

# Le jeu de la gratitude

- Les enfants comme les adultes peuvent oublier de se rappeler d'être reconnaissants pour ce qu'ils ont. Cette faculté de reconnaissance peut donc être développée chez nos enfants et fera aussi du bien aux adultes. Pratiquer l'exercice de la gratitude - et donc développer des pensées positives - permet de : diminuer le stress, d'améliorer ses relations avec les autres et d'augmenter un sentiment de bien-être. Cela aide à se souvenir mais aussi à exprimer son appréciation, même de petites choses, et pousse à porter notre regard sur le positif. La gratitude est une reconnaissance qu'on l'on donne et que l'on reçoit.
- Imprimez puis découpez le nombre de cartes dont vous avez besoin (1 ou 2 par personne par ex), et jouez en famille. Chaque membre de la famille devra trouver une personne, une partie de son corps, un service reçu, un objet, un lieu, un moment, un souvenir, envers lequel il éprouve de la gratitude ou dont il est reconnaissant et l'écrit sur son petit papier. Une fois que toutes les cartes sont remplies, on peut les dire à haute voix chacun son tour. « Aujourd'hui j'ai choisi telle personne pour telle chose ».
- Ce jeu apportera à toute la famille des sentiments positifs de reconnaissance et renouera les liens. Vous devriez apprendre des choses et passer un agréable moment en famille.

	De : Pour : Gratitude :	KIDZ et FAMILY CABINET DE PSYCHOLOGIE
---	-------------------------------	---

	De : Pour : Gratitude :	KIDZ et FAMILY CABINET DE PSYCHOLOGIE
---	-------------------------------	---

	De : Pour : Gratitude :	KIDZ et FAMILY CABINET DE PSYCHOLOGIE
---	-------------------------------	---

	De : Pour : Gratitude :	KIDZ et FAMILY CABINET DE PSYCHOLOGIE
---	-------------------------------	---

	De : Pour : Gratitude :	KIDZ et FAMILY CABINET DE PSYCHOLOGIE
---	-------------------------------	---

	De : Pour : Gratitude :	KIDZ et FAMILY CABINET DE PSYCHOLOGIE
---	-------------------------------	---



	De : Pour : Gratitude : <b>KIDZ et FAMILY</b> CABINET DE PSYCHOLOGIE
---	--

	De : Pour : Gratitude : <b>KIDZ et FAMILY</b> CABINET DE PSYCHOLOGIE
---	--

	De : Pour : Gratitude : <b>KIDZ et FAMILY</b> CABINET DE PSYCHOLOGIE
---	--

	De : Pour : Gratitude : <b>KIDZ et FAMILY</b> CABINET DE PSYCHOLOGIE
---	--



	De : Pour : Gratitude : <b>KIDZ et FAMILY</b> CABINET DE PSYCHOLOGIE
---	--

	De : Pour : Gratitude : <b>KIDZ et FAMILY</b> CABINET DE PSYCHOLOGIE
---	--

	De : Pour : Gratitude : <b>KIDZ et FAMILY</b> CABINET DE PSYCHOLOGIE
--	--

	De : Pour : Gratitude : <b>KIDZ et FAMILY</b> CABINET DE PSYCHOLOGIE
--	--

	De : Pour : Gratitude : <b>KIDZ et FAMILY</b> CABINET DE PSYCHOLOGIE
---	--

	De : Pour : Gratitude : <b>KIDZ et FAMILY</b> CABINET DE PSYCHOLOGIE
---	--

