

Graffiti de gratitude

Activité

Ressource: Idées pour passer à l'action

Année(s): 1e 2e 3e 4e 5e 6e 7e 8e 9e 10e 11e 12e

Qu'est-ce que c'est ?

Sur du papier mural installé dans un espace commun de l'école, les élèves écrivent ou illustrent une chose dans leur communauté scolaire pour laquelle ils éprouvent de la gratitude.

Pourquoi le faire ?

Ressentir de la gratitude accroît l'aptitude au bonheur et à la santé. Il faut se concentrer sur les choses qui vous font éprouver de la reconnaissance, car même une pensée toute simple peut égayer votre journée.

Comment s'y prendre ?

Placer du papier mural dans un endroit commun de votre école où il y a beaucoup d'espace. Si possible, utiliser plusieurs endroits.

Fournir une variété d'instruments d'écriture, notamment des marqueurs lavables de couleur, des crayons de couleur, ou de la peinture lavable.

Les élèves écrivent ou illustrent les choses pour lesquelles ils éprouvent de la gratitude.

Conserver la murale pour une période de temps appropriée.

De quoi avez-vous besoin ?

- Crayons de couleur, marqueurs lavables, peinture lavable
- Papier mural
- Ruban-cache

Comment faire preuve de créativité ?

Photographier les graffitis des élèves de façon anonyme et les partager sur les réseaux sociaux de l'école. Obtenir le consentement avant de publier tout matériel sur les médias sociaux.

Les élèves effectuent le suivi de leurs objectifs pendant une semaine, puis partagent leur expérience.

Adaptation de : Bounce Back... Again, 2e édition. Consulté sur :-

https://phecanada.ca/sites/default/files/content/docs/teach-resiliency/bounce%20back%20booklet%202014%20web.pdf/sites/default/files/content/docs/teach-resiliency/bounce%20back%20booklet%202014%20web_0.pdf