



Le Projet de Développement des Vertus et du Caractère

*Celui qui t'appelle est
fidèle, et Il le fera.*

1 Thessaloniens 5:24

Gratitude – Programme composite d'activités

Note – avant de lire le contenu de ce module, il est important que le *programme pré-activité Gratitude* ait été examiné.

La liste suivante donne des exemples d'activités que les leaders pourront réaliser avec leurs élèves. Ils sont divisés en École primaire, École secondaire et Enseignement supérieur.

Table des matières

École primaire (de la maternelle à la 5e année)	1
Cyndi Fannin	1
Sheri Nessmith	3
Lycée (de la 6eme à la Terminal – collège et lycée)	6
Collège – arriver	6
Lycée – à venir	6
Enseignement supérieur (collège et école professionnelle)	6
Cindy Bailey	6

École primaire (de la maternelle à la 5e année)

Cyndi Fannin

Nous voyons souvent autour de nous des exemples illustrant des moyens d'être reconnaissant. Souvent, enseigner cela aux enfants n'est pas un concept nouveau. L'accent doit être mis sur l'intention et la pratique fréquente de la gratitude. Comme pour tous les autres traits de caractère, les connaître n'est pas la même chose que d'acquérir ce trait.

Références bibliques :

- Psaumes 107:1
- 1 Thessaloniens 5:18
- Colossiens 3:15
- Éphésiens 5:20
- Jacques 1:17
- Psaumes 95:2
- Psaumes 50:14

Courtes vidéos : exemples de gratitude :

- <https://www.youtube.com/shorts/w2CHrCvW31k> - Comment un garçon riche a appris la gratitude.
- https://www.youtube.com/watch?v=U5lZBjWDR_c - montrer comment exprimer un « merci » peut vous rendre plus heureux.
- <https://www.youtube.com/watch?v=G8Q0hvIeELM> - ne pas être un râleur

Des livres illustrés qui illustrent la gratitude :

- *Le Pot de la Gratitude* par Katrina Liu
- *La gratitude est mon superpouvoir* par Alicia Ortego
- *So Thankful* (série de 8 livres *Gratitude of the Heart*) de Karen White

Activités

Activité 1 : Incitations à la gratitude pour entamer des conversations.

- Dans un bocal, tapez et placez les incitations de gratitude suivantes pour entamer une conversation. Voici quelques exemples. Écrivez le vôtre pour personnaliser votre famille.
 - Quelle a été votre partie préférée aujourd'hui ? Pourquoi ?
 - As-tu remercié quelqu'un aujourd'hui ? Expliquez.
 - Quelles compétences avez-vous pour lesquelles vous êtes reconnaissant ? En as-tu utilisé un récemment ?
 - Quelle est la partie préférée de votre famille ?
 - Quelle est une activité préférée que vous avez faite récemment ?

Activité 2 : Jeu de dés reconnaissant

- Tous ceux qui jouent au jeu se relaient à lancer un dé. Les questions suivantes doivent être répondues après un jet de dé:
 - Nomme une personne pour qui tu es reconnaissant dans ta famille et explique-moi pourquoi.
 - Citez un endroit pour lequel vous êtes reconnaissant et expliquez pourquoi.
 - Nomme un objet préféré que tu as et explique-lui pourquoi.
 - Nomme une personne en dehors de ta famille pour qui tu es reconnaissant et explique-lui pourquoi.
 - Parlez d'un souvenir pour lequel vous êtes reconnaissant.
 - Parle d'une capacité que tu as et dont tu es reconnaissant.

Activité 3 : Mémoriser des citations de gratitude ou des Écritures.

- Parmi les ressources fournies via les livres, Internet ou la Bible, choisissez une citation ou une Écriture que vous sentez vous aider à être reconnaissant. Mémorisez-le puis partagez-le avec votre famille.

Activité 4 : Rédigez un script de théâtre pour lecteurs mettant l'accent sur la gratitude.

- Même si les enfants ont déjà joué un texte de théâtre de lecteur, il serait bon que tout le monde en pratique un ensemble. Voici un site web gratuit qui offre le choix des scripts. Insistez auprès des enfants sur le fait qu'il y a des personnages et un narrateur. Le jeu d'acteur sera principalement utilisé avec les voix lors de la lecture du script.
- Les enfants, ensemble ou individuellement, écriront leur propre théâtre des lecteurs qui doit inclure comment un personnage est devenu une personne reconnaissante. Pour montrer le

développement du personnage, il est préférable de montrer un personnage égoïste ou prétentieux, (ou les deux) et la transformation.

Activité 5 : Rédaction de lettres

- Faites un brainstorming avec les enfants pour une liste de personnes ayant eu un impact positif dans leur vie. Vous pouvez aider à ajouter à la liste des personnes qui ont aidé quand elles étaient très petites et ne s'en souviennent pas. Pendant une semaine ou deux, faites écrire des lettres de remerciement aux enfants à chaque personne. Faites en sorte que les enfants trouvent leur adresse, apprennent à remplir une enveloppe, apprennent le format de la lettre, et incluez les détails expliquant pourquoi ils leur sont reconnaissants.

Activité 6 : Bracelets de prière de gratitude

- Prier peut parfois sembler ennuyeux ou nous perdons facilement notre concentration :
 - Rouge – L'amour de Dieu
 - Bleu – salut
 - Jaune – Les provisions de Dieu comme la nourriture, les vêtements, les maisons, etc.
 - Vert – La Parole de Dieu, la Bible
 - Violet – des personnes dans nos vies.D'autres peuvent être ajoutés ou modifiés. Les élèves fabriquent ces bracelets avec des perles. Les enfants pratiquent ensuite la prière en portant leurs bracelets comme rappels.

Sheri Nessmith

Remarque : les liens hypertextes figurant dans les titres ci-dessous vous redirigeront vers des recherches sur le Web contenant de nombreux autres exemples d'activités.

Projets pratiques et créatifs

- **Arbre de gratitude** : Demandez aux élèves d'écrire ou de dessiner des objets pour lesquels ils sont reconnaissants sur des feuilles en papier et de les attacher à une structure en forme d'arbre. Ils peuvent aussi écrire une chose pour laquelle ils sont reconnaissants sur chaque feuille et les enchaîner ensemble pour créer une guirlande.
- **Pot de gratitude** : Fournissez un bocal décoré et de petits bouts de papier. Les élèves écrivent ou dessinent des choses pour lesquelles ils sont reconnaissants et les placent dans le pot, créant ainsi une collection de souvenirs heureux qu'ils pourront lire plus tard.
- **Collage de gratitude** : Créez un collage de classe sur un tableau d'affichage en utilisant des images tirées de magazines ou des dessins représentant des choses pour lesquelles chaque élève est reconnaissant.
- **Chaîne de gratitude** : Donnez à chaque élève une bande de papier pour écrire quelque chose dont il est reconnaissant. Ils peuvent ensuite relier les bandes ensemble pour former une longue chaîne qui peut être exposée dans toute la classe.
- **Notes de remerciement** : Demandez aux élèves d'écrire de courtes notes secrètes aux personnes pour lesquelles ils sont reconnaissants. Ils peuvent ensuite les cacher pour que leurs proches ou enseignants les trouvent dans des endroits comme un sac à dos ou sur un bureau.
- **Dinde reconnaissante** : En novembre, les élèves peuvent écrire ce pour quoi ils sont reconnaissants sur des plumes en papier et les coller sur une découpe en dinde.

Écriture et réflexion

- **Journal de gratitude** : Donnez à chaque élève un carnet à écrire ou à dessiner sur les sujets pour lesquels il est reconnaissant, avec des consignes comme « Qu'est-ce que tu préfères à l'école ? » ou « Nomme un ami et décris ce qui le rend spécial ».
- **Gratitude pour l'alphabet** : Chaque jour, concentrez-vous sur une lettre différente et demandez aux élèves de réfléchir à quelque chose pour lequel ils sont reconnaissants qui commence par cette lettre. Cela peut être une activité verbale ou une liste écrite au tableau.

Activités interactives et de groupe

- **Marche de la gratitude** : Faites une promenade dehors et demandez aux élèves d'identifier et de discuter des choses de la nature pour lesquelles ils sont reconnaissants, comme le soleil, les arbres ou un lieu de jeu.
- **Partage de la réunion du matin** : Consacrez quelques minutes pendant la réunion du matin pour que les élèves partagent chaque jour une chose pour laquelle ils sont reconnaissants.

Chasse au trésor de la gratitude

- Une chasse au trésor de la gratitude consiste à rechercher des personnes, des objets et des activités qui incitent à exprimer sa reconnaissance. Elle peut se dérouler en extérieur, en intérieur et même en ligne.
- Créez une liste d'éléments à trouver et effectuez la recherche.
- Discutez de la manière dont vous pourriez exprimer votre gratitude pour chaque élément de la liste.
- Pour d'autres exemples, faites une recherche en ligne pour *Gratitude Scavenger Hunt*.

Vidéo de gratitude

<https://youtu.be/yA5Qpt1JRE4>

Activités de gratitude pour les élèves

1. Livre de gratitude

Créez un [livre de gratitude en classe](#) pour chaque élève à emporter chez lui et ajoutez une page de photos et de descriptions de ce pour quoi il est reconnaissant. Échangez chaque semaine pour que chaque élève ait la possibilité d'ajouter une page.

2. Cadeau de remerciement pour la maison

Prenez une photo de chaque élève tenant une grande feuille de papier avec une chose dont il est reconnaissant écrite dessus. Encadrez la photo et envoyez-la à la maison en cadeau aux parents.

3. Collège en classe

Créez un collage de gratitude en classe ou un tableau d'affichage avec des images des choses pour lesquelles chaque élève est reconnaissant. Les élèves peuvent découper des photos de magazines, chercher des images sur internet ou dessiner les leurs propres images à inclure dans le collage.

4. Chaîne de gratitude

À l'aide de bandes de papier, demandez à chaque élève d'écrire quelque chose pour lequel il est reconnaissant. Les bandes peuvent être utilisées pour créer une chaîne de gratitude qui peut être suspendue autour de la classe.

5. Journée spéciale des amis

Avant Thanksgiving, organisez une « Journée spéciale des amis » où chaque élève apporte quelqu'un de spécial en classe. Chaque élève peut expliquer pourquoi il est reconnaissant envers cette personne. Célébrez cette gratitude avec un en-cas spécial.

6. Notes de gratitude

Faites créer des post-its surprises de gratitude aux élèves. Les élèves écrivent quelque chose pour lequel ils sont reconnaissants concernant quelqu'un d'autre dans l'école, puis « livrent » les notes au casier, aux lettres ou à la porte de la classe de la personne.

- Consultez les livres sur la page *Ressources*.

Lycée (de la 6eme à la Terminal – collège et lycée)

Collège – arriver

Lycée – à venir

Enseignement supérieur (collège et école professionnelle)

Cindy Bailey

La gratitude n'est pas seulement la plus grande des vertus, mais la mère de toutes les autres. – Cicéron

Activité 1 :

- Réflexion/Journal sur la gratitude
 - Prenez le temps de réfléchir à ce que signifie la gratitude pour vous.
 - Une fois que vous avez votre définition de la gratitude, cherchez la signification de la gratitude.
 - Regardez plusieurs points de vue différents sur la gratitude.
 - Retournez voir votre définition.
 - Ajoutez (ou même retirez) votre définition de travail de la gratitude.
 - Maintenant que vous avez une bonne définition de la gratitude, réfléchissez à votre vie.
 - Dans quels domaines montrez-vous facilement de la gratitude et dans quels domaines pouvez-vous vous améliorer ?

Activité 2 :

- Devenez inspiré.
 - Consultez quelques-unes des nombreuses citations sur la gratitude.
 - Notez celles que vous trouvez les plus inspirantes (et réfléchissez à leur qualité).
 - Accrochez ces citations inspirantes autour de votre salon ou de votre espace de travail.

Activité 3 :

- Pour qui es-tu reconnaissant ?
 - Faites une liste de ceux qui comptent tant pour vous. Envoyez un texto, une lettre ou appelez-les et faites-leur savoir que vous êtes reconnaissant de l'avoir dans votre vie.
 - Si votre liste est longue, choisissez une personne chaque semaine pour lui exprimer vos mots de gratitude

Activité 4 :

- Concluez votre journée.

- Commencez à vous entraîner à revoir votre journée et remerciez Dieu pour au moins trois choses précises de votre journée. Vous pourriez avoir besoin d'un rappel (par exemple, collez un post-it sur un miroir ou un rappel quotidien sur votre téléphone) pendant que vous prenez cette habitude.

Activité 5 :

- Que dit la Bible ?
 - Beaucoup peuvent citer 1 Thessaloniens 5:16-18 – Réjouissez-vous toujours, priez continuellement, rendez grâce en toutes circonstances ; car c'est la volonté de Dieu pour vous en Jésus-Christ.
 - Faites une recherche dans la Bible et voyez ce que la Bible a à dire sur la gratitude et l'action de grâce.

Activité 6 :

- Pratiquez la gratitude.
 - Chaque mois, décorez un objet thématique avec vos points de gratitude.
 - Par exemple :
 - Novembre est sans conteste le mois où la plupart des gens pensent à leurs bénédictions.
 - Achetez une citrouille et écrivez votre bénédiction sur la citrouille tout au long du mois.
 - En décembre, décorez un sapin avec des ornements de vos bénédictions.
 - Vous pourriez les écrire sur du papier ou décorer des ornements
 - Tu peux être créatif au fil des mois
 - Écrivez chaque jour une chose pour laquelle vous êtes reconnaissant et mettez-la dans un bocal.
 - À la fin de l'année, lisez toutes les bénédictions de l'année écoulée.
 - Gardez toutes les cartes de Noël qui vous sont envoyées et gardez-les à portée de main.
 - Chaque soir, choisissez une carte et réfléchissez à la bénédiction qu'elles vous apportent.
 - Priez pour l'individu ou la famille.
 - En voiture avec des amis ou de la famille, allez sans cesse en personne à personne et listez tout ce pour quoi vous êtes reconnaissant.

Le Projet de Développement des Vertus et du Caractère 2025 par le Projet de Développement des Vertus et des Personnages est sous licence Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International ©