

Newsletter 1, 2017-18

Enseigner la gratitude à nos enfants, c'est bien plus que leur apprendre à dire merci.

par Cathy Gélinas, Psychoéducatrice, Clinique SERA (Québec)

Les fêtes ou anniversaires sont de bonnes occasions de faire passer le test de la gratitude à nos enfants! Un test tout simple qui consiste à observer l'attitude de vos enfants lorsqu'ils déballetent leurs cadeaux.

Mon grand a échoué au test, il y a deux ans, en boudant sa mamie toute la soirée de Noël parce que, selon lui, le cadeau que son frère avait reçu était mille fois plus cool que le sien, pourtant, il avait reçu ce qu'il avait demandé! Cette situation m'a amenée à lui expliquer ce qu'est la gratitude ainsi que les conséquences de l'absence de gratitude.

J'ai également dû me remettre en question! Mon enfant n'a pas été transformé en «petit monstre d'ingratitude» comme par magie! Mais la gratitude, c'est quoi? C'est être conscient de nos privilèges mais également des iniquités qui nous entourent. C'est être reconnaissant envers soi, les autres, envers la vie en général. C'est apprécier les petits gestes et donner en retour.

Parmi les valeurs que je voulais transmettre à mes enfants, la gratitude est l'une des plus importantes et j'avais clairement manqué mon coup!

Je vais vous expliquer comment j'ai fait!

Premièrement, il faut savoir que je viens d'une famille qui n'avait pas beaucoup d'argent, les fins de mois étaient difficiles et le temps des fêtes était une source de stress financier pour ma mère qui n'avait pas



les moyens de nous offrir tout ce qu'on avait pris le temps de découper dans le catalogue Sears (*grand magasin à rayons canadien*).

Quand j'ai eu mon premier enfant, j'ai voulu lui éviter de vivre les difficultés que j'ai vécues. Je pense même que j'ai voulu lui donner tout ce que je n'ai pas eu! Je crois que tous les parents font ça! Bref, depuis sa naissance, mon enfant est bien entouré d'amour, mais aussi de cadeaux. Comme il est né le même jour que son papi, il a droit à une fête spéciale avec lui, il a également une fête avec sa grand-moumou, et depuis qu'il a 4 ans, on fait une fête avec les amis aussi. À Noël, nous fêtons avec mes beaux-parents, ensuite avec mes parents. Il est facile d'imaginer la quantité de cadeaux qu'il reçoit, en plus de ceux que je lui donne pour combler MON besoin! Tout ça, sans compter tout ce que je lui donne en cours d'année pour le récompenser de ses beaux résultats scolaires, de son bon comportement ou simplement pour lui faire plaisir. Mon garçon est poli, il dit toujours merci!

Voilà, comme une claque en plein visage, j'ai réalisé que je n'avais pas enseigné la gratitude à mon enfant mais plutôt la politesse. Je n'avais pas donné de sens au mot MERCI. En plus, telle la méchante sorcière d'Hansel et Gretel, j'avais engraisé mon «petit monstre d'ingratitude» en créant autour de lui un environnement où, moi et mes «complices», lui avons donné tout ce dont il avait besoin, mais surtout ce dont il n'avait pas besoin.

Une fois le coup encaissé, j'ai apporté des changements! Voici quelques idées pour vous inspirer!

1) Chaque année avant la période des fêtes nous donnons les jouets qui ne servent plus à des enfants qui en profiteront.

2) En cours d'année, je récompense les efforts et les bons comportements par des privilèges sous forme d'activité ou de temps de qualité plutôt que par des objets.



3- Je lui ai appris la différence entre un besoin et un désir afin qu'il comprenne pourquoi je lui dis non lorsqu'il me demande d'acheter des trucs au magasin.

4- J'ai réduit le nombre de fêtes d'anniversaire et pour Noël, j'ai demandé à ma famille de réduire le nombre de cadeaux ou de les remplacer par des moments de qualité.



5- Chaque jour je demande à mon garçon ce qu'il a apprécié de sa journée et je lui nomme ce que j'ai apprécié de la mienne.

Pour que nos enfants soient des champions de la gratitude, il faut donner l'exemple. Depuis plusieurs années j'ai pris l'habitude de remercier la vie de ce qu'elle m'apporte, les beaux moments comme les moments difficiles qui, pour moi, sont des occasions d'apprendre. Auparavant, je gardais mes réflexions pour moi, maintenant je les exprime à voix haute afin que mes enfants puissent en bénéficier. J'ai également pris le temps de leur expliquer ce que je fais comme travail et le contexte dans lequel je le fais. Je leur ai expliqué que mon travail consiste à aider les gens qui vivent des moments difficiles afin

qu'il se sentent bien. Je leur ai également expliqué qu'avec l'aide de mes clients je peux offrir des services gratuits ou à coût réduit à des gens qui en ont besoin, parce que malgré les iniquités, tout le monde mérite d'aller mieux. Je veux que mes enfants soient conscients de leurs privilèges, même dans l'adversité.

En fait, j'ai appris à nourrir le cœur de mes enfants, au lieu d'engraisser le «petit monstre d'ingratitude»!

Je vous invite à nourrir votre cœur et celui de vos enfants en faisant des petits changements qui feront d'eux des adultes conscients et épanouis!

En vrac

Nouvelle école

Les travaux vont bon train sur le chantier. Le bâtiment est hors d'eau depuis décembre 2017 et les ouvriers spécialisés s'affairent maintenant à effectuer les tâches selon le plan des différents locaux prévus. Parallèlement, des groupes de travail planchent sur le mobilier à commander, l'organisation de la cour de récré et la planification des outils informatiques.

Fête de fin d'année

Un spectacle de cirque sera présenté par les élèves lors de la fête de fin d'année qui aura lieu le **mercredi 4 juillet**; des détails vous parviendront à l'approche de cette date. Ce moment marquera la fin de l'année scolaire. Les jeunes seront donc en congé les 5 et 6 juillet; cela permettra aux collaboratrices et collaborateurs d'avoir du temps supplémentaire pour préparer le déménagement dans les nouveaux locaux.



Voyage d'études

Les élèves sortants de la classe secondaire 3 projettent un voyage de quatre jours à Barcelone en compagnie de 4 adultes accompagnants. Jusqu'ici, ils ont produit 2 journaux de classe pour aider à financer ce voyage. Ils organisent également un **apéro raclette le 21 mars** entre 17h et 20h pour récolter des fonds supplémentaires. Une affichette vous parviendra dans les prochains jours par le biais de l'agenda.