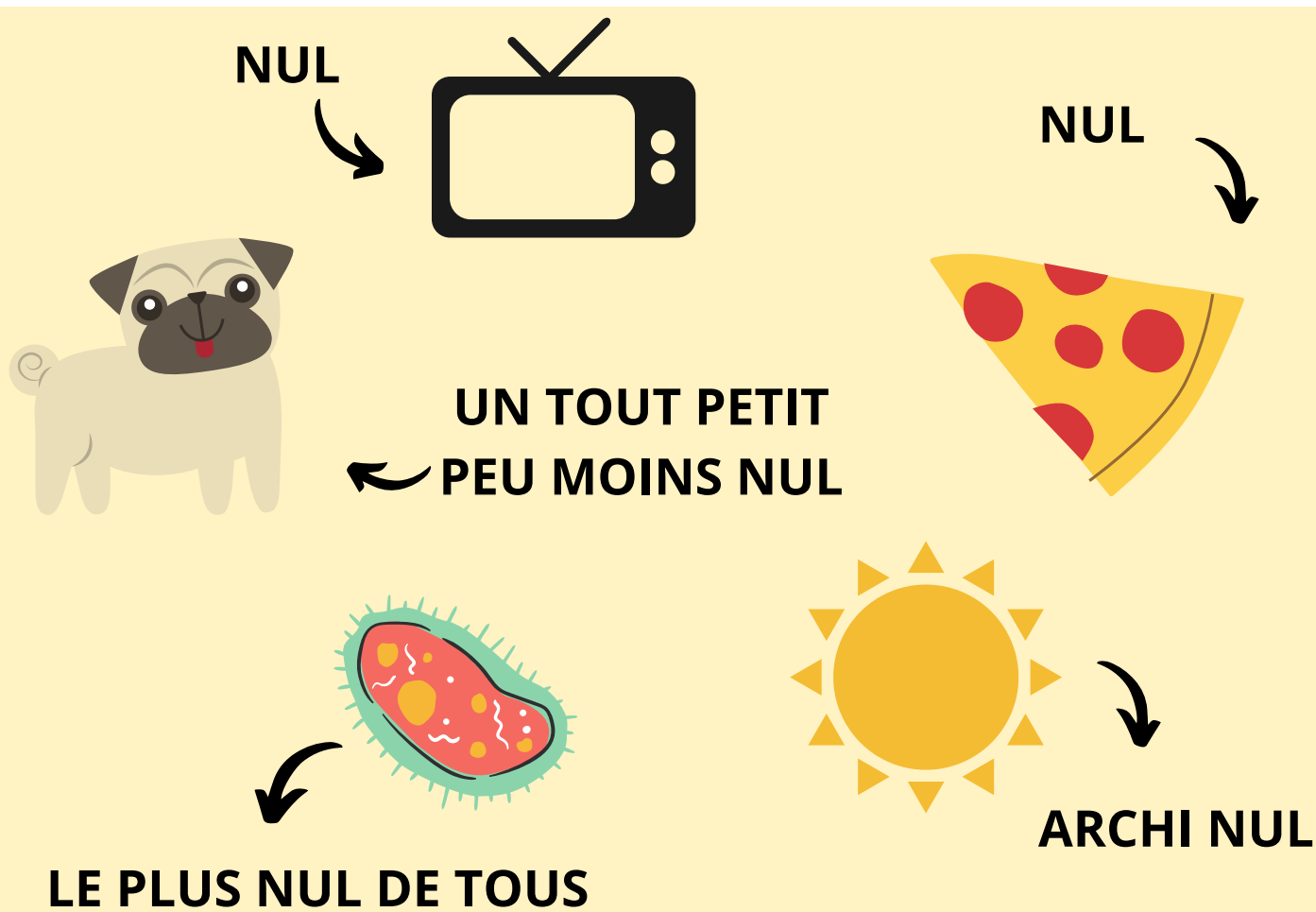
LA GRATITUDE

Ou comment voir le bon côté des choses!

BUTS:

- ✨ ESSAYER DE GARDER LE SOURIRE MÊME QUAND TOUT EST NUL
- ✨ SE RÉJOUIR DE CE QU'ON A, DE CE QU'ON A EU ET DE CE QU'ON AURA!

Parfois, surtout maintenant qu'on doit tous rester à la maison, on a l'impression que tout est NUL.



Des fois, tout a l'air si nul que c'est comme si on portait des "lunettes nulles", qui nous feraient tout voir en NUL.



Et alors? Hé ben toutes les choses chouettes, on ne les voit plus!! Comme si elles n'existaient pas.

Mais est-ce que c'est vraiment le cas?



La gratitude, c'est quoi?

Définition: La gratitude c'est la reconnaissance éprouvée à l'occasion d'un bienfait.



Hein?

En plus simple, la gratitude, c'est de pouvoir prendre conscience de ce qui va bien dans ma vie, et de ressentir de la joie pour cette ou ces choses.

On essaie de faire quelques exercices, pour voir si c'est possible?

MATÉRIEL

Pour ces exercices, il te faudra:

- un crayon de papier
- quelques feuilles
- des ciseaux
- du courage et de la persévérance
(car les lunettes nulles ont souvent envie de revenir)



Exercice n°1



Tout ce que j'ai aimé, ce que j'aime et ce que j'aimerai

Sur une feuille, trace trois colonnes comme ci-dessous, et donne-leur les titres suivants:

Ce que j'aimais dans ma vie avant le corona virus

Ce que j'aime dans ma vie maintenant

Ce dont je me réjouis quand la vie normale reprendra

Aller jouer avec mes copains au terrain de basket

Pouvoir me lever plus tard

Faire la gym à l'école!

Et cherche des idées pour chaque colonne! Si tu n'y arrives pas seul, demande de l'aide à tes parents, frères ou sœurs. Tu peux ajouter des idées chaque jour!

(je te donne quelques idées en rouge)



Exercice n°2

L'arbre à mercis



Il y a plein de choses pour lesquelles on peut dire merci! Merci d'avoir une maison, d'avoir à manger, de pouvoir jouer, d'avoir un chat/un poisson/des legos/un ordinateur...

Et on peu dire merci à plein de gens! Merci maman, papa, merci la vie, merci le fermier qui a travaillé pour que je mange ma pomme...



Sur une feuille, dessine un arbre sans feuilles, comme **celui-ci** par exemple.

Puis dans du papier (de couleur si tu en as, c'est encore mieux!) découpe des formes de feuilles. Sur chaque feuille, écris un "merci pour...(et la chose ou la personne que tu remercie) et colle-la sur l'arbre. Petit à petit, ton arbre sera plein de mercis!



Exercice n°3

De toutes petites choses!



Parfois, ce sont les autres qui font des choses qui rendent notre vie plus belle. Et d'autres fois, c'est nous qui pouvons faire en sorte de rendre leur vie (et donc aussi la notre) plus belle!

Voici quelques idées de petites choses à faire pour que ta journée et celle de tes proches soit plus réussie.

Ecrire un mot gentil et le poser sur l'oreiller de quelqu'un

Préparer le petit déjeuner pour ma famille

Proposer à ma sœur/mon frère de jouer à un jeu qu'elle/il aime bien et moi non...

Proposer un massage à quelqu'un