



FICHES PÉDAGO!

LA GRATITUDE : UNE PASSERELLE VERS UNE VISION POSITIVE DE LA VIE

OBJECTIF PRINCIPAL

Aider les jeunes à avoir une vision plus positive, optimiste de la vie.

Pourquoi faire cet atelier avec vos élèves ?

- Pour leur permettre de mieux rebondir sur les difficultés de leur existence, et donc les aider à devenir plus résilient(e)s, persévérant(e)s et confiant(e)s.

 **COMPÉTENCE** Pleine conscience

 **NIVEAU RECOMMANDÉ** Tous les niveaux du secondaire

 **DURÉE** 20 minutes

PROGRAMME DE FORMATION DE L'ÉCOLE QUÉBÉCOISE

DOMAINE GÉNÉRAL DE FORMATION

- Santé et bien-être

COMPÉTENCES TRANSVERSALES

De l'ordre personnel et social :

- Actualiser son potentiel

De l'ordre de la communication :

- Communiquer de façon appropriée

DISCIPLINES ET COMPÉTENCES

Français, langue d'enseignement

- Écrire des textes variés

Éducation physique et à la santé

- Adopter un mode de vie sain et actif



MATÉRIEL

- Fiche élève « Mes moments de gratitude » pour tous(tes) les élèves ou cahier ou agenda.
- La fiche élève préalablement complétée par l'enseignant(e) à titre d'exemple.
- TNI ou tableau avec craies.

SOMMAIRE

À SAVOIR

Notions théoriques sur la pleine conscience

03

PHASE DE PRÉPARATION : 5 minutes

- **ÉTAPE 1 :** Discussion sur la définition de la gratitude
- **ÉTAPE 2 :** Réflexion sur l'utilité de la gratitude

04

PHASE DE RÉALISATION : 10 minutes

- **ÉTAPE 1 :** Présenter aux élèves le défi de faire le palmarès des meilleurs moments de leur journée
- **ÉTAPE 2 :** Compléter son palmarès des meilleurs moments de la journée

05

TÂCHE DE BILLET DE SORTIE : 5 minutes

Retour sur l'activité et partage des élèves volontaires

08

À SAVOIR Avec cette fiche pédagogique, vous allez réaliser une activité de pleine conscience avec vos élèves pour développer leur gratitude.

QU'EST-CE QUE LA PLEINE CONSCIENCE?

La méditation pleine conscience (ou présence attentive) vient du bouddhisme mais, dans sa forme actuelle, elle est totalement laïque et ne préconise aucune pratique religieuse ou spirituelle. Son objectif est de centrer la personne sur le moment présent (ici et maintenant) pour pouvoir ainsi prêter une attention particulière à ses sensations physiques, à ses émotions et à ses pensées. Cette observation se fait sans porter de jugement sur son expérience.

- QUELLES SENSATIONS PHYSIQUES JE RESSENS EN CE MOMENT?
- QUELLES SONT LES ÉMOTIONS QUI M'HABITENT EN CE MOMENT?
- QUELLES SONT LES IDÉES QUI TRAVERSENT MON ESPRIT?

LES DIFFÉRENTES PRATIQUES DE LA PLEINE CONSCIENCE

LA PRATIQUE FORMELLE



C'est la forme la plus connue, associée à la méditation.

LA PRATIQUE « DANS L'ACTION »



C'est cette pratique que nous vous proposons d'explorer dans cette activité. Elle repose sur l'utilisation de la pleine conscience dans son quotidien : en marchant, mangeant, écoutant, respirant...

L'INTÉRÊT DE LA MÉDITATION EN CLASSE ET À LA MAISON

Quelle que soit la forme choisie, pratiquer la pleine conscience en classe comme à la maison a de nombreux effets bénéfiques pour les jeunes.

La méditation permet d'aider les jeunes à :

- + ACCEPTER LEUR EXPÉRIENCE COMME ELLE EST SANS VOULOIR LA CHANGER
- + NE PAS RÉAGIR AUTOMATIQUÉMENT
- + VOIR LA SITUATION DE MANIÈRE PLUS LARGE
- + RELATIVISER LEUR EXPÉRIENCE
- + ÊTRE PLUS RÉSILIENT(E)S FACE AUX DIFFICULTÉS



PRÉPARATION :
5 min

RÉALISATION :
10 min

SORTIE :
5 min

OBJECTIF : Comprendre la gratitude et son utilité

PHASE DE PRÉPARATION :

5 minutes



Étape 1 : Discussion sur la définition de la gratitude

À FAIRE Entamer la discussion avec les élèves pour définir ce qu'est la gratitude.

À DIRE « À votre avis, qu'est-ce que la gratitude? »

À FAIRE Noter les réponses au tableau et compléter à l'aide de la définition ci-dessous.

La gratitude, c'est une tendance à reconnaître et à apprécier les éléments positifs de la vie.

Étape 2 : Réflexion sur l'utilité de la gratitude

À DIRE « À votre avis, pourquoi est-ce important de ressentir de la gratitude dans la vie? »

À FAIRE Noter quelques mots-clés qui ressortent des réponses des élèves au tableau.

Par exemple :

- être heureux(se)
- être satisfait(e) de sa vie
- avoir des émotions positives
- apprécier chaque jour

À DIRE Compléter à l'aide des informations ci-dessous :

- « Les personnes qui ont un niveau élevé de gratitude reconnaissent et savourent plus facilement les petits bonheurs dans le moment présent, surtout lorsqu'elles pratiquent aussi la méditation et la pleine conscience.
- Les personnes qui reconnaissent facilement les aspects positifs de la vie disent qu'elles sont plus heureuses et satisfaites de leur vie.
- Les personnes qui vivent plus d'émotions positives ont plus de facilité à faire de l'introspection (observation de leurs pensées, sentiments) et se fixent plus de buts à atteindre activement. »



PRÉPARATION :
5 min

RÉALISATION :
10 min

SORTIE :
5 min

OBJECTIF : Développer sa gratitude

PHASE DE RÉALISATION : 10 minutes



Étape 1 : Présenter aux élèves le défi de faire le palmarès des meilleurs moments de leur journée

À SAVOIR Dans cette partie, vous allez aider vos élèves à développer leur gratitude en prenant pleinement conscience des petits bonheurs de leur quotidien.

En effet, la pleine conscience permet aux adolescent(e)s de ne pas rester pris dans un mode qui les pousse à être toujours dans l'action à toute vitesse. Lorsqu'ils(elles) vivent des difficultés ou qu'ils(elles) tentent de résoudre plusieurs problèmes, leur attention peut rester focalisée sur les causes (passées) et les conséquences (futures) de leurs problèmes de façon répétitive, automatique et inconsciente. C'est ce qu'on appelle les ruminations qui empêchent de vivre le moment présent et provoquent des émotions négatives.

Prendre pleinement conscience de leurs petits bonheurs leur permet ainsi de retrouver leur équilibre intérieur.

À DIRE

« Aujourd'hui, je vous demande de réfléchir à votre palmarès ou top 3 des meilleurs moments de votre journée.

Quels sont les petits bonheurs et les moments pour lesquels vous êtes reconnaissant(e)s?

Pensez aux moments que vous vivez avec les gens que vous aimez, davantage qu'aux grands événements ou aux biens matériels.

Je vous invite à vous focaliser sur ce qui vous rend heureux(se). »



PRÉPARATION :
5 min

RÉALISATION :
10 min

SORTIE :
5 min

OBJECTIF : Développer sa gratitude

À FAIRE Pour les aider, n'hésitez pas à donner un exemple et à partager votre palmarès sur TNI ou en notant vos réponses au tableau.

Par exemple : «J'ai ri ce matin avec un(e) collègue et ça m'a fait du bien», «J'ai mangé une part du gâteau que je préfère ce midi»...

À SAVOIR Le cerveau va naturellement porter plus d'attention sur les choses négatives de la vie, que sur les choses positives. C'est en s'exerçant à prêter une plus grande attention aux choses positives et aux petits moments de bonheur qu'on peut vivre dans une journée qu'on parviendra à inverser cette tendance et à rétablir notre équilibre interne.

Étape 2 : Compléter son palmarès des meilleurs moments de la journée

À FAIRE Distribuer la fiche élève « Mes moments de gratitude » à tous(tes) les élèves ou afficher la consigne de cette fiche pour qu'ils(elles) la notent à l'endroit de votre choix (ex. cahier ou agenda).

À DIRE Je vous propose maintenant de compléter cette fiche avec les 3 meilleurs moments de votre journée.

FICHE ÉLÈVE

MES MOMENTS DE GRATITUDE

Écris tes 3 meilleurs moments de la journée, tes petits bonheurs, les choses pour lesquelles tu ressens de la gratitude aujourd'hui.

- 1
- 2
- 3

SI TU PRÉFÈRES UTILISER TON AGENDA OU UN CAHIER POUR GARDER TES RÉPONSES, N'HÉSITE PAS!

MES MOMENTS DE GRATITUDE

Écris tes 3 meilleurs moments de la journée, tes petits bonheurs, les choses pour lesquelles tu ressens de la gratitude aujourd'hui.









SI TU PRÉFÈRES UTILISER TON AGENDA OU UN CAHIER POUR GARDER TES RÉPONSES, N'HÉSITE PAS!

PRÉPARATION :
5 min

RÉALISATION :
10 min

SORTIE :
5 min

OBJECTIF : Réinvestir les connaissances

TÂCHE DE BILLET DE SORTIE : 5 à 10 minutes



À FAIRE Pour terminer, faire un retour et inviter certain(e)s élèves qui sont à l'aise de le faire à partager leur **palmarès de gratitude** avec la classe.

À DIRE « Est-ce que certain(e)s d'entre vous aimeraient partager leurs réponses avec l'ensemble du groupe? »

Comment avez-vous trouvé cet exercice? »

Option :

- **Pour aller plus loin**, vous pouvez encourager vos élèves à tenir un journal de gratitude à la maison et répéter l'exercice à quelques reprises le soir puis prévoir un second temps en classe pour faire un retour sur leur journal de gratitude.



POUR EN SAVOIR PLUS

**DÉCOUVREZ
NOTRE GUIDE COMPLET**

pour vous permettre de pratiquer la pleine conscience auprès de vos élèves.



WEBCONFÉRENCE

avec Catherine Malboeuf-Hurtubise PH. D., psychologue et professeure.



**DÉCOUVREZ L'EXPÉRIENCE
DE DEUX ENSEIGNANTES**

avec la méditation pleine conscience en classe ainsi qu'un tutoriel en 5 étapes pour animer votre première méditation avec vos élèves.



fondationjeunesentete.org

SOUTENEZ NOTRE ACTION EN FAISANT UN DON

 Fondation Jeunes en Tête
  @jeunesentete
  Fondation Jeunes en Tête