



*Mon*  
*de carnet*  
*de gratitude*

ANNE-SOPHIE CHAUVET

Emmanuel Jeunesse



ANNE-SOPHIE CHAUVET



*Le carnet appartient à*

---

Emmanuel Jeunesse





## *Quelques précisions pour commencer*

En ouvrant ce livre, tu te demandes peut-être : qu'est-ce que la gratitude ?

Il s'agit du fait d'être reconnaissant pour une chose positive qui nous est arrivée. C'est un état d'esprit, quelque chose que l'on ressent et qui nous fait dire « merci ! ».

Il est important d'éprouver de la gratitude car elle a un effet sur notre corps et notre esprit : elle nous permet d'être plus détendus, moins stressés.

Vivre dans la gratitude a également un effet sur notre âme car elle nous recentre sur le Seigneur !

La gratitude apporte une joie profonde et elle nous aide à voir la vie « en rose et en bonheur ».

C'est une très belle vertu.

Mais il n'est pas facile de prendre l'habitude de spontanément rendre grâce pour les bonnes choses qui nous arrivent. On n'a pas le temps, on oublie, on ne sait pas comment faire... **Ce carnet est fait pour t'aider !**

## ❖ Comment utiliser ce carnet de gratitude ?

C'est très simple : la journée se présente sur une double page. La date n'est pas remplie, pour que tu puisses utiliser ce cahier quand tu veux.

Plus tu prendras l'habitude de rendre grâce, plus ce sera facile !

❖ Le matin, note une ou plusieurs raisons de te réjouir de la journée qui commence puis prends un petit temps de louange : louer le Seigneur, c'est être dans la joie !

Quand tu écris,  
pense plutôt à la qualité  
qu'à la quantité !

1 ou 2 choses  
importantes peuvent  
suffire à ton bonheur !



*La journée va être belle !*

chez Eléonore après l'école !

On mange des *YES* ce soir !!!

**Il fait BEAU !!!!!!!!**



*Le soleil qui paraît proclame à sa  
« C'est chose admirable  
que l'œuvre du Très-Haut ! »*

*Ben Zera page 43, 2*

Prends le temps  
de lire la louange  
au calme, (pourquoi pas  
dans ton lit au réveil) et  
d'y repenser au cours  
de ta journée !

❖ Le soir, une série de smileys t'aidera à reconnaître la principale émotion de la journée.

Tu pourras ensuite écrire les moments qui t'ont apporté de la joie et une raison d'être reconnaissante !

Il est important de noter la tristesse ou la colère : accepter une émotion négative permet de la dépasser.

Par exemple...  
As-tu vécu un joli moment aujourd'hui ?  
Vu une chose amusante ? Lu un super livre ? As-tu mangé un repas délicieux ?

COMMENT S'EST PASSÉE LA JOURNÉE ?

😊 😊 😊 😊 😊

Merci, Seigneur,  
pour mes petits bonheurs de la journée !

On a fait un jeu de société avec Papa et Maman !

On a eu des bonbons en classe pour l'anniversaire de Margot

Merci pour ma cousine qui est née aujourd'hui

Aujourd'hui, je peux être fière de moi car...

J'ai eu un 16 en dictée alors que je ne suis pas forte en

Le

11

7

Par exemple...  
l'aide que tu as apportée à quelqu'un, une difficulté ou une peur que tu as surmontée !

Mais attention ! Ce cahier de gratitude doit rester un plaisir. Si tu ne veux pas écrire, tu peux dessiner, coller des stickers, le décorer...

**L'essentiel est que tu sois heureuse de vivre tes journées dans la joie !**

Pour terminer cette petite introduction, je te confie une de mes citations préférées :

« *Quel jour sommes-nous ?*  
*demanda Winnie.*  
*- On est "aujourd'hui",*  
*répondit Porcinet.*  
*- Ah, tant mieux,*  
*c'est mon jour préféré. »*

*Alan Alexander Milne*



*Ne néglige pas  
le don  
de la grâce  
en toi !*



*Cette journée va être belle !*

.....

.....

.....

.....

.....



*Le soleil qui paraît proclame à son lever :*

*« C'est chose admirable  
que l'œuvre du Très-Haut ! »*

*Ben Sira le Sage 43, 2*

\* \* \*  
\*  \*  
\* \* \*  
COMMENT S'EST PASSÉE  
LA JOURNÉE ?



*Merci, Seigneur,  
pour mes petits bonheurs de la journée !*



*Aujourd'hui,  
je peux être fière de moi car...*





DATE

*Cette journée va être belle !*

---

---

---

---

---

---



12



*Alléluia !*

*Heureux qui craint le Seigneur,  
qui aime entièrement sa volonté !*

*Psaume 111, 1*

\* \* \*  
\*  \*  
\* \* \*  
COMMENT S'EST PASSÉE  
LA JOURNÉE ?



*Merci, Seigneur,  
pour mes petits bonheurs de la journée !*



*Aujourd'hui,  
je peux être fière de moi car...*





*Challenge  
gratitude*

## *Écris une lettre de gratitude !*

*Prends une feuille de brouillon pour écrire  
une lettre à quelqu'un qui t'est cher.*

*Réfléchis bien aux qualités que tu apprécies  
chez lui ou chez elle et dis-lui pourquoi tu es  
heureuse qu'il ou elle fasse partie de ta vie.*

*Puis, sur une jolie feuille de papier, recopie  
cette lettre au propre, illustre-la comme tu le  
souhaites et donne-la lui !*



DATE

*Cette journée va être belle !*



72



*Ils loueront le Seigneur,*

*ceux qui le cherchent :*

*« À vous, toujours, la vie et la joie ! »*

*Psaume 21, 27*

\* \* \*  
\*  \*  
\* COMMENT S'EST PASSÉE  
LA JOURNÉE ? \*  
\* \* \*



*Merci, Seigneur,  
pour mes petits bonheurs de la journée !*



*Aujourd'hui,  
je peux être fière de moi car...*





## *Mon Dieu,*

*Je suis si persuadé que tu veilles  
sur ceux qui espèrent en toi,  
et qu'on ne peut manquer de rien  
quand on attend de toi toutes choses,  
que j'ai résolu de vivre à l'avenir  
sans aucun souci,  
et de me décharger sur toi  
de toutes mes inquiétudes.*

*Claude La Colombière*



*Gloire  
à Dieu !  
Amen !*

À la manière d'un journal intime – ou bullet journal –, ce carnet offre un magnifique chemin de vie aux jeunes filles, petites et grandes, comme aux adultes. Elles y noteront leurs motifs de joie, les émotions qui les habitent, pour découvrir les bienfaits de la gratitude et progresser dans la louange. La promesse d'une vie transformée par la gratitude !

Mère de famille et blogueuse spécialisée en littérature jeunesse, **Anne-Sophie Chauvet** est auteur de la série à succès Les Quatre Aventuriers.

12,90€

