

## Gratitude



60 minutes

### Objectifs

- Apprendre aux élèves à pratiquer la gratitude (la pratique consistant à choisir activement de se concentrer sur ce qui est bon dans votre vie) en participant à une activité amusante. Guider les participants à travers une visualisation guidée qu'ils peuvent apprendre et pratiquer eux-mêmes, en utilisant leurs propres sens comme point de gratitude (utile lorsque les participants pourraient avoir du mal à trouver des choses pour lesquelles être reconnaissants).

### Matériel nécessaire

- Espace confortable pour la pratique de la pleine conscience et de la gratitude.
- Feuilles de cartes colorées, colle, crayon, ciseaux,
- grande feuille de carton avec un tronc d'arbre dessiné sur un pochoir.



### Description de l'outil

Cet outil propose une approche créative et interactive de la gratitude. Les participants travaillent ensemble à la création d'une œuvre d'art, tout en prenant le temps de réfléchir et de se concentrer sur les choses pour lesquelles ils éprouvent de la gratitude.

La visualisation guidée fonctionne comme une pratique d'ancrage et de concentration et servira de base merveilleuse à ceux qui ont du mal à se connecter à la pratique de la gratitude.



Co-funded by  
the European Union

## Instructions

### 1. INTRODUCTION (20 minutes)

- Présentez le [manuel](#)
- Laissez aux participants le temps de se familiariser avec le manuel et son contenu
- Concentrez-vous sur le chapitre Repos spirituel
- Présentez l'importance de la gratitude en tant que pratique et faites savoir aux participants que ce sera l'objectif principal de ce module

### 2 : Méditation guidée pour pratiquer une gratitude de base

- Encouragez les participants à s'asseoir confortablement et à fermer les yeux (si cela leur semble confortable). Encouragez les participants à laisser tous leurs soucis et inquiétudes de côté pendant les 5 prochaines minutes pendant qu'ils portent leur attention sur leur respiration et la laissent entrer et sortir d'une manière qui leur semble confortable. Lorsqu'ils se sentent prêts, en gardant leur regard très doux, ils ouvrent légèrement les yeux, regardent autour de la pièce et, silencieusement, dans leur esprit, nomment cinq choses qu'ils peuvent voir. Puis accordez-leur un moment pour se sentir reconnaissants pour leur don de la vue. Fermez doucement les yeux à nouveau et portez leur attention sur leur sens.
- de l'audition. Nommez silencieusement quatre choses qu'ils entendent (tic-tac d'horloge, chant d'oiseau, circulation, etc.)

Accordez-leur ensuite un instant de gratitude pour leur don d'ouïe.

- Puis, lentement, orientez leur attention vers le toucher. En silence,
- Dans leur esprit, nommez 3 choses qu'ils peuvent ressentir (montre sur le bras, brise, vêtements sur leur peau, orteils qui bougent dans les chaussures, etc...)



## Instructions

- Prenez un moment pour ressentir de la gratitude pour le toucher.
- Encouragez ensuite les participants à porter leur attention sur leur odorat. En silence, nommez mentalement deux choses qu'ils peuvent sentir (parfum, café, quelque chose dans l'air, si c'est difficile, imaginez quelle est leur odeur préférée, etc.). Prenez un moment pour ressentir de la gratitude pour leur odorat. Encouragez ensuite les participants à porter leur attention sur leur goût (peut-être du thé, du café dans la bouche, ou la dernière chose qu'ils ont mangée, si c'est difficile, imaginez votre goût préféré). Prenez un moment pour ressentir de la gratitude pour votre goût. Pour terminer cette activité, encouragez les participants à remuer les orteils, les doigts, et lorsqu'ils se sentent prêts, ouvrez doucement les yeux et étirez-vous profondément en retournant dans la pièce.

## 3 activités de groupe créatives pour créer un arbre de gratitude

- Expliquez aux participants que nous allons créer ensemble un arbre de gratitude. Distribuez à chacun des feuilles de papier de couleur, le pochoir Feuille (que vous avez réalisé précédemment), un crayon et des ciseaux. Demandez à chacun de prendre quelques instants pour écrire sur ses feuilles (autant qu'il le souhaite). Lorsque chacun se sent prêt, il peut venir coller ses feuilles sur l'arbre (le tronc de l'arbre dessiné sur une grande feuille de papier). Création de l'arbre de gratitude. Profitez de l'arbre et discutez. Créez la liberté d'aller et venir à l'arbre pour y ajouter des éléments.



## Questions de réflexion

- Pensez-vous être capable d'expliquer ce type de repos ?
- Comment cette activité a-t-elle affecté votre état mental ?

**La gratitude transforme ce que nous avons en quelque chose de suffisant.**

- De quelles manières pouvez-vous intégrer cette pratique dans votre routine quotidienne ?
- Pour quel moment ou événement difficile êtes-vous reconnaissant et pourquoi ?
- Quel plaisir simple, comme une journée ensoleillée, un bon film ou un bon livre, pour lequel vous êtes le plus reconnaissant, cette année jusqu'à présent ?



© 2024 par Rest 7 Project. Cette œuvre est sous licence Creative Commons Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Partage dans les Mêmes Conditions 4.0 International : <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



**Site Internet du projet:**  
**<https://rest7.eu/>**

## Partenaires du projet



<https://amadorainova.pt/>



<https://instructionandformation.ie/>



<https://ilksenol.org.tr/>



<https://cdc-lu.org/>



<https://www.ch-e.eu/en/>

**Project number: 2023-1-TR01-KA220-YOU-000152886**



**Co-funded by  
the European Union**

Financé par l'Union européenne. Les opinions exprimées n'engagent que leur auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement celles de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne peuvent en être tenues responsables.