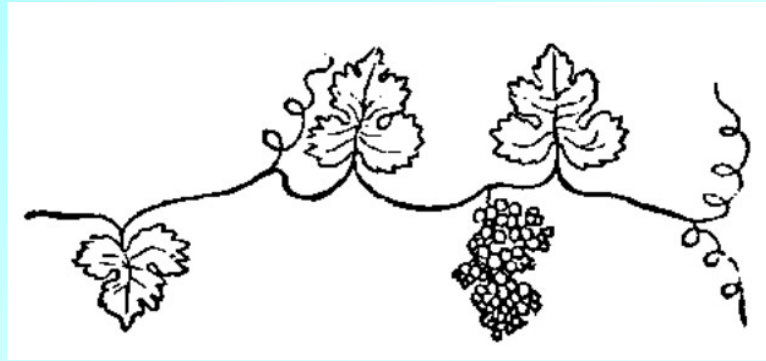


LA P'TITE VIGNE



SPIRITISME POUR LA JEUNESSE

Eh, t'as vu, moi aussi
je retourne à l'école ..
Et je suis très content
d'aller apprendre...
La Gratitude, ah oui ..

C'est quoi ?
Ça se mange ?



Mais non !
C'est la reconnaissance d'un service
ou d'un bienfait reçu.
C'est un sentiment affectueux ...

La Gratitude

C'est une puissante émotion. La ressentir rend heureux comme cela a été démontré par plusieurs études scientifiques (psychologie positive). Elle aide aussi à transformer le monde. Exprimer sa gratitude à autrui ou éprouver de la reconnaissance pour ce qu'il nous a été donné de vivre est bien plus qu'une qualité ou une émotion agréable. La gratitude est un véritable moteur de bien-être pour celui qui la pratique et pour celui qui la reçoit.

Téléchargez ce numéro de "la p'tite vigne" et les précédents depuis notre site Internet:
<http://centrespirituevendeen.free.fr> Rubrique: Activités.T

La gratitude est une attitude et une philosophie générale qui favorisent l'optimisme. La reconnaissance est une manière positive de voir le monde, et d'apprendre à regarder en dehors de son petit moi. Tous ceux qui sont reconnaissants et qui comprennent le sens de la gratitude réelle bénéficient de la santé physique, émotionnelle et psychologique.

« Merci » n'est pas qu'une formule de politesse. Ce mot est la clé pour ouvrir la porte de l'échange, du bonheur et de l'amitié.

Pour trouver le calme, apprenons la gratitude. Elle nous aide à mieux apprécier ce que l'on fait, ce que l'on possède, à en profiter et de nous sentir en accord avec ce qui nous arrive, avec ce qui nous est offert. Elle permet de faire une pause et réfléchir à « tout ce qu'on a », et non plus sur « ce qu'on voudrait ».

5 principes simples qui nous permettent de profiter des bienfaits de la gratitude :

- être reconnaissant - choisir des pensées et des sentiments positifs -
- utiliser un langage positif - avoir de la reconnaissance pour les autres -
- s'apprécier soi-même.

Si nous enregistrons jour par jour les bienfaits dont nous sommes l'objet, sans les avoir demandés, nous serions souvent étonnés d'en avoir tant reçu qui se sont effacés de notre mémoire, et humiliés de notre ingratitude.

Évangile Selon le Spiritisme –chap XXVIII– item 28



Sauras-tu retrouver ce que Cicéron a dit ?

Remplace chaque nombre par la lettre qui lui correspond : 1= A; 2= B; 3=C, etc.

12,1 // 7,18,1,20,9,20,21,4,5 // 14 ' 5,19,20 // 16,1,19 // 19,5,21,12,5,13,5,14,20 //

12,1 // 16,12,21,19 // 7,18,1,14,4,5 // 4,5,19 // 22,5,18,20,21,19 //

13,1,9,19 // 5,7,1,12,5,13,5,14,20 // 12,5 // 16,1,18,5,14,20 //

4,5 // 20,15,21,20,5,19 // 12,5,19 // 1,21,20,18,5,19.

Choisis dans la banque de mots (phrases) ceux qui correspondent à la Gratitude.



Banque de mots (phrases)

Merci – Indifférence – Sourire – Tristesse – Trop de matériel - Reconnaissance
Égoïsme – Harmonie - Joie car tu as aidé – Santé –
Voir la beauté de la nature – Rien ne va – Bonté - Ingratitude.



Carnet de gratitude

Tu peux créer ton carnet de gratitude. C'est facile : tous les jours, tu notes (ou tu demandes à papa ou à maman d'écrire), par exemple :

- ce qui t'est arrivé de bien dans la journée.
- ce qui t'a donné une émotion positive : de la joie, de l'étonnement, de la sérénité ...
- ce que tu as fait de bien...
- si tu as fait quelque chose de bien pour quelqu'un et que cela t'a fait du bien ...
- des choses agréables que tu as vues ou entendues ou senties ou touchées ou goûtées...

Tu verras que le bonheur, ce n'est pas qu'une seule grande situation, cela peut être plusieurs petits moments. Les petits bonheurs sont partout mais nous n'avons pas l'habitude de les voir.

Pense à relire ton carnet, surtout les jours où tu te sens moins bien, triste.



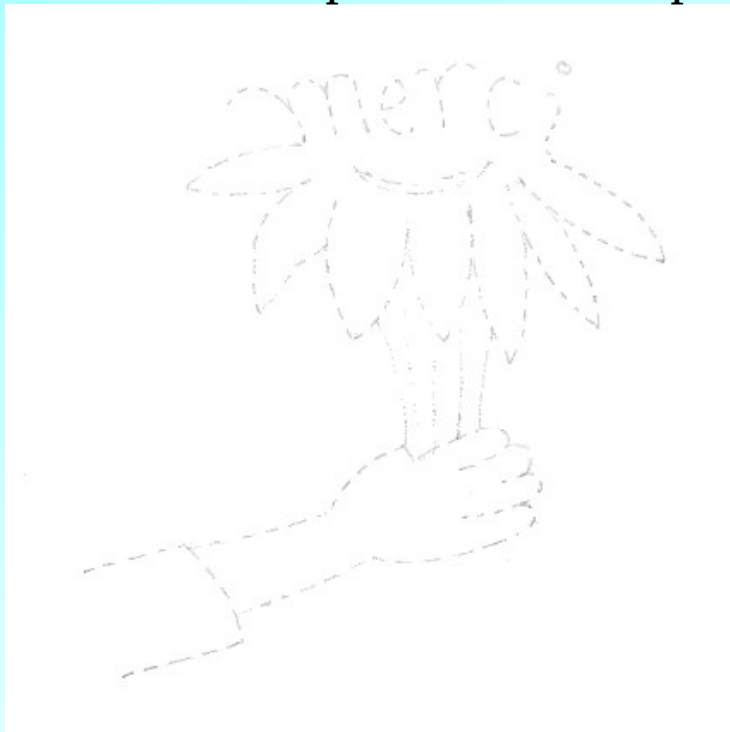
Petits poèmes

Ça commence dans la musique avec un M,
Ça scintille comme une étoile avec un E,
Ça dessine un chemin de rêve avec un R,
Dans la joie d'une caresse avec un C,
Dans la corde d'une guitare, prenez le I
C'est un mot qui soudain se chante
Et qui nous dit : Merci, Merci, Merci.

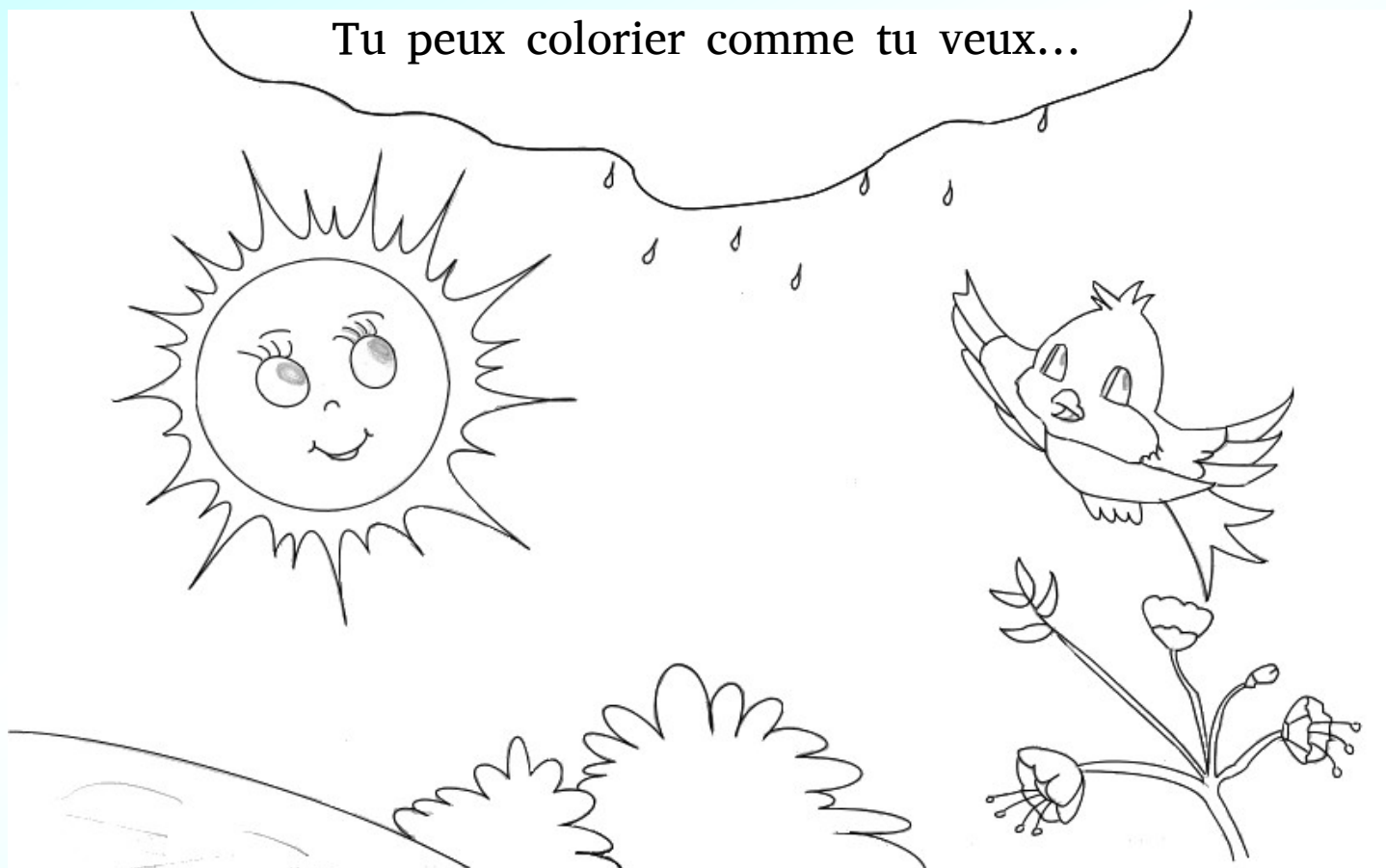
Il est un mot qu'on oublie, c'est Merci,
Pour tous les biens de la vie,
Que Dieu donne et multiplie,
Pour le beau temps et la pluie,
Dis Merci.

Téléchargez ce numéro de "la p'tite vigne" et les précédents depuis notre site Internet:
<http://centrespirituevendeen.free.fr> Rubrique: Activités.

Découvre ... en repassant sur les pointillés



Tu peux colorier comme tu veux...



Approfondir : pour les adultes accompagnants

L'Évangile Selon le Spiritisme – Allan Kardec – Chap. XXVIII - items 28- 29
La Gratitude -Savoir et oser l'exprimer – Rosette Poletti et Barbara Dobbs - 2009
La Gratitude – Robert A. Emmons – Alexandre Jollien (préface) – Janvier 2019
La pratique de la gratitude : l'art d'être déjà heureux – juin 2015- Jean-François Thiriet
Le pouvoir de la gratitude – 17 novembre 2009 - de Mike Robbins
Les pouvoirs de la gratitude – 7 septembre 2016 de Rebecca Shankland
Palmero dit merci.- Les Émoti-contes : La gratitude – 2017– dès 6 ans -Eva Milla Molina
Petit cahier d'exercices de gratitude – 2012 - Y.-A. Thalmann – J. Augagneur

La P'tite Vigne
Éditée par le CESVAK
Directeur de la publication:
Christine Limongi
Rédacteurs-Illustrateurs
Christine limongi- Guy Pujol
loi n° 49-956 du 16 juillet 1949
sur les publications destinées
à la jeunesse
Nous contacter : cesvak@free.fr
Adresse: 1060 Rte de Commequiers –
85270 Notre Dame de Riez

ANNEXE 1 - pour les parents

Psychologie de la Gratitude (extraits du livre)

Psychographié par Divaldo P. FRANCO – Esprit Joanna de Ângelis

“ La gratitude se distingue comme un des plus importants parmi les nobles sentiments qu caractérisent l'individu psychologiquement mature. ...

“Quand le processus de croissance émotionnelle libère l'esprit de l'ombre qui l'a troublé jusque-là, celui-ci découvre la lumière de la vérité, qui provient de la compréhension des valeurs significatives reliant l'individu au concert harmonieux du cosmos. ...”

“Tous ceux qui sont reconnaissants et qui comprennent le sens de la gratitude réelle jouissent de la santé physique, émotionnelle et psychologique, car ils ont la joie de vivre et de partager toutes choses et ce sont des participants actifs, créatifs et joyeux dans l'organisation sociale. ...”

“La gratitude est une bénédiction dont nous ne connaissons pas la valeur, car nous l'avons toujours considérée dans sa forme simple et primaire en faisant abstraction de son contenu psychothérapeutique....”

Le mot “gratitude” est dérivé du mot latin **gratia** qui signifie littéralement “grâce” ou **gratus** traduit par agréable. Par extension, cela fait référence à la reconnaissance plaisante de tout ce que l'on reçoit ou qui nous est accordé....

“Lorsqu'on acquiert l'habitude de remercier, les émotions malsaines, de rage devenue haine, d'amertume qui suscite le désir de vengeance, d'envie qui aspire à la destruction de l'autre et ainsi de suite, ne trouvent plus d'espace dans la psyché pour se transformer en tourments. Une émotion de tranquillité remplit tous les espaces intérieurs du Soi, où pourraient autrement se développer des sentiments inférieurs.”

“La gratitude s'apprend en la pratiquant, d'abord dans la famille, cette microsociété où l'affectivité se manifeste de façon naturelle....”

“ Il n'existe personne d'imperméable à l'amour, à un geste de bonté et à la gratitude sincère...”

“ Au début, cela peut apparaître comme un devoir ou comme une récompense pour tout ce dont l'individu bénéficie, sans ressentir la gratitude elle-même par manque de maturité...”

“ La gratitude possède ce merveilleux pouvoir de rendre le monde et les gens plus beaux et plus aimés...”

“Un moment vient où l'être s'enrichit du plaisir d'être gentil et reconnaissant, non seulement par des mots mais principalement par des attitudes, rendant ainsi l'existence agréable. “

“ Le sentiment de gratitude est de nature psychologique et actionne sans délai une détente le transformant en émotion et en sensation organique.

Quand on goûte la saveur de la gratitude, le désir de servir davantage et de contribuer mieux à son groupe social et à l'humanité en général augmente en chacun.

En conséquence, la présence de la gratitude est inévitable au cœur des vies humaines....”

Le plaisir se ramasse, la joie se cueille, et le bonheur se cultive. – Bouddha

Lorsqu'on sourit à la vie, elle vous rend ses sourires. - J.C. Brialy

ANNEXE 2 – pour les parents

Les invitations de la Vie (extraits du livre)

psychographié par Divaldo P. FRANCO – Esprit Joanna de Ângelis

La gratitude

"Ton caractère très souvent t'empêche d'extérioriser les sentiments que tu ressens alors que tu aurais dû et aurais pu le faire. ...

Tu reçois des dons, des opportunités se présentent, tu cueilles des bénédictions de toutes part, tu bénéficies de faveurs et pour seul remerciement une maigre expression formelle s'échappe de tes lèvres.

Prétextant avoir remercié par une quelconque rémunération l'effort réalisé par autrui, tu te justifies de ne pouvoir ou de ne devoir faire davantage.

Rien cependant, ne peut remplacer une nuit d'assistance charitable au chevet d'un malade.

Elle est toujours bien pâle la compensation matérielle, une fois passé le sacrifice de celui qui nous a voué ses forces et son affection.

Mais le geste de tendresse, la parole chaleureuse, la douce attention, le sourire qui exprime une affection spontanée sont des valeurs que nous ne pouvons déconsidérer ou oublier.

Chez de nombreux professionnels, l'abnégation disparaît, remplacée par une courtoisie étudiée et sans vie, reflet de l'ingratitude constante des bénéficiaires de leurs mains et de leurs soins.

Il se sont ainsi habitués à ne voir en leurs différents patients qu'un client parmi tant d'autres et voilà donc comment peu à peu ils s'en sont détachés affectivement, vides de n'avoir pas reçu la chaleur humaine de ce sentiment qu'est la gratitude.

La gratitude comme l'amour est un devoir qui non seulement réchauffe celui qui la reçoit mais aussi celui qui la donne. ...

Donne l'expression de la reconnaissance à ceux qui sont devenus froids et ton amour les réchauffera.

En frappant aux portes de l'affectivité, par gratitude, elles s'ouvriront à toi pour que la paix que tu offres règne autour de toi, car la règle par excellence c'est de bénir ceux qui nous maudissent et de prier pour ceux qui nous insultent."

La Gratitude – Robert A. Emmons – Alexandre Jollien (préface) – Janvier 2019

Et si dire merci était la meilleure manière d'être heureux ? Curieusement, aucun psychologue ne s'était encore penché sur les vertus de la gratitude. Le travail de pionnier de Robert Emmons lui donne une place primordiale et établit que se montrer reconnaissant est une composante essentielle du bonheur. S'appuyant sur des études scientifiques, il révèle pourquoi et comment cette attitude améliore notre santé et notre état d'esprit. Son livre offre surtout une méthode simple pour changer son regard sur le monde et savoir apprécier ce que nous avons grâce à des exercices faciles et efficaces.

Titulaire d'un doctorat en psychologie, **Robert EMMONS** a enseigné à l'UCLA et Berkeley. Il est reconnu comme le spécialiste de la gratitude.

Robert Emmons autorité incontestée pour tout ce qui a trait à la gratitude écrit dans son livre - *Merci ! Quand la gratitude change nos vies*. 2008– " *La gratitude est d'abord une constatation du bien dans notre vie, elle est aussi reconnaissance du fait que la source de ce bienfait se trouve au moins en partie en dehors de nous-mêmes.*"

" Un livre de psychologie positive clair, accessible à tous et enrichi d'une excellente préface signée Alexandre Jollien. " Anne-Laure Gannac – *Psychologies*

Cet ouvrage a précédemment paru sous le titre : ***Merci !***