

Remerciements

« Le remerciement est le sentiment de l'étonnement, de la gratitude et de la célébration de la vie », (Robert Emmons),

Possibilités d'application

- Travailler l'attention.
- Remettre en route après une pause.
- Rendre plus attentif aux autres points de vue

Comment procéder ?

Lisez le texte suivant à haute voix.

Vous pouvez pour cela regrouper les participant.e.s autour de vous à la fin d'une pause, éventuellement en prenant un café.

- Les raisons pour lesquelles nous devrions être reconnaissants, mais ne le sommes souvent pas :
- Votre partenaire qui tire la couette chaque nuit, car cela signifie qu'il n'est pas parti chez quelqu'un d'autre.
- L'enfant qui ne range pas sa chambre et préfère regarder la télévision, car cela signifie qu'il est à la maison et pas dans la rue.
- Les impôts que je dois payer, car cela signifie que j'ai un travail.
- Le désordre que je dois ranger après avoir fait la fête, car cela signifie que je suis entouré d'amis.
- Les vêtements qui sont devenus trop serrés, car cela signifie que je mange à ma faim.
- Les tapis que je dois aspirer et les fenêtres que je dois nettoyer, car cela signifie que j'ai un foyer.
- Les nombreuses plaintes que j'entends au sujet du gouvernement, car cela signifie que nous avons la liberté d'expression.
- L'éclairage public qui est très éloigné de ma place de parking, car

cela signifie que je peux marcher et que j'ai une voiture.

- La facture élevée de chauffage, car cela signifie que j'ai chaud.
- La femme qui chante tellement faux derrière moi à l'église, car cela signifie que j'entends.
- La montagne de linge que je dois laver et repasser, car cela signifie que je possède des vêtements.
- Les muscles endoloris à la fin d'une dure journée de travail, car cela signifie que je peux travailler dur.
- Le réveil qui m'arrache à mes rêves, car cela signifie que je suis en vie.

Variante 1:

Distribuez des post-it et laissez tous les participant.e.s formuler une phrase similaire, que vous pourrez coller ensuite sur un Paperboard sur lequel vous aurez au préalable inscrit le titre :

Les raisons pour lesquelles nous devrions être reconnaissants, mais ne le sommes souvent pas.

Contexte et sources

Quelle Dankbarkeitstext: Ulsamer, B. (2004). Empowerment in Zeiten der Krise. An Schwierigkeiten wachsen, statt *darin unterzugehen*. München: Wilhelm Goldmann Verlag.

Idée de méthodes : Aselmeyer (2017)

En bref



Savoirs

Attitudes

Compétences



Personnel

Social

Professionnel



Soutien

Introspection

Changement



Recadrage

Diagnostic

Activation

Pérennisation



Texte de remerciement

Éventuellement des tableaux de conférence et des post-it



Individuel

Par deux

Petit groupe

Plénier



5 min

Nbre.Part. Au choix

Opportunités et avantages

- Ouvre à de nouvelles perspectives de manière très ludique
- Fait souvent émerger de fortes émotions

Texte Remerciements

Les raisons pour lesquelles nous devrions être reconnaissants, mais ne le sommes souvent pas :

Sources: Ulsamer, B. (2004). *Empowerment in Zeiten der Krise. An Schwierigkeiten wachsen, statt darin*

- Votre partenaire qui tire la couette chaque nuit, car cela signifie qu'il n'est pas parti chez quelqu'un d'autre.
- L'enfant qui ne range pas sa chambre et préfère regarder la télévision, car cela signifie qu'il est à la maison et pas dans la rue.
- Les impôts que je dois payer, car cela signifie que j'ai un travail.
- Le désordre que je dois ranger après avoir fait la fête, car cela signifie que je suis entouré d'amis.
- Les vêtements qui sont devenus trop serrés, car cela signifie que je mange à ma faim.
- Les tapis que je dois aspirer et les fenêtres que je dois nettoyer, car cela signifie que j'ai un foyer.
- Les nombreuses plaintes que j'entends au sujet du gouvernement, car cela signifie que nous avons la liberté d'expression.
- L'éclairage public qui est très éloigné de ma place de parking, car cela signifie que je peux marcher et que j'ai une voiture.
- La facture élevée de chauffage, car cela signifie que j'ai chaud.
- La femme qui chante tellement faux derrière moi à l'église, car cela signifie que j'entends.
- La montagne de linge que je dois laver et repasser, car cela signifie que je possède des vêtements.
- Les muscles endoloris à la fin d'une dure journée de travail, car cela signifie que je peux travailler dur.
- Le réveil qui m'arrache à mes rêves, car cela signifie que je suis en vie

unterzugehen. München: Wilhelm Goldmann Verlag.