

# gratitude

*Sentiment de reconnaissance et d'appréciation pour les choses positives de la vie.*

## PISTES DE RÉFLEXION

- 1 Que signifie la gratitude pour vous ?
- 2 Comment exprimez-vous votre gratitude envers les autres et envers vous-mêmes ?
- 3 Pourquoi est-ce important de faire preuve de gratitude ?

# PASSEZ À L'ACTION

- Prenez un moment pour réfléchir en silence à une personne pour qui vous ressentez de la gratitude. Qu'a fait cette personne pour rendre votre vie meilleure ? Comment a-t-elle été là pour vous ? Comment vous sentez-vous en y pensant ?
- Écrivez une lettre de gratitude à une personne marquante dans votre vie. Indiquez les raisons de votre reconnaissance et pourquoi cette personne est importante pour vous. Remettez-lui la lettre ou montrez-la à quelqu'un de votre classe.

*« Exprimer sa gratitude est l'une des choses les plus simples, mais aussi les plus significatives que les êtres humains peuvent faire les uns pour les autres. »*  
—Randy Pausch

# empathie

*Faculté de s'identifier à quelqu'un d'autre, de percevoir ses sentiments ou ses émotions, de voir son point de vue et de se mettre à sa place.*

## PISTES DE RÉFLEXION

- 1 Que signifie l'empathie pour vous ? Comment faites-vous preuve d'empathie envers les autres à l'école ? À la maison ? Dans la communauté ?
- 2 Que signifie « se mettre à la place de quelqu'un d'autre » ? Pensez à un moment où vous avez fait preuve d'empathie envers quelqu'un d'autre.
- 3 Comment l'empathie contribue-t-elle à votre bien-être et à celui des autres ?

# PASSEZ À L'ACTION

- Lisez un article ou un reportage qui vous fait ressentir de l'empathie pour une personne dans cette histoire et discutez-en en petits groupes.
- En groupes de deux ou plus, discutez de ce que vous pourriez faire pour transformer votre empathie en action dans votre communauté.

*« L'empathie, c'est voir avec les yeux  
d'un autre, écouter avec les oreilles  
d'un autre et ressentir avec le cœur  
d'un autre. »*  
—Alfred Adler

# compassion

*Sentiment qui amène à s'inquiéter pour le bien-être d'une personne qui souffre et à vouloir alléger cette souffrance. L'auto-compassion, c'est éprouver de la compassion pour soi-même, surtout dans les situations difficiles.*

## PISTES DE RÉFLEXION

- 1 Comment faites-vous preuve de compassion envers les autres à l'école ? À la maison ? Dans la communauté ?  
Pensez à un moment où quelqu'un a fait preuve de compassion envers vous. Pensez à un moment où vous avez fait preuve de compassion envers quelqu'un d'autre.
- 2
- 3 Comment la compassion contribue-t-elle à votre bien-être et à celui des autres ?

# PASSEZ À L'ACTION

- Ciblez des problèmes dans votre école ou votre communauté qui éveillent la compassion.
- Établissez un plan d'action en classe ou en petits groupes pour résoudre ces problèmes grâce à la compassion.

*« Si vous souhaitez le bonheur des autres, faites preuve de compassion. Si vous souhaitez votre propre bonheur, faites preuve de compassion. »*  
—Dalai Lama

# générosité

*Qualité d'une personne prête à s'occuper des autres et motivée par ses valeurs et ses objectifs, et non par l'espoir de recevoir quelque chose en retour.*

## PISTES DE RÉFLEXION

- 1 Pensez à un moment où vous avez fait preuve de générosité.
- 2 Comment faites-vous preuve de générosité à l'école ? À la maison ? Dans la communauté ?
- 3 Comment la générosité contribue-t-elle à votre bien-être et à celui des autres ?

# PASSEZ À L'ACTION

- Pensez à un geste de gentillesse désintéressé que vous pouvez poser pour une personne de votre classe ou de votre groupe. Mettez-vous au défi de poser un geste de gentillesse chaque jour pendant toute une semaine et notez-les dans votre journal ou votre agenda pour vous en souvenir plus tard !
- En groupe ou en classe, pensez à une activité bénévole que vous pourriez faire dans votre école ou votre communauté. Établissez un plan d'action, puis réfléchissez ensemble à ce que vous avez ressenti en faisant preuve de gentillesse envers les autres.

*« Jour après jour, des gens ordinaires deviennent des héros par leurs actions extraordinaires et désintéressées pour aider leurs voisins. »*

*—Sylvia Mathews Burwell*



# résilience

*Aptitude à mener sa vie malgré l'adversité. Des facteurs personnels (optimisme, confiance, espoir) et externes (soutien social, activités parascolaires) contribuent à la résilience.*

## PISTES DE RÉFLEXION

- 1 Que signifie la résilience pour vous ? Pensez à un moment où vous avez fait preuve de résilience.
- 2 Nommez une personne résiliente que vous admirez. Pourquoi l'admirez-vous ?
- 3 Comment la résilience contribue-t-elle à votre bien-être ?

# PASSEZ À L'ACTION

- Lisez l'histoire d'une personne qui a fait preuve de résilience face à l'adversité. Comment la résilience aide-t-elle quelqu'un à grandir et à apprendre dans les moments difficiles ? Présentez l'histoire à un petit groupe ou à votre classe.
- En petits groupes ou en classe, relevez le défi de faire du bénévolat dans votre communauté, d'amasser des fonds pour une cause qui vous passionne ou de participer à une compétition axée sur l'activité physique ou une saine alimentation. Établissez différentes stratégies pour vous soutenir et vous motiver entre vous afin de relever le défi tous ensemble !

*« La résilience n'est pas qu'une qualité personnelle, elle concerne aussi tout ce qui nous entoure et qui nous permet de faire briller nos grandes qualités. »*  
—Michael Ungar