

Mon journal de gratitude

Écrire et communiquer avec reconnaissance!

Tu as vu le journal personnel au mois de septembre.

C'est une bonne habitude non seulement d'écrire ses pensées et ses souhaits, mais aussi les choses pour lesquelles on est reconnaissante ou reconnaissant.

Tu as probablement célébré l'Action de grâce lundi dernier.

Certaines familles ont la tradition de dire merci pour les belles choses dans leur vie. C'est une bonne habitude de faire cela au quotidien.

Cette semaine, tu peux écrire une ou deux phrases pour identifier les choses pour lesquelles tu es heureuse ou heureux.

Une fois que tu as terminé d'écrire, fais part de tes idées à un membre de ta famille. Appelle une amie ou un ami, une tante, un oncle ou parles-en avec tes parents.

Merci! Merci! Merci!

Voici des exemples :

Je suis reconnaissante ou reconnaissant pour mon beau petit chien, il me fait sourire.

Je suis reconnaissante ou reconnaissant pour mes grands-parents, ils me gâtent.

Je suis reconnaissante ou reconnaissant pour mon pays, le Canada, qui est un pays sécuritaire.

mardi	
mercredi	
jeudi	
vendredi	

Communication orale avec ta famille

Pour aller plus loin...

C'est une bonne pratique de faire un tour de table au souper et de demander à chaque membre de la famille de dire une chose pour laquelle il est reconnaissant. C'est une bonne pratique positive!

Merci! Merci! Merci!