LE PHOTOLANGAGE DE LA GRATITUDE

Notice d'utilisation

🔎 Eclairage théorique

La gratitude, c'est quoi ?

Il s'agit d'une émotion agréable, **l'émotion du lien social par excellence.**

C'est également une **force de caractère**. Cultiver un état d'esprit de gratitude, c'est ne rien prendre pour acquis. C'est **réorienter notre cerveau et donc notre attention sur ce qui nous fait du bien et sur ce qu'il y a de positif en nous et autour de nous. C'est ce qu'on appelle l'orientation reconnaissante** (Shankland, 2016).

Chaque individu possède cette **tendance naturelle** plus ou moins forte à éprouver de la gratitude. On peut exprimer de la reconnaissance **envers soi, autrui, envers la vie ou la nature.** La gratitude, c'est la capacité à reconnaître et apprécier l'extraordinaire, mais aussi toutes les petites choses du quotidien. **C'est apprécier ce qui est, ce que l'on fait et ce que l'on a** : le "bonjour" d'un collègue, l'exercice d'un métier que l'on aime, l'appréciation du progrès d'un élève, les mots touchants d'un parent, etc.

Pourquoi développer la gratitude ?

Les bénéfices sont nombreux, tant sur le plan physique, mental que social.

Exprimer sa gratitude est un **véritable moteur de bien-être avec un effet contagieux** :

- **pour soi** : quand on prend le temps de réfléchir aux raisons pour lesquelles on éprouve de la gratitude, de nombreuses choses qui auraient pu passer inaperçues peuvent rapidement affluer à l'esprit ;
- **pour le groupe** : en exprimant en public sa gratitude envers quelque chose ou quelqu'un, les autres individus ont également tendance à ressentir de la reconnaissance et à vouloir la manifester ;
- **pour celui qui reçoit l'expression de la gratitude.**

Les études démontrent que la gratitude est liée au bien-être, aux émotions agréables, à l'estime de soi, aux relations interpersonnelles plus soutenantes et altruistes, à la satisfaction par rapport à la vie et à la scolarité.

Comment développer la gratitude ?

De manière générale, développer la gratitude en classe, c'est **cultiver un regard positif**. C'est remercier les personnes qui nous entourent, exprimer notre reconnaissance pour ce qui est, tout simplement. C'est **cultiver un état d'esprit et une posture** qui permettent à chacun d'élargir son champ d'attention et de **contrecarrer ainsi le biais de négativité**.

SCHOLAVIE
Outil proposé par ScholaVie ©
Tous droits réservés - Éd. 2023

LE PHOTOLANGAGE DE LA GRATITUDE

Notice d'utilisation

Objectifs

L'objectif de cet outil est d'apprendre à cultiver la gratitude et à l'exprimer envers soi, envers les autres et envers son environnement.
Le photolangage de la gratitude permet ainsi de **libérer beaucoup d'émotions agréables**, qui sont un véritable levier pour l'apprentissage et qui génèrent une motivation dite d'approche (on a envie de faire l'activité, de s'engage dedans, etc.), permettant à ceux qui s'y livrent de vivre un moment de partage unique.

Utilisation de l'outil

Le photolangage est une méthode permettant de faciliter la prise de parole des participants sur un sujet précis.
Pour ce faire, disposer l'intégralité des photos à la vue de tous et poser une question sur la thématique travaillée : ici la gratitude.

Voici des exemples de réflexions possibles :

- Choisissez une photo qui explique, pour vous, le mieux/le moins la gratitude.
- Comment pourriez-vous rendre cette journée plus agréable pour vous ? Pour quelqu'un d'autre ?
- Quelque chose ou quelqu'un qui vous a témoigné de la reconnaissance.

Laissez un temps de réflexion au groupe.

Ainsi, les participants choisissent, individuellement ou collectivement, une photo (ou plusieurs), puis expliquent le choix de cette image. Les autres participants peuvent réagir aux propos, à l'image et toujours avec bienveillance : poser des questions, rebondir, creuser l'idée, etc.

Voir aussi les autres outils sur la gratitude : le dé de la gratitude, l'arc-en-ciel de la gratitude, le memory et le jeu de la gratitude.

SCHOLAViE
Outil proposé par ScholaVie ©
Tous droits réservés - Éd. 2023