



PIPSa

Pédagogie Interactive en Promotion de la Santé

Gratitude Attitude

2020 - fiche modifiée le 18 novembre 2024

La gymnastique du coeur

Un jeu de cartes qui aborde le sentiment de gratitude. Il invite à la connexion à soi, aux autres, à la nature, à l'aide de 90 défis (dire, faire ou penser).

Support	Cartes
Âge du public	A partir de 8 ans
Thèmes associés à cet outil	Compétences psychosociales
Obtention	Acquisition En centre de prêt
Participants	De 1 à 6
Prix	24,00 €



PIPSa propose des pistes d'utilisation pour cet outil

Sur l'outil

Description selon l'éditeur

Matériel :

90 cartes (90 défis pour DIRE, FAIRE et PENSER)

- 30 défis "Gratitude à Soi"
- 30 défis "Gratitude à l'Autre"
- 30 défis "Gratitude à la Nature"

Auteur : Karine Minidré

Concept :

Ressentir puis exprimer de la gratitude provoque toute une série de bienfaits sur le plan physique, psychique, énergétique et relationnel.

Ce jeu de cartes propose 90 défis répartis en trois catégories : gratitude à Soi, à l'Autre et à la Nature.

"Gratitude Attitude est un prétexte, une invitation à pratiquer cette gymnastique du coeur le plus spontanément et le plus souvent possible, en solo ou à plusieurs."

Conseils d'utilisation

Voir l'onglet "[Pistes d'utilisation](#)"

Bon à savoir

Commande [chez l'éditeur](#).

Où trouver l'outil

Chez l'éditeur :

Le JOK'coeur
France - lejokcoeur@gmail.com
<https://www.lejokcoeur.fr/>

Dans les centres de prêt :

Centres de Ressources des CLPS wallons

https://ressources.lesclps.org/opac_css/

Pistes d'utilisation

Description

Voir l'onglet «[Sur l'outil](#)»

Comment l'utiliser

Les participant-es tirent une carte défi qui les invite à exprimer, ressentir ou agir en lien avec la gratitude envers eux ou elles-mêmes, les autres ou la nature. Le jeu peut être joué seul-e ou en groupe (de 2 à 6 joueurs), avec des modes SOLO ou COLLECTIF.

Public

À partir de 8 ans, pour des enfants, adolescents et adultes, dans des contextes éducatifs, familiaux ou professionnels.

Rôle de l'animateur

L'animateur facilite la mise en place du jeu, accompagne les participants dans l'expression de leurs émotions ou réflexions, et veille à instaurer un cadre bienveillant.

Aménagement de l'espace

Un espace calme, avec une table et des chaises pour poser les cartes et permettre un échange convivial.

A quel moment d'un projet ?

Il peut être introduit dès le début d'un projet pour favoriser la cohésion de groupe et l'ouverture à l'autre, ou en conclusion pour renforcer une dynamique positive et introspective.

De plus, il est particulièrement utile avec un groupe qui se voit régulièrement, car le jeu propose des défis à réaliser. Cela permet, par exemple, de discuter après une semaine si les défis ont été relevés, favorisant un suivi et un échange autour des expériences vécues.

En quoi il est soutenant pour la promotion de la santé ?

Le jeu invite à la réflexion sur les ressources positives et développe les compétences psychosociales comme l'empathie, la gratitude et l'interconnexion, qui sont essentielles pour le bien-être mental et relationnel.

Temps de préparation :



Points forts :

L'outil se présente de manière simple, avec des cartes organisées en trois catégories (gratitude à soi, à l'autre, à la nature). Son approche originale sous forme d'entraînement ou de gymnastique invite à muscler notre capacité à ressentir et exprimer la gratitude au quotidien.

Points d'attention :

Bien que le format soit accessible, exercer la gratitude peut s'avérer difficile pour certaines personnes. Il est important d'être attentif.ve aux participants moins réceptifs, de ne pas les mettre en échec, et de s'adapter à ceux qui pourraient se sentir lassés ou sceptiques face à la pratique de la gratitude.

Sujets abordés :

Gratitude, défi, estime de soi, connaissance de soi et des autres, empathie.

Date de l'avis : 15 novembre 2024

<https://www.pipsa.be/outils/export-2139614292/gratitude-attitude.html?export>

06-12-2024 09:00