

DOUCHE DE GRATITUDE



Qu'est ce que la gratitude : C'est une reconnaissance pour un service, pour un bienfait reçu. C'est également un sentiment affectueux envers un bienfaiteur.

La « douche de gratitude » ou « boîte à soleils » pour les plus petits , consiste à prendre l'habitude de **diriger son attention vers les événements positifs de la vie**, ou vers les qualités des personnes que l'on croise et qui nous entourent.

Chacun va développer davantage d'émotions positives en se concentrant sur nos chances, nos opportunités. Appliquer la gratitude attitude permet également d'évoluer vers plus de contentement, et moins de désirs. Bref, d'**être heureux de ce qu'on a**.

Objectifs : Prendre l'habitude de **focaliser son attention sur les aspects positifs** de ce qui nous entoure, plutôt que sur ses aspects négatifs. Elle n'a pas forcément besoin d'être tournée vers une personne, mais peut plus largement viser notre vie, et toutes les chances que celle-ci nous offre.

« Boîte à soleils » à partir de 3 ans

La boîte à soleils est un jeu qui se joue dans la vie de tous les jours. Il est à destination des petits comme des grands. Il a un double intérêt : prendre conscience des soleils que font briller les autres pour nous (gratitude) et devenir un distributeur de soleils pour les autres (altruisme et bienveillance).

Pour jouer à la boîte à soleils, chaque joueur confectionne une boîte ou un porte-soleil (ce dernier est la version transportable de la boîte, comme un porte-monnaie).

A chaque fois que quelqu'un nous fait ressentir une émotion agréable, nous glissons un jeton "soleil" dans notre boîte en ayant pris soin d'écrire ou de dicter à l'adulte un petit mot relatif à ce moment au dos du jeton pour s'en souvenir encore mieux. Il en faut au moins 2 par jour.

A la fin de la journée, nous déballons nos soleils en famille ou entre amis en remerciant ceux qui nous ont offert des moments de joie (s'ils sont présents).

On peut donner un de nos soleils à quelqu'un : cela signifie qu'on pense à lui et qu'on l'aime.

« Douche de gratitude » à partir de la grande section jusqu'à 98 ans

Faites une liste de trois choses qui se sont produites au cours de la journée et pour lesquelles vous pourriez être reconnaissant(e). * indices : utilisez vos 5 sens + l'intuition...

« Songez à toutes les bonnes choses, grandes ou petites, que vous avez vécues et que vous devez aux autres. Gratitude pour les personnes qui soignent, nourrissent, construisent ou qui ont conçu la lampe avec laquelle vous vous éclairez, a cuisiné ce plat délicieux... gratitude pour les parents, amis, professeurs qui vous ont permis d'être là aujourd'hui, gratitude pour vos enfants qui, par leur présence, embellissent vos journées, etc. »

« Numérique Gratitude Attitude »

En ce moment de confinement, vous pouvez aussi pratiquer en groupe via l'espace numérique commun ou tout autre moyen de communication mis en place avec vos élèves. Vous incitez les élèves à déposer chaque soir 2 ou 3 événements qui leur ont apporté de la joie, du bien-être ou des remerciements pour toutes les personnes qui les entourent, ou les ont entourés, présentes ou non, pour quelque chose qu'elles ont fait en particulier, pour leur présence en général, pour un moment qui reste gravé en nous...

Autre possibilité : rédiger une lettre de gratitude à une personne qui compte pour nous et lui remettre.

« **Carnet de gratitude** »

Tenir un **carnet de gratitudes** va alors consister à lister chaque jour, par exemple en fin de journée, toutes les petites choses qui **nous ont procuré du plaisir, de la satisfaction, de la sérénité.**

Tous **les petits plaisirs**, tous **les petits riens** qui nous ont fait du bien. Dans son carnet de gratitudes, on pourra également inclure de manière générale tout ce que notre vie nous offre de confort, toutes ces choses agréables que l'on ne perçoit plus tant elles nous semblent acquises. L'eau chaude sous la douche, un bon lit pour dormir, un repas quand on a faim, **un toit pour s'abriter quand il ne fait pas beau, la santé, les autres...**

« **Conserve de gratitude** »

1. **Récupérez une boîte**, un bocal ou n'importe quel contenant qui vous convient.
2. **Préparez** un stylo et des morceaux de papier pour noter facilement les choses positives qui se produisent.
3. **Notez les choses positives** qui vous arrivent au fur et à mesure. Ces choses peuvent être très importantes ou plus triviales – peu importe.

Ouvrez la boîte au bout d'une semaine et lisez tous les papiers qu'elle contient. **Savourez à nouveau toutes les choses positives** qui se sont produites.

Une fois la boîte vidée, il vous suffira de recommencer le lendemain.

Décorez comme bon vous semble le contenant en associant tous les membres y participant. Laissez donc ce dernier bien en vue pour ne pas l'oublier !

En ce qui concerne les papiers, même chose : vous pouvez préparer **des post-it de couleur** ou d'autres supports originaux. Tâchez enfin de toujours laisser un stylo et des papiers à disposition à côté de votre bocal ou de votre boîte.

Et pour tous, avant de s'endormir : Une douche de gratitude envers 3 personnes qui vous ont fait du bien.

Laissez-vous aller à lister toutes les personnes responsables d'un moment ou d'un acte agréable, d'un met que vous avez aimé, d'un film que vous avez apprécié, d'une chanson entendue... dans la journée.

Conclusion : Avoir le mot « merci » en tête est un remède contre le pessimisme et la déprime.

Les enfants sont récepteurs des émotions ressenties à la maison, à l'école ou dans un groupe. Il s'agit là de leur permettre de trouver des éléments positifs autour d'eux.