

LA GRATITUDE



ÉTOILE
FILANTE



Ce guide produit par Ancrage peut être utilisé par toute personne intervenante auprès des jeunes des établissements abonnés.

Vous pouvez animer les activités de la trousse-classe Ancrage « Étoile filante » au rythme qui vous convient. Par exemple, vous avez entre les mains le guide d'animation de la thématique de la gratitude. Vous pouvez animer l'activité et réinvestir durant une semaine ou un mois, puis passer à une nouvelle thématique.

Plusieurs réinvestissements sont proposés et les capsules audio de méditation permettent de pratiquer quotidiennement.

Pour citer ce document : Ancrage (2025). Guide d'animation de la trousse-classe du programme « Étoile filante », thématique « LA GRATITUDE ».

Ce document a été produit dans l'esprit d'une rédaction épïcène, c'est-à-dire d'une représentation équitable du genre.

Pour nous joindre :

Ancrage Mieux-Être
5540 boul. des Rossignols
Laval, QC
H7L 5W6
equipe@monancrage.com



Bienvenue !

La trousse « Étoile filante 🌠 » vous permet de **partager avec les jeunes*** les outils précieux de la **présence attentive** à partir de 4 thématiques correspondant chacune à une enveloppe distincte. Chaque enveloppe-thème comprend une activité d'apprentissage associée à une pratique méditative.

** La tranche d'âge visée pour les activités d'apprentissage est de 8 à 11 ans, mais elles peuvent être adaptées pour des élèves plus jeunes ou plus âgé.e.s.*



LA PAUSE



LA RESPIRATION



LES ÉMOTIONS



LA GRATITUDE

Les enveloppes-thèmes sont **indépendantes** afin de vous permettre de les échanger entre collègues.

Avant votre première animation, nous vous invitons à aller consulter les **conseils essentiels** et les **informations complémentaires** en annexe de ce document.

Bonne pratique !

Table des matières



Préparation de l'activité	3
Planification simplifiée	5
Planification détaillée	7
Réinvestissement	10
ANNEXE	
Conseils essentiels	14
Soi d'abord !	15
La pédagogie sensible au trauma	15
Limites et précautions	16
Ressources en cas d'inconfort	16
Informations complémentaires	17
Contexte d'utilisation de la trousse-classe Ancrage	17
La présence attentive en bref	17
Pourquoi pratiquer la présence attentive avec les élèves ?	18
Note sur la laïcité	19
Références et inspirations	19
MATÉRIEL REPRODUCTIBLE	
Fiche d'activité	23
Lettre aux parents	25
Affiches	27
Étiquettes horaire du jour	33
Impressions couleur	35
Autorisation de reproduire	37

Préparation de l'activité

Mon étoile du jour



Intention pédagogique

Cette activité aide à développer les compétences sociales et émotionnelles « habiletés relationnelles » en invitant la générosité dans la communication et « prise de décision responsable » grâce à une évaluation juste et nuancée des situations.

Matériel

- ✓ Toutou étoile
- ✓ Capsules audio d'Ancrage « La gratitude »
- ✓ Affiche de rappel de pratique : LA GRATITUDE
- ✓ Affiche des valeurs et règles
- ✓ Fiche reproductible de l'activité LA GRATITUDE
- ✓ Lettre aux parents LA GRATITUDE

Avant de commencer

- ☐ Écouter les capsules audio pour jeunes et adultes « La gratitude » afin d'ajuster selon son groupe.
- ☐ Idéalement, pratiquer la méditation quelques fois pour soi-même.
- ☐ Consulter les conseils essentiels pour partager avec les jeunes.
- ☐ Lire la planification et l'adapter à sa réalité au besoin.
- ☐ Préparer le matériel.