



# Trucs et astuces 6

## La gratitude

Cette semaine, notre gratitude va à Aurélie Zogg-Brunner, une collègue enseignante qui a créé ce magnifique document.

MERCI à elle !

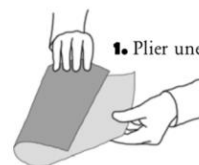
# ***LA GRATITUDE***

Ou comment voir le bon  
côté des choses!

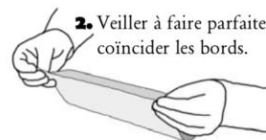
Pour diffuser plus largement vos petits livres, n'hésitez pas à les proposer en téléchargement sur le site des Éditions Célestines !

Textes et illustrations :  
Bruce Demaugé-Bost  
  
*Les Éditions Célestines*  
(Association loi 1901 à but non lucratif)  
1 rue Robert Desnos  
69120 Vaulx-en-Velin  
☎ 04 78 80 14 74  
<http://petitslivres.free.fr>

# FABRIQUER UN PETIT LIVRE



1. Plier une feuille A4 en deux.



2. Veiller à faire parfaitement coïncider les bords.



3. Bien marquer le pli.



4. Plier de nouveau la feuille en deux.



5. Bien marquer le pli.



6. Réaliser le troisième pliage.



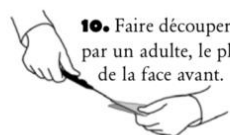
7. Veiller à faire coïncider les bords autant que possible.



8. Bien marquer le pli.



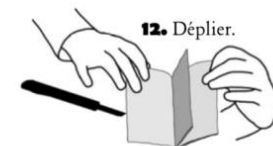
9. S'assurer de la précision du pliage.



10. Faire découper au cutter, par un adulte, le pli supérieur de la face avant.



11. La découpe pourrait être faite aux ciseaux mais serait moins précise.



12. Déplier.



13. Replier dans le sens de la longueur, le long de la fente centrale.



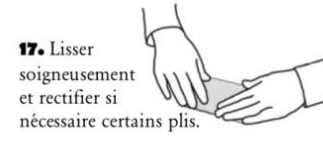
14. Séparer les deux parties centrales en rapprochant les extrémités.



15. Marquer les plis avec soin.



16. Replier les deux dernières pages sur les deux premières.



17. Lisser soigneusement et rectifier si nécessaire certains plis.



18. Fini !

4

5

2

3

6

7

### *Pour celles et ceux qui veulent aller plus loin...*

**Interview de David Sander, chercheur et directeur du centre interfacultaire en sciences affectives de l'Université Genève**

*« Pourquoi y a-t-il autant de vidéos humoristiques qui circulent actuellement ? »*



Il y a deux raisons qui sont liées aux stratégies de régulation des émotions : on utilise plusieurs stratégies pour diminuer des émotions telles que la peur, l'anxiété, la frustration, des émotions que l'on ressent beaucoup en ce moment...

**Deux stratégies principales sont utilisées grâce à ces vidéos qui circulent :**

1. On va essayer de combattre ces émotions de peur et d'anxiété à la racine en ajoutant une dimension comique, humoristique à des préoccupations qui sont menaçantes.
2. Utiliser « le feu pour combattre le feu », utiliser l'émotion pour réguler l'émotion. On utilise des émotions positives (humour...) pour combattre les émotions désagréables.

Tout cela nous aide également à **garder un lien social** : nous sommes tous sur le même bateau. Nous partageons nos émotions les uns avec les autres.

*« Rire est bon pour la santé »* (Yohann Schneider Ammann) : en effet, car cela active dans le cerveau les régions liées au réseau de la récompense, ce qui aura comme effet de **diminuer les hormones du stress et la réaction physiologique liée au stress**. Le fait d'avoir des émotions agréables, des ressentis agréables va être bon pour la santé.

Emission Antivirus du 24 mars 2020, ~8'30'' <https://www.rts.ch/play/tv/antivirus/video/antivirus?id=11193433>