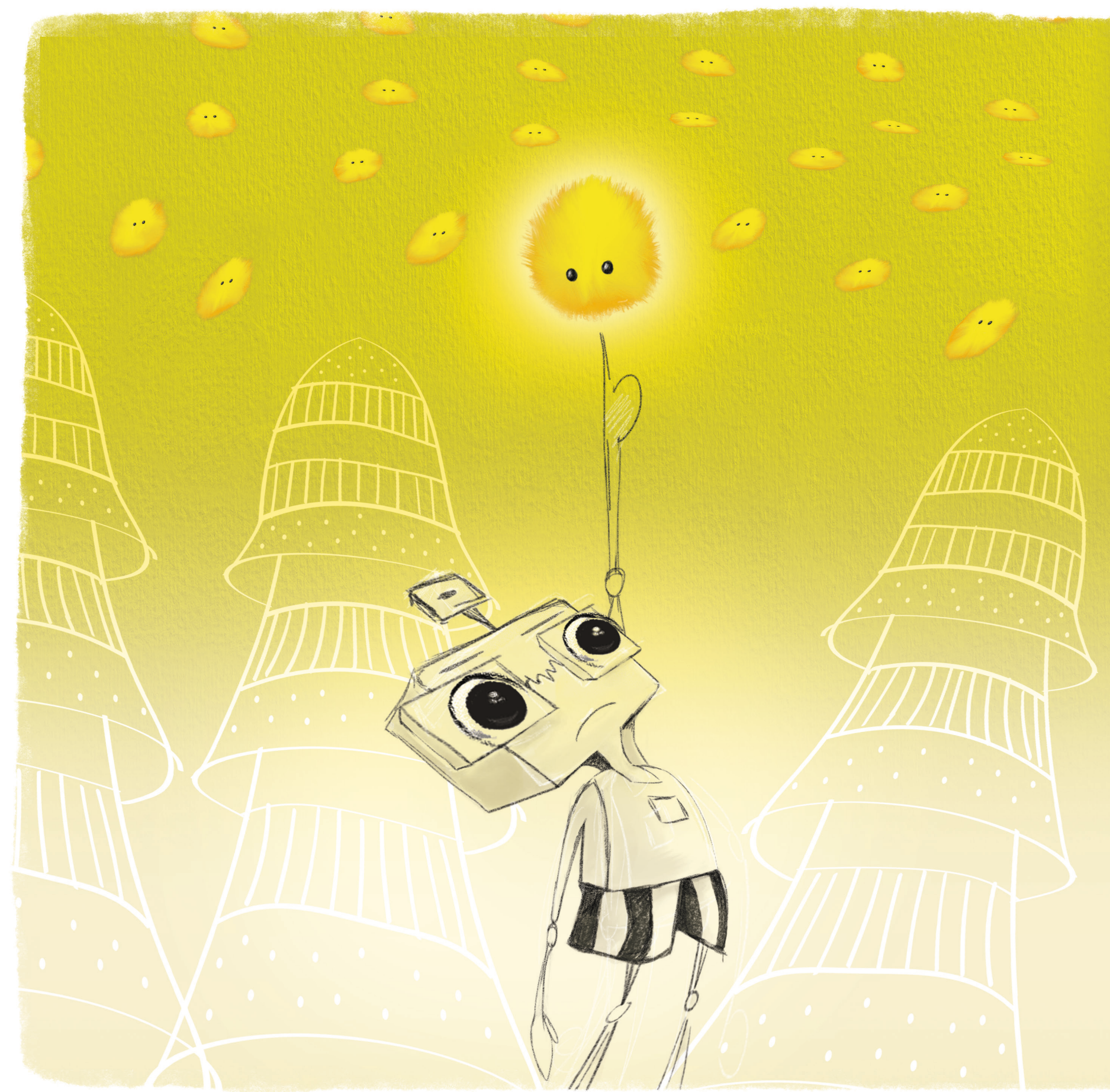


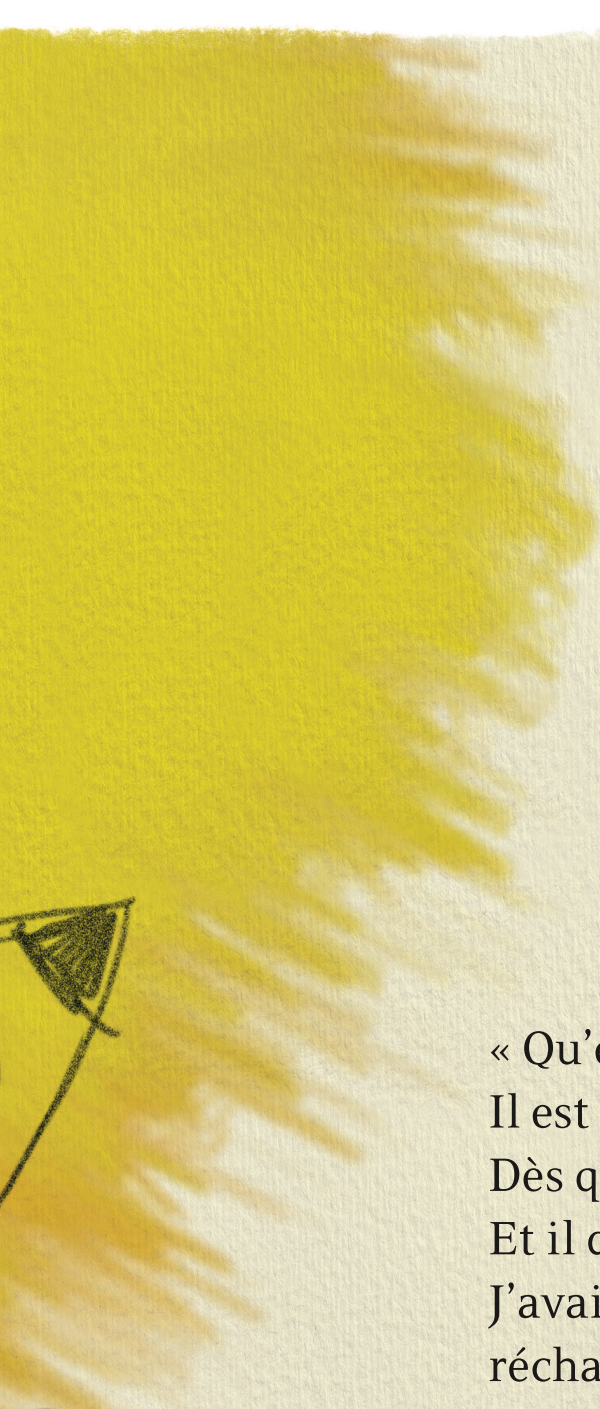


The background of the page is a textured green. Scattered across the top half are numerous small, yellow, bean-like creatures. Each creature has two small black dots for eyes and a tiny black line for a mouth. They are positioned at various angles, some facing left, some right, and some slightly tilted. The bottom half of the page is a plain, light cream color.

Parfois, lorsque le ciel était très clair,
N-O voyait quelques **Lumidous** se rapprocher,
mais malgré tous ses efforts,
il n'arrivait jamais à en attraper.

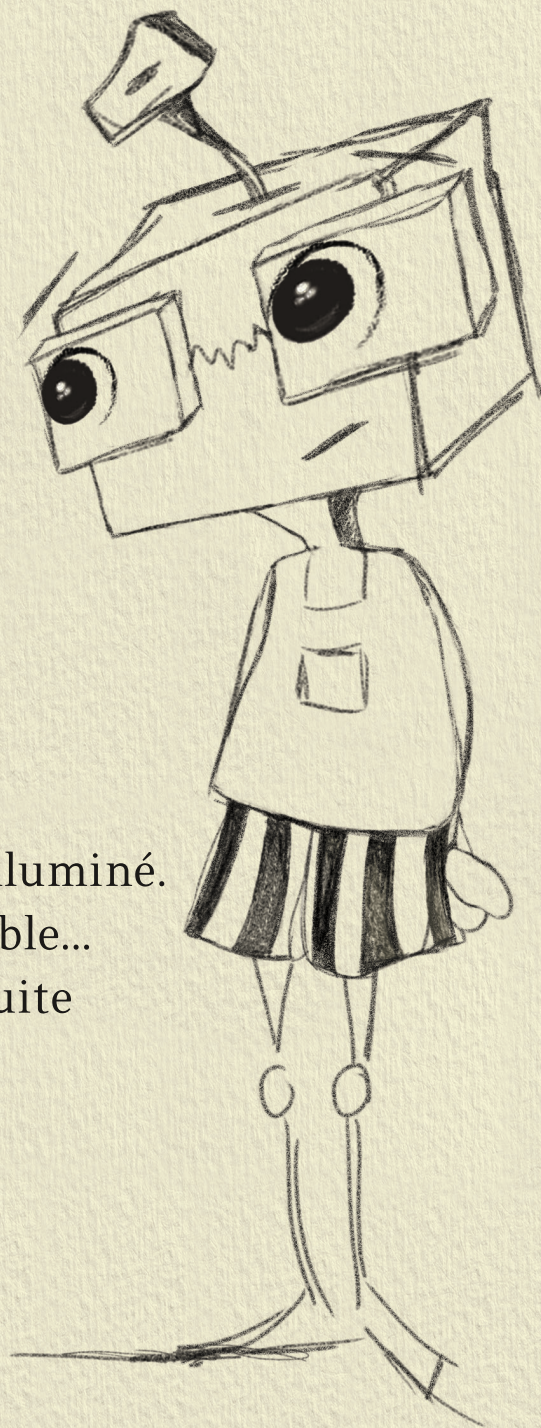
YE-S attrapa le **Lumidou**
et enleva la poussière
qui le recouvrait.
Aussitôt, il se mit à briller
un peu plus.





« Qu'est-ce que tu racontes ?
Il est super ! Regarde !
Dès que je l'ai touché, il s'est illuminé.
Et il dégage une chaleur agréable...
J'avais froid et il m'a tout de suite
réchauffée. Tu as tellement
de chance », dit YE-S.

N-O observa la petite fille.



LE POUVOIR D'UN MERCI

« Merci » est un petit mot magique qui renferme une immense gratitude. Prenez un instant pour identifier tout ce qui, autour de vous, compte à vos yeux. Il faut parfois du temps pour porter un regard neuf sur sa vie, prendre conscience de la chance qui est la nôtre et mesurer les innombrables raisons que nous avons de nous sentir reconnaissant, jour après jour.

Essayez les exercices de gratitude proposés ci-contre avec vos enfants. Quelle que soit la méthode choisie, pratiquez-la régulièrement afin que vos enfants conservent cette habitude même une fois devenus grands.

Statistiquement, il faut au minimum vingt-et-un jours pour adopter une nouvelle habitude.

La gratitude deviendra ensuite une petite voix intérieure qui les accompagnera et leur permettra d'éprouver, chaque jour, davantage de joie, d'optimisme, d'amour et de contentement dans la vie.

En revanche, le seul moyen d'atteindre le vingt-et-unième jour, c'est de commencer par le premier.

Alors oublions les chiffres et passons à la pratique !

*« Celui qui n'est pas satisfait de ce qu'il a
ne le sera pas non plus de ce qu'il convoite. »*

Socrate



EXERCICES DE GRATITUDE

Les couchers du bonheur

Chaque soir, au moment du coucher, pensez, vous comme votre enfant, à trois choses survenues durant la journée pour lesquelles vous éprouvez de la gratitude. Racontez-les ou écrivez-les sur un Post-it® que vous collerez sur le miroir de la salle de bains. En les voyant le matin, ces petits mots vous rappelleront qu'une nouvelle journée pleine de positivité et de gratitude vous attend. Pas besoin de citer des choses extraordinaires. Vous pouvez choisir des moments simples, comme une rencontre fortuite avec un ami ou un bon repas. Soyez précis et veillez à maintenir cette routine au quotidien.

Le bocal des mercis

Procurez-vous un bocal et encouragez votre enfant à le décorer comme il lui plaira. Chaque fois qu'il pense à deux éléments de sa journée qui l'ont rendu reconnaissant, proposez-lui de les écrire sur un morceau de papier que vous glisserez dans le bocal. Au fil du temps, votre enfant réalisera que le bocal est rempli d'une multitude de raisons d'éprouver de la gratitude.

Le *Lumidou* de la gratitude

Choisissez un petit objet réconfortant comme un *Lumidou* (galet, peluche, pompon, plume, tissu doux...) que vous pouvez garder sur vous tout au long de la journée. Durant la journée, faites une pause et pensez à au moins une chose pour laquelle vous êtes reconnaissant. Le soir, en déposant votre objet chez vous, souvenez-vous de tout ce qui vous a inspiré de la gratitude au fil de la journée.

La gratitude en mouvement

Pendant vos trajets (voiture, train, métro...), instaurez un petit jeu : demandez à votre enfant de citer autant de choses que possible pour lesquelles il se sent reconnaissant. Pour l'aider, vous pouvez réciter l'alphabet en lui proposant de trouver une chose par lettre. Pour la lettre L, par exemple, il pourrait vous dire : « Je suis reconnaissant pour le livre que je suis en train de lire. »

La gratitude du dimanche

Invitez chaque membre de la famille à préparer des petits mots pour remercier les autres de quelque chose qu'ils ont fait pendant la semaine. Le dimanche, au moment de dresser la table, cachez les mots destinés à chacun sous son assiette ou sa serviette. Lorsque vous passez à table, chacun peut alors découvrir son petit trésor de gratitude.