


















 <p>L'atteinte d'un objectif, d'un résultat, un sentiment de progression</p>	 <p>Le sens, la cohérence que je trouve dans ma vie</p>
 <p>Mes souvenirs, mon parcours</p>	 <p>Les possibilités qui s'ouvrent à moi, les buts qui me motivent</p>
 <p>L'autonomie, le contrôle que j'ai pour certaines choses</p>	 <p>L'alignement que je ressens avec mes valeurs</p>
 <p>Une qualité que je me suis (re)découverte</p>	 <p>Un savoir-faire, un talent que j'ai pu développer ou identifier</p>
 <p>Un savoir que j'ai pu acquérir ou utiliser</p>	 <p>Un apprentissage que j'ai réalisé, une prise de conscience</p>











Sources de Gratitude – Cartes











 <p>Une évolution, une transformation que j'ai pu vivre ou remarquer</p>	 <p>Le sentiment de confiance en moi que j'ai pu éprouver</p>
 <p>Le fait d'être en vie</p>	 <p>La nourriture que j'ai consommée</p>
 <p>Le sommeil, le repos dont j'ai bénéficié</p>	 <p>Mon état de santé, une guérison, un traitement dont j'ai bénéficié</p>
 <p>La force ou l'énergie dont j'ai fait preuve</p>	 <p>La beauté, la souplesse, la sensibilité que je me suis reconnues</p>
 <p>Le temps qu'il a fait, la température, la saison</p>	 <p>L'endroit où je vis, les paysages qui m'entourent</p>

Sources de Gratitude – Cartes

 <p>La lumière, l'air, l'eau</p>	 <p>Les espaces verts, les végétaux</p>
 <p>Un animal</p>	 <p>Le confort, le calme, le silence que je peux trouver</p>
 <p>Ma famille, mon/ma partenaire, mon/mes enfant(s)</p>	 <p>Un·e ami·e</p>
 <p>Un·e professionnel·le</p>	 <p>Un·e voisin·e, une connaissance</p>
 <p>Un·e collègue, un·e camarade</p>	 <p>Un·e inconnu·e</p>

Sources de Gratitude – Cartes
































<p>Le soutien, l'aide, l'information que j'ai obtenus/donnés</p> 	<p>Les marques de bonté, de bienveillance que j'ai reçues/données</p> 
<p>L'écoute, le dialogue, le sens d'appartenance que j'ai trouvé</p> 	<p>L'intimité, les rires que j'ai partagés</p> 
<p>La fidélité, la patience, le pardon que j'ai trouvé/accordé</p> 	<p>La générosité, le partage dont j'ai bénéficié/fait bénéficier autrui</p> 
<p>Mon logement, mon quartier</p> 	<p>Mon lieu d'étude, de travail</p> 
<p>Les infrastructures, les transports auxquels j'ai accès</p> 	<p>Les ressources financières dont je dispose</p> 

 <p>Les objets qui me sont utiles au quotidien, la technologie</p>	 <p>Une bonne affaire que j'ai faite</p>
 <p>Mes conditions de vie, mon pays</p>	 <p>La sécurité dont je bénéficie</p>
 <p>L'accès à un soutien institutionnel, administratif dont je bénéficie</p>	 <p>L'accès à la justice, à l'éducation, aux soins dont je bénéficie</p>
 <p>La liberté dont je dispose</p>	 <p>Le temps libre dont je dispose</p>
 <p>Un moment de beauté, d'émerveillement, d'amour que j'ai vécu</p>	 <p>Un moment de jeu, d'amusement, de fierté que j'ai vécu</p>

Sources de Gratitude – Cartes

<p>Un moment d'aventure, de nouveauté, d'inattendu que j'ai vécu</p> <p>+</p>	<p>Un moment de défi, de dépassement, de flow que j'ai vécu</p> <p>+</p>
<p>Un moment de paix, de sérénité, de soulagement que j'ai vécu</p> <p>+</p>	<p>Des petits plaisirs de la vie ou un évènement spécial que j'ai savouré</p> <p>+</p>
<p>Un moment de frustration, de contrariété, un obstacle que j'ai rencontré</p> <p>-</p>	<p>Une perte, une séparation, une douleur que j'ai vécue</p> <p>-</p>
<p>Un moment de menace, de danger, de stress que j'ai rencontré</p> <p>-</p>	<p>Une critique, un retour difficile, un sentiment de doute que j'ai vécu</p> <p>-</p>
<p>Une erreur, un échec, un sentiment de honte que j'ai vécu</p> <p>-</p>	<p>Les épreuves traversées par le passé</p> <p>-</p>

Sources de Gratitude – Cartes

<p>PAS DU TOUT</p>	<p>UN PEU</p>										
<p>TOUT À FAIT</p>	<p>Instructions</p> <p>1) Trier les cartes en fonction de s’il s’agit d’un sujet de gratitude pour aujourd’hui (pas du tout, un peu, tout à fait).</p> <p>2) Identifier le « top 5 » des sujets de gratitude de la journée.</p>										
<p>Interprétation</p> <table><tr><td> Motivation</td><td> Entourage</td></tr><tr><td> Compétences</td><td> Qualité du lien</td></tr><tr><td> Biologie</td><td> Socio-culturel</td></tr><tr><td> Nature</td><td> Expériences positives</td></tr><tr><td> Matériel</td><td> Expériences négatives</td></tr></table>	 Motivation	 Entourage	 Compétences	 Qualité du lien	 Biologie	 Socio-culturel	 Nature	 Expériences positives	 Matériel	 Expériences négatives	<p>Sources de Gratitude – Cartes (© S. Rochat & K. Oliveira, 2026)</p> <p></p> <p>Basé sur le modèle du fonctionnement efficace de M. E. Ford (1992) et les thèmes de gratitude trouvés par A. Gosh et A. Deb (2017).</p>
 Motivation	 Entourage										
 Compétences	 Qualité du lien										
 Biologie	 Socio-culturel										
 Nature	 Expériences positives										
 Matériel	 Expériences négatives										