



THÈME : LA GRATITUDE

Prisca FASSINO

*Par amour,
Pour l'amour*

INTRODUCTION

- La gratitude, c'est le fait de reconnaître ce que l'on reçoit et d'exprimer sa reconnaissance envers quelqu'un ou quelque chose.
- Cela peut concerner un service rendu, un geste gentil, un soutien moral ou même des choses simples comme la beauté d'un coucher de soleil.

PLAN

INTRODUCTION

A- Pourquoi la gratitude est-elle importante?

B-Comment développer la gratitude?

CONCLUSION

A-POURQUOI LA GRATITUDE EST IMPORTANTE ?

La gratitude rend la vie plus agréable.

-Elle nous pousse à nous concentrer sur ce que nous avons plutôt que sur ce qui nous manque.

-C'est une manière de voir le verre à moitié plein plutôt qu'à moitié vide.

A-POURQUOI LA GRATITUDE EST IMPORTANTE ?

1- DANS LE LEADERSHIP

- Un leader reconnaissant valorise ses collaborateurs et les motive davantage.
- La gratitude favorise la loyauté; l'esprit de cohésion et l'engagement dans une équipe.
- Dans l'armée ou une entreprise; remercier sincèrement renforce la discipline positive et le sens du devoir.



A-POURQUOI LA GRATITUDE EST IMPORTANTE ? :

1. DANS L'ÉDUCATION

Les élèves qui apprennent à pratiquer la gratitude développent l'estime de soi et la persévérance.

-Elle réduit les rivalités en classe et encourage l'entraide.

-Les enseignants reconnaissants inspirent la confiance et la curiosité chez les apprenants.

*Par amour,
Pour l'amour*

A-POURQUOI LA GRATITUDE EST IMPORTANTE ?

1. DANS L'ÉDUCATION

En classe, un élève qui remercie son professeur pour une explication va renforcer la relation de confiance.

-Un élève dit à un camarade : « Merci de m'avoir prêté ton stylo, j'en avais vraiment besoin !

-Une classe offre une carte de remerciement à leur professeur à la fin de l'année scolaire.

A-POURQUOI LA GRATITUDE EST IMPORTANTE ?:

2. DANS LA FAMILLE

Dans une famille, dire « merci » à ses parents pour un repas ou une aide, même si cela semble normal, montre du respect et de l'amour.

-Un enfant dit : « Merci maman pour m'avoir aidé avec mes devoirs.

- Un adolescent offre un petit cadeau à ses grands-parents pour les remercier de leur soutien.



A-POURQUOI LA GRATITUDE EST IMPORTANTE ?

3. DANS LA VIE SOCIALE :

La gratitude permet de renforcer les liens sociaux.

-Quand on dit « merci » à quelqu'un sincèrement, on montre qu'on a remarqué son effort.

-Cela crée une atmosphère positive.

On écrit un message à un ami : « Merci d'avoir été là quand j'allais mal. »

On remercie un collègue pour son aide sur un projet compliqué.

A-POURQUOI LA GRATITUDE EST IMPORTANTE ?

4- DANS LA SANTÉ

- Dans les soins médicaux, la gratitude améliore le lien patient-soignant.
- Elle favorise la guérison en stimulant le système immunitaire.
- Les malades reconnaissants face aux petites améliorations avancent plus vite dans leur rétablissement.

A-POURQUOI LA GRATITUDE EST IMPORTANTE ?

5. DANS LA NATURE OU LA SPIRITUALITÉ :

On peut ressentir de la gratitude simplement

-en regardant un beau paysage,

-en appréciant la santé

-ou le calme d'un moment.

A-POURQUOI LA GRATITUDE EST IMPORTANTE ?

6-DANS LA SPIRITUALITÉ AFRICAINE /TRADITION

- Dans nos traditions, dire « Merci » aux ancêtres, divinités, à la nature est une pratique sacrée.
- Les offrandes et les libations sont une forme de gratitude collective.
- La reconnaissance aux anciens, aux sages est une valeur fondamentale des sociétés africaines.

A-POURQUOI LA GRATITUDE EST IMPORTANTE ?

7-DANS LA GÉOPOLITIQUE/SOCIÉTÉ

- Un peuple reconnaissant de son héritage culturel valorise son identité et se développe harmonieusement.
- Les nations qui reconnaissent les sacrifices de leurs héros bâtissent une mémoire collective et solide.
- La gratitude dans la diplomatie peut prendre la forme d'alliances basées sur la reconnaissance mutuelle.

A-POURQUOI LA GRATITUDE EST IMPORTANTE ?

8-DANS L'AGRO-PASTORALE

- Etre reconnaissant envers la terre, la pluie, les animaux et la nature.
- Les agriculteurs et éleveurs expriment la gratitude par des rituels, des fêtes de récolte et des pratiques durables.
- Elle nourrit une conscience écologique: protéger ce qui nous nourrit, c'est un acte de reconnaissance.

B-COMMENT DÉVELOPPER LA GRATITUDE ?

-Il est possible d'apprendre à être plus reconnaissant.

Voici quelques idées :

-Tenir un journal de gratitude : écrire chaque soir trois choses pour lesquelles on est reconnaissant.

B-COMMENT DÉVELOPPER LA GRATITUDE ?

- Dire merci plus souvent : même pour des petits gestes.
- Prendre le temps de remarquer ce qui va bien dans sa journée.
- Faire un compliment sincère à quelqu'un.

CONCLUSION

La gratitude est une qualité simple mais puissante. Elle améliore les relations, renforce le bien-être et donne un sens plus positif à la vie.

Apprendre à dire merci, à reconnaître les bonnes choses et à les partager peut changer notre manière de voir le monde.



MERCI CHERS AMES DU BONHEUR POUR
VOTRE ECOUTE ET VOTRE
DISPONIBILILITE DE TOUS LES TEMPS

Prisca FASSINO

*Par amour,
Pour l'amour*