



Petit BamBou et l'école

Mon journal de gratitude

5-10 ans



C'est quoi la gratitude ?

La gratitude c'est le sentiment d'être reconnaissant.

C'est une réaction émotionnelle positive quand on reçoit ou qu'on offre des bienfaits.

Cela peut être aussi simple qu'un rayon de soleil qui nous réchauffe, le sourire d'un copain ou la saveur d'un bon dessert.

Le sais-tu ?

Notre cerveau retient plus facilement les événements ou les informations négatives. C'est une sorte de système de protection dont nous avons hérité, lorsque les hommes faisaient face à de multiples dangers sur Terre.



Aujourd'hui, la science démontre qu'il suffit d'un seul événement négatif à notre cerveau pour qu'il retienne l'information, là où il faut un apprentissage répétitif pour qu'il retienne le positif.

Par exemple, si tu apprends le piano et que ton prof te dit un jour "c'est pas super, tu pourrais mieux faire", tu vas retenir ce message très longtemps, même si ensuite tu reçois beaucoup de félicitations de ce même prof !

C'est là que ces exercices de gratitude entrent en jeu ! Ils peuvent entraîner ton cerveau à se concentrer plus facilement sur les événements positifs et cela a un impact sur beaucoup de choses dans ta vie !

Il est par exemple prouvé scientifiquement que la gratitude permet un sommeil plus profond. Elle a un impact sur tes relations avec les autres, sur ta santé mentale et physique !

En d'autres mots, la gratitude est une sorte de super pouvoir que nous possédons tous et qui peut nous permettre de vivre plus heureux.

Alors, on s'y met ?



Jour 1

Je liste les 3 choses que j'ai trouvé belles dans ma journée



Jour 2

À qui ai-je envie de dire merci aujourd'hui ?



Si je pouvais écrire un mot pour remercier cette personne,
qu'est-ce que je lui écrirais ?



Jour 3



Je fais la liste des personnes de mon entourage (famille, amis) que j'apprécie le plus

-
-
-
-

-
-
-
-

Puis, je liste une qualité que j'apprécie chez chacun d'eux

Quelques exemples de qualités si tu cherches tes mots :

honnête, calme, gentil(le), généreux(se), agréable, souriant(e), amusant(e), dynamique, courageux(se), sérieux(se), curieux(se), doux/douce, attentif(ve), aidant(te), beau/belle, digne de confiance, etc.

Jour 4

De quoi puis-je être fier(e) aujourd’hui ?

Quelques exemples ...

Je suis fier(e) d'avoir fait preuve de **courage** quand...

Je suis fier(e) d'avoir fait preuve de **patience** quand...

Je suis fier(e) d'avoir **réussi à...**

Je suis fier(e) d'avoir pu être **bienveillant** avec...

Je suis fier(e) d'avoir **écouté...**

Je suis fier(e) d'avoir **tenu bon** face à...



Je rédige quelques mots pour me dire bravo !

Jour 5

Je fais la liste de ce que j'aime à l'école

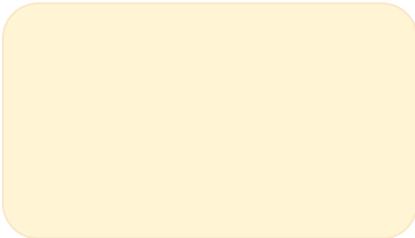


Et la liste de ce que j'aime faire chez moi ou le weekend



Jour 6

Je trouve 5 raisons qui feront que demain sera une bonne journée



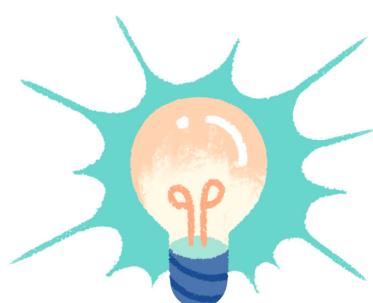
Jour 7

Je note 1 chose que j'aimerais changer dans ma classe

À mon niveau, est-ce que je peux agir ? Comment ?

Puis, je note 1 chose que je voudrais changer dans ma journée

Qu'est-ce que je peux mettre en place pour réaliser ce changement ?



Vocabulaire

Il existe 1000 façons de dire merci !

Mais lorsqu'on apprend à exprimer sa reconnaissance on cherche parfois ses mots.

Alors voici quelques exemples de formulations pour laisser parler sa gratitude.

Je ressens de la gratitude pour

Je voulais dire merci à , son aide m'a permis de

Aujourd'hui, je suis reconnaissant(e) pour

Je trouve que j'ai de la chance car

La partie préférée de ma journée c'était quand

J'ai adoré quand

Je suis heureux(se) de pouvoir partager mes journées avec

Merci pour

Je suis fier(e) d'avoir réussi à

