LA GRATITUDE

CONNEXION

Conseil scolaire du Grand Nord

BIEN-ÊTRE ET ACCOMPAGNEMENT

La **gratitude** est la capacité de reconnaître et d'apprécier les **aspects positifs de notre vie**, grands ou petits. Pour un adolescent, cela peut être un ami qui les soutient, un moment agréable en famille, une réussite, une activité qu'ils apprécient ou encore un geste de gentillesse reçu.

La gratitude ne consiste pas à ignorer les difficultés. Elle aide plutôt à reconnaître qu'une journée peut être difficile tout en comportant aussi des éléments positifs.

Est-ce bon pour le bien-être?
La gratitude est associée à une meilleure satisfaction de vie, à une attitude plus optimiste et à une diminution de certaines émotions négatives.

En aidant votre adolescent à reconnaître ses forces, ses ressources et les personnes qui le soutiennent, vous l'aidez à mieux faire face aux défis du quotidien.

Quel effet sur le cerveau?
Prendre le temps de remarquer ce qui va bien aide le cerveau à porter davantage attention aux expériences positives et aux sources de soutien.

Avec le temps, cette habitude peut contribuer à mieux gérer le stress et à maintenir un meilleur équilibre émotionnel.

ACCOMPAGNER

Lors d'un moment difficile

1. **Accueillir d'abord l'émotion :** « Je vois que tu trouves ça difficile. »
2. **Ouvrir doucement ensuite :** « Qu'est-ce qui t'a aidé aujourd'hui, même un peu? »
3. **Modéliser la gratitude :** Partagez vous-même un petit moment positif de votre journée.
4. **Souligner ses efforts :** Reconnaissez ses forces et ses petits progrès.

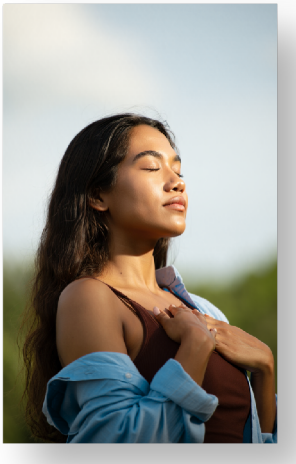
La gratitude est plus utile lorsqu'elle vient après avoir validé les émotions du jeune. Elle ne sert pas à minimiser ses difficultés, mais à l'aider à reconnaître les personnes, les ressources et les forces qui le soutiennent.

CONNECTER

« 3 petits merci » : Chacun nomme 1 personne, 1 moment et 1 petite chose pour lesquels il est reconnaissant.

Le pot de gratitude familial : Écrire un geste apprécié ou un bon moment sur un papier, puis relire quelques messages à la fin de la semaine.

Le scan du positif réaliste : Se demander « Qu'est-ce qui m'a aidé aujourd'hui? » ou « Qu'est-ce qui a été un peu moins difficile que prévu? » permet de remarquer aussi ce qui soutient.



BIEN-ÊTRE AU QUOTIDIEN

Le journal de gratitude

Noter 1 à 3 choses appréciées ou aidantes dans la journée (dans un carnet, son téléphone, une note vocale, un post-it, etc.)

Peut soutenir le bien-être et aider le jeune à repérer ce qui le soutient.

Mon journal de gratitude – Boite@Psy

Exemples de phrases

- « Une chose que j'ai appréciée aujourd'hui… »
- « Quelqu'un qui m'a aidé aujourd'hui… »
- « Un moment que j'aimerais garder de ma journée… »
- « Une chose dont je suis fier/fière aujourd'hui… »

- Tenue de journal 101 - SMSO
- 14 avantages de la pratique de la gratitude
- À vos côtés – Parents et aidants naturels - SMSO
- Remarquer les problèmes de santé mentale - SMSO
- Assistance téléphonique - SMSO

céno
Consortium pour les élèves du nord de l'Ontario