

Jeu de cartes Sources de GRATITUDE – Mini-manuel d'utilisation

Sources de GRATITUDE – Cartes (© S. Rochat & K. Oliveira, 2026)

Version [imprimable](#) – Version [online](#) – Version [quizz](#)

Objet	La gratitude fait référence à un sentiment de reconnaissance pour un bienfait (Académie française). Les recherches en psychologie positive soulignent que cultiver cette émotion au quotidien a un impact important sur le bien-être, la cognition et les relations sociales.
Ancrage	Le jeu Sources de GRATITUDE s'appuie sur les 4 domaines du fonctionnement optimal de Ford et Smith (2020) et leurs sous-composantes pour identifier 10 domaines de sources de gratitude : motivation, compétences, biologie, contexte naturel, matériel, humain, socio-culturel, qualité du lien, expériences positives et expériences négatives ; illustrées en partie par les thèmes de Gosh et Deb (2017).
Principe	<p>Le jeu Sources de GRATITUDE vise à soutenir le processus de conseil en orientation en permettant :</p> <ul style="list-style-type: none">• d'identifier les ressources quotidiennes de la personne ;• de l'aider à cultiver la gratitude et les bienfaits physiques, psychologiques et sociaux qui en découlent. <p>L'utilisation d'un jeu de cartes pour aborder cette thématique favorise un rapport dialogique, collaboratif et réflexif, plutôt qu'évaluatif, néanmoins la version sous forme de quizz peut s'avérer plus aisée pour une utilisation individuelle journalière.</p>
Processus	<p>En référence au modèle des 5As du conseil en orientation, le jeu Sources de GRATITUDE est particulièrement pertinent dans la phase :</p> <ul style="list-style-type: none">• d'Accompagnement de l'action, pour formuler identifier et cultiver les ressources de la personne dans la mise en œuvre de son projet professionnel ; <p>Ainsi que tout au long du processus, surtout lors de transitions particulièrement difficiles, pour participer à préserver la santé mentale et physique de la personne.</p>
Contenu	Le jeu Sources de GRATITUDE comprend 60 cartes ; chacun des 10 domaines comprenant six sources de gratitude.
Passation	<ol style="list-style-type: none">1. Inviter la personne à trier les cartes selon le degré auquel elles correspondent à une source de gratitude pour aujourd'hui (pas du tout, un peu, tout à fait) ;2. Hiérarchiser les sources retenues de sorte à identifier un « top 5 » des sujets de gratitude de la journée ;3. Explorer ensemble le vécu associé à la réalisation de cet exercice et la possibilité pour elle de cultiver sa gratitude au quotidien.
Interprétation	Les pictogrammes sur chaque carte peuvent aider à dégager des tendances dans les sources de gratitude : 🧠 = motivation ; 📚 = compétences ; 🌱 = biologie ; 🌿 = nature ; 💎 = matériel ; 🌟 = entourage ; 🤝 = qualité du lien ; 🏠 = socio-culturel ; ☀️ = expériences positives ; ☹️ = expériences négatives.
Compléments	<p>Pour approfondir :</p> <ul style="list-style-type: none">• Le livre « L'art du conseil en orientation » (chapitre 5.6) ;• Le livre « Les 5As du conseil en orientation » (chapitres 4.1 et 5.2).
Références	<p>Ford M. E. & Smith P. R. (2020). <i>Motivating self and others: Thriving with social purpose life meaning and the pursuit of core personal goals</i>. Cambridge University.</p> <p>Ghosh A. & Deb A. (2017). An exploration of gratitude themes and suggestions for future interventions. <i>Journal of Human Behavior in the Social Environment</i>, 27(7) 678–693.</p>