Cultivons le bien-être

La gratitude

Conseil scolaire du Grand Nord

La gratitude, c'est la capacité de remarquer ce qui nous fait du bien, ce qui nous aide ou ce qui compte pour nous dans une journée.

Chez les enfants, cela peut être très simple : un ami qui a joué avec eux, un moment en famille, un câlin, un jeu apprécié ou une petite réussite à l'école.

La gratitude ne consiste pas à nier les difficultés ni à demander aux enfants d'être heureux tout le temps. Elle aide plutôt à voir qu'une journée peut être difficile tout en contenant aussi une petite chose positive ou rassurante.

Pourquoi est-ce bon pour le bien-être?
Les pratiques de gratitude sont associées à une vision plus optimiste, à davantage de satisfaction et à moins d'émotions négatives.

Remarquer et partager la gratitude peut aussi favoriser les relations positives et la résilience, c'est-à-dire sa capacité à faire face aux petits et grands défis. Quand un enfant apprend à reconnaître ses appuis – une personne, un geste, une force, un bon moment – il peut se sentir plus soutenu et plus en sécurité face à ce qu'il vit.

Quel effet sur le cerveau?
Quand on prend un moment pour remarquer ce qui fait du bien, le cerveau porte davantage attention à ce qui est rassurant, agréable ou important.

Avec le temps, cette habitude peut aider à se recentrer et à mieux composer avec le stress du quotidien.



Accompagner son enfant

Lors d'un moment difficile

- **Accueillir l'émotion d'abord :** reconnaître ce que l'enfant vit aide à le sécuriser. Par exemple : « Je vois que tu es déçu(e). »
- **Ouvrir doucement vers la gratitude :** après avoir validé son émotion, demander : « Qu'est-ce qui t'a aidé aujourd'hui? » ou « Quel petit moment as-tu aimé? »
- **Donner l'exemple :** nommer soi-même un moment apprécié, comme « J'ai aimé jouer dehors avec toi. »
- **Souligner les efforts :** reconnaître les petits pas de l'enfant aide à renforcer sa confiance et sa résilience.

La gratitude doit être proposée avec douceur. Elle ne doit pas servir à minimiser la peine ou la frustration. Il est préférable de valider d'abord, puis d'aider l'enfant à repérer ce qui le rassure ou le soutient.

Coin famille

Le mur de gratitude

Chaque jour ou quelques fois par semaine, chaque membre de la famille peut écrire ou dessiner une chose pour laquelle il ressent de la gratitude et l'afficher sur le mur (ou dans un pot) de gratitude.

Pour les plus jeunes, on peut aussi utiliser des petits papiers de couleur, des dessins ou des autocollants.



Exemples :

- Merci pour le jeu au parc.
- Merci pour le câlin de ce matin.
- Merci parce que j'ai réussi mon mot de dictée.

À la fin de la semaine, prenez quelques minutes pour lire ou regarder ensemble les papiers du mur. Ce petit rituel peut nourrir les liens familiaux et aider les enfants à remarquer ce qui leur fait du bien.

Activités faciles pour favoriser la santé mentale

Un petit mot pour un grand merci! | Alloprof



Bien-être au quotidien

La pause « respire et remercie »

- Mettre une main sur le ventre et prendre **3 respirations** lentes.
- Regarder autour de soi et **remarquer** une chose agréable ou rassurante.
- Nommer ou dessiner un **merci** : « Merci pour mon toutou », « Merci pour mon ami », « Merci pour le soleil ».

Cette pratique est courte, simple et facile à adapter selon l'âge de l'enfant. Pour certains, il sera plus facile de parler; pour d'autres, de dessiner ou de montrer une image.

À faire chaque jour, par exemple le matin, après l'école ou avant le coucher. Les routines simples et répétées deviennent souvent plus utiles quand les enfants vivent du stress.

Pour en savoir plus

- Enseigner la gratitude aux enfants
- 14 avantages de la pratique de la gratitude
- Faire un journal de gratitude
- Tenue de journal 101 - SMSO

Ressources d'aide et soutien

- Remarquer les problèmes de santé mentale de votre enfant - SMSO
- Centres d'assistance téléphonique - SMSO

céno
Consortium pour les élèves du nord de l'Ontario