

MON

Journal

de

gratitude





# Exercice 2

À CHAQUE JOUR D'UNE MÊME SEMAINE, INSCRIS ICI 3 CHOSES QUI T'ONT PROCURÉ DU PLAISIR DURANT CETTE JOURNÉE



*plaisir 1*



*plaisir 2*



*plaisir 3*

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

# Exercice 3

ICI, NOTE LE NOM DE CERTAINES PERSONNES QUI ONT ENSOLEILLÉ UNE JOURNÉE OU QUI ONT RENDU TON QUOTIDIEN MEILLEUR.

PERSONNES QUI M'ONT AIDÉ :

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

PERSONNES QUI M'ONT FAIT RIRE :

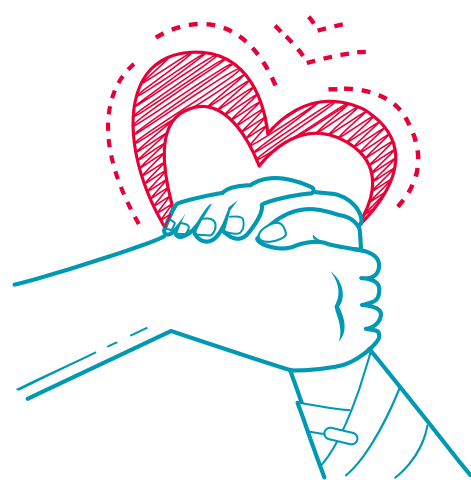
1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

PERSONNES QUI M'ONT OFFERT DES SIGNES D'AFFECTION/D'AMOUR :

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

PERSONNES QUI M'ONT APPRIS QUELQUE CHOSE :

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_



# Exercice 4

À TON TOUR MAINTENANT ! À CHAQUE JOUR DE LA SEMAINE, REMARQUE ET INSCRIS ICI CE QUE TU AS FAIT POUR RENDRE LA VIE PLUS BELLE À QUELQU'UN D'AUTRE.

Ce que j'ai fait pour aider quelqu'un

*lundi*

---

---

---

*mardi*

---

---

---

*mercredi*

---

---

---

*jeudi*

---

---

---

*vendredi*

---

---

---

*samedi*

---

---

---

*dimanche*

---

---

---

Ce que j'ai fait pour démontrer mon amour/affection

*lundi*

---

---

---

*mardi*

---

---

---

*mercredi*

---

---

---

*jeudi*

---

---

---

*vendredi*

---

---

---

*samedi*

---

---

---

*dimanche*

---

---

---

Ce que j'ai fait pour encourager quelqu'un

*lundi*

---

---

---

*mardi*

---

---

---

*mercredi*

---

---

---

*jeudi*

---

---

---

*vendredi*

---

---

---

*samedi*

---

---

---

*dimanche*

---

---

---

# Exercice 5

DRESSE MAINTENANT LA LISTE DE CHOSES QUI DEVRAIENT TE RENDRE FIER/FIÈRE. IL N'Y A PAS DE BONNE NI DE MAUVAISE RÉPONSE ; MÊME LES PLUS PETITES FIERTÉS PEUVENT ÊTRE INSCRITES ET C'EST MÊME RECOMMANDÉ!

Les progrès et/ou améliorations que j'ai connus

→

→

→

→

→

→

Les objectifs ou succès que j'ai atteints

→

→

→

→

→

→



Les choses que j'ai créées

→

→

→

→

→

→

Les apprentissages que j'ai faits

→

→

→

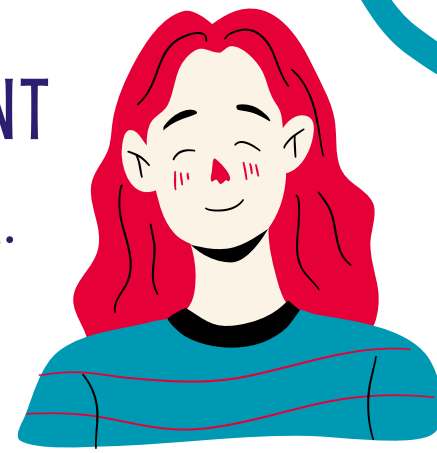
→

→

→

# Exercice 6

IL N'EST PAS POSSIBLE DE PARLER DE GRATITUDE OU DE RECONNAISSANCE SANS REMERCIER. ICI, REMERCIE SPÉCIFIQUEMENT CERTAINES PERSONNES POUR UNE RAISON QUI TE TIENT À COEUR.



Par exemple, moi je tiens à remercier ma mère parce qu'elle vient toujours me chercher à l'école et ça m'évite de faire un long trajet d'autobus.

JE VEUX DIRE MERCI À \_\_\_\_\_

CAR \_\_\_\_\_

JE VEUX DIRE MERCI À \_\_\_\_\_

CAR \_\_\_\_\_

JE VEUX DIRE MERCI À \_\_\_\_\_

CAR \_\_\_\_\_

JE VEUX DIRE MERCI À \_\_\_\_\_

CAR \_\_\_\_\_

JE VEUX DIRE MERCI À \_\_\_\_\_

CAR \_\_\_\_\_

JE VEUX DIRE MERCI À \_\_\_\_\_

CAR \_\_\_\_\_

# Exercice 7

REMERCIE-TOI MAINTENANT POUR N'IMPORTE QUELLE RAISON QUI TE TIENT À COEUR.



Par exemple, moi je me remercie d'avoir persévéré pour mes examens de fin d'année, car finalement, je n'ai pas besoin de suivre des cours d'été.

JE ME DIS **MERCI** POUR

---

---

---

---

---

---

JE ME DIS **MERCI** POUR

---

---

---

---

---

---

JE ME DIS **MERCI** POUR

---

---

---

---

---

---

JE ME DIS **MERCI** POUR

---

---

---

---

---

---

JE ME DIS **MERCI** POUR

---

---

---

---

---

---

JE ME DIS **MERCI** POUR

---

---

---

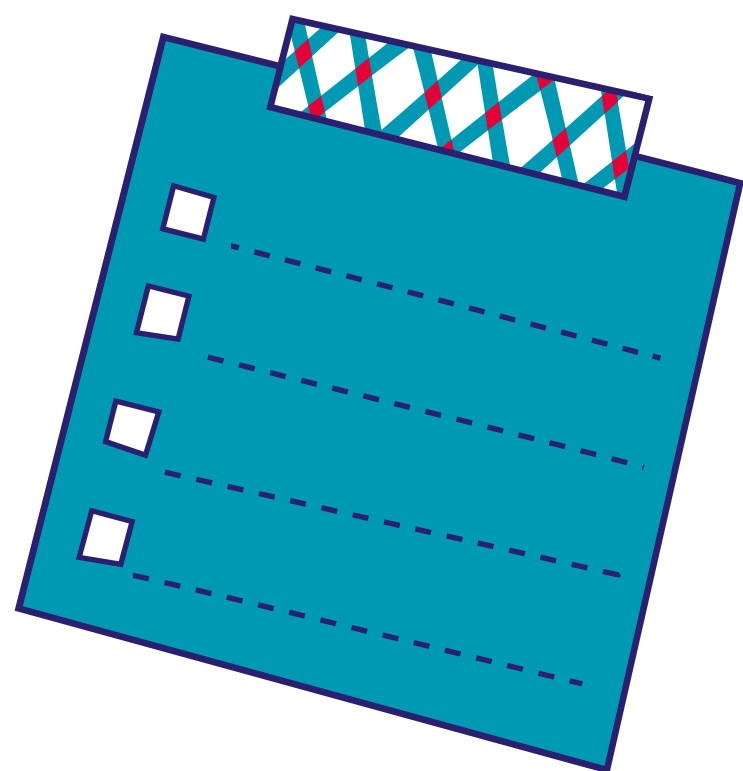
---

---

---

# Exercice 8

TU ES MAINTENANT INVITÉ(E) À FAIRE LA LISTE DE TES PLUS GRANDES FORCES. SI TU MANQUES D'IDÉES, TU PEUX DEMANDER À TES PROCHES (PARENTS, FRÈRE, SOEUR, ENSEIGNANT, GRANDS-PARENTS, AMIS, ETC.) CE QU'ILS DIRAIENT DE TOI S'ILS AVAIENT À NOMMER DES FORCES QUI TE CONCERNENT.



---



---



---



---



---



---

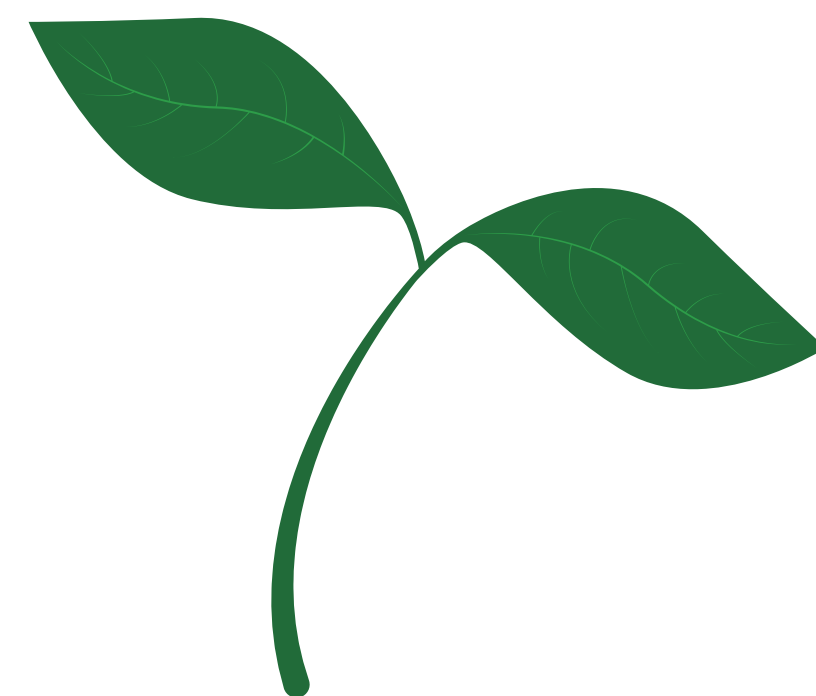


---

# Exercice 9

CONSIDÉRANT LES FORCES QUE TU AS REMARQUÉES CHEZ TOI À LA PAGE PRÉCÉDENTE, TU ES INVITÉ(E) À DRESSER UNE LISTE DE CHOSE QUE TU POURRAS FAIRE LORSQUE TU TE SENTIRAS MOINS BIEN AFIN DE METTRE TES FORCES À PROFIT.

Lorsqu'on entretient un jardin, on ne prend pas seulement soin des plants qui semblent secs et peu garnis ; on arrose aussi les plants qui grandissent bien et qui sont bien verts. C'est la même chose avec tes forces. Même lorsque tu te sens moins bien, tu peux entretenir tes forces et les déployer.



On dit souvent de moi que je suis très créatif, donc lorsque je me sentirai moins bien, je peindrai une toile ou créerai de nouveaux vêtements avec de vieux tissus.

## MON PLAN

- moyen 1 -

---

---

---

---

---

- moyen 3 -

---

---

---

---

---

- moyen 2 -

---

---

---

---

---

- moyen 4 -

---

---

---

---

---

# Exercice 10

FINALEMENT, GRÂCE À TOUTES LES RÉFLEXIONS QUE TU AS DÉJÀ FAITES, ESSAIE D'ÉPROUVER DE LA GRATITUDE ENVERS LA VIE, L'UNIVERS OU LE DESTIN.



Moi, je remercie la vie d'avoir inventé la danse. Je suis reconnaissante qu'elle fasse partie de ma vie puisqu'elle m'aide à m'exprimer.

Three rows of pink heart-shaped writing templates. Each heart contains four horizontal dashed lines for writing.

# Pour récapituler

ICI, COLORIE LES LETTRES DU MOT GRATITUDE SELON LE NIVEAU DE GRATITUDE QUE TU RESSENS APRÈS AVOIR FAIT CES EXERCICES.

GRATITUDE