

Mon carnet de gratitude



C'est quoi la gratitude ?

C'est tout simplement être reconnaissant pour les choses que l'on vit au quotidien : ce que l'on voit, ce que l'on ressent, ce que l'on donne et ce que l'on reçoit. Ainsi, lorsque l'on dit MERCI, on se concentre sur des éléments positifs, sur ce que l'on vit et non sur ce que l'on désire et que l'on n'a pas encore. En somme, la gratitude, c'est se rendre compte du bonheur que l'on a ici et maintenant !

Les bienfaits de la gratitude :

- Une grande positivité qui engendre un bien-être moral
- Une meilleure santé parce que si tu vas bien, ton système immunitaire s'en porte mieux
- Un stress réduit
- Des journées rebootées car on voit vraiment l'essentiel

Les exemples de choses de la vie pour lesquelles on peut dire MERCI

- Une bonne santé
- Un foyer confortable et une famille aimante
- Un ami présent
- Des bonnes choses à boire et à manger
- Des profs à l'écoute
- Une vie en ACE qui nous booste

Alors c'est parti, à tes outils pour créer ton carnet de gratitude !



Un stylo
Une feuille de papier
Une paire de ciseaux

Déroulement :

1. Prends la feuille dans le sens de la longueur et plie-la en deux.
2. Garde la feuille pliée en deux et replie-la en deux.
3. Ouvre complètement ta feuille et renouvelle l'opération dans le sens de la largeur. Plie en deux puis de nouveau en deux.
4. Ouvre la feuille, dessine les plis au crayon comme sur la photo 1 puis découpe à cet endroit précis comme sur la photo 2.
5. Découpe le premier rectangle en haut à droite comme sur la photo 3 puis plie en éventail dessus-dessous. Prends exemple sur la vidéo tuto.
6. Colle la première feuille simple contre la seconde puis crée ta couverture ou bien colle une de celles qui te sont proposées.
7. Crée plein de carnets à offrir autour de toi pour que d'autres expriment leur gratitude.



Retrouve le tuto sur la chaîne YouTube de l'Action Catholique des Enfants



Photo 1



Photo 2



Photo 3

Cette activité est issue de la revue *Vitamine* et découvre encore plus d'activités, de petits jeux, de bricolages avec les revues 100% ACE : *Ricochet* et *Vitamine*, disponible dans la rubrique boutique du site de l'ACE.



