

## Gratitude :

Exprimer sa gratitude est peut-être l'un des moyens les plus simples d'améliorer son bien-être ! Exprimer régulièrement de la gratitude a des effets puissants sur le cerveau et le corps, notamment :

- des émotions plus positives.
- une meilleure santé physique.
- une plus grande empathie.
- l'établissement de relations solides.

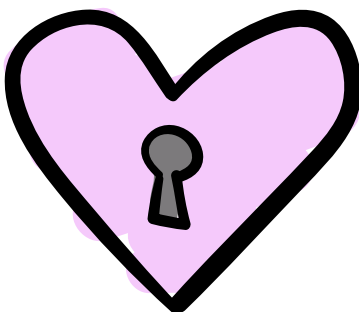


## Gentillesse :

Il existe une relation positive entre un comportement gentil et utile et le sentiment de gratitude. Quand on est reconnaissant, on est plus enclin à être gentil.

La gentillesse envers les autres :

- développe l'empathie.
- développe la compassion.
- construit des relations.
- soutient notre bonheur et notre optimisme.



## Autocompassion :

Il faut également se rappeler d'être gentil avec soi-même ! Être parent peut être un défi, et notre capacité à faire preuve d'autocompassion nous aide à y faire face ! Kristen Neff, reconnue comme l'une des plus grandes spécialistes mondiales de l'autocompassion, décrit trois éléments de l'autocompassion :

**La gentillesse envers soi-même :** reconnaître l'importance de se traiter comme on traiterait un ami ; s'accorder une pause et prendre soin de soi.

**L'humanité commune :** comprendre que nous avons tous des moments difficiles. Personne n'est parfait. C'est notre lot à tous !

**La pleine conscience :** être conscient de ses sentiments et les accepter tels qu'ils sont, sans jugement ; comprendre que les pensées et les sentiments vont et viennent.

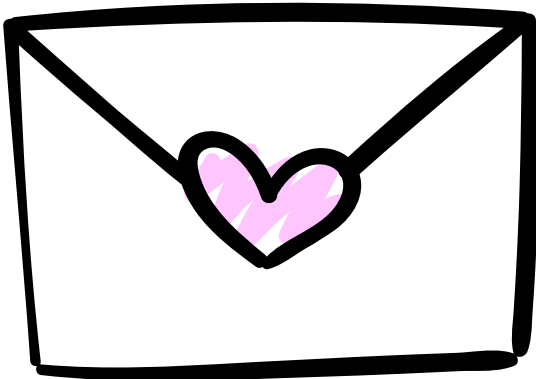
## Des pratiques pour VOUS :

### Bonne intention :

Commencez la journée par un geste de bonté.

### Écrivez une lettre (ou un courriel) de gratitude :

Réfléchissez quelques minutes à ce pour quoi vous pourriez remercier quelqu'un.



### Carnet de gratitude :

Inscrivez trois choses dont vous êtes reconnaissant dans un carnet de gratitude, chaque jour ou plusieurs fois par semaine, à votre guise.

- 1 Ma famille
- 2 Ma maison
- 3 Des journées ensoleillées !

## Des pratiques avec votre enfant :

### Donnez l'exemple de la gratitude et de la gentillesse :

Montrez comment être gentil et reconnaissant. Les enfants nous observent et apprennent toujours de nous.

### Brainstorming sur la gentillesse quotidienne :

Pensez à toutes les façons dont vous et votre enfant pouvez être gentils avec les autres. Notez vos idées ensemble, et choisissez-en une à réaliser.

### Gentillesse envers la planète :

Discutez avec votre enfant de ce que vous pouvez faire en famille pour être gentil avec la planète (p. ex., utiliser moins de plastique).



### Souris et merci :

Aidez votre enfant à comprendre l'importance de sourire et de dire merci, ainsi que l'impact de ces gestes sur les autres.

### Discussion sur la gratitude :

Au cours d'un repas familial, parlez de ce pour quoi vous êtes reconnaissants. À tour de rôle, nommez trois choses.

### Exprimez votre gratitude par une note de remerciement :

Encouragez votre enfant à écrire une lettre de remerciement à quelqu'un qui l'aide, lui donne des enseignements ou qui est gentil avec lui.