



# LA MAIN DE LA GRATITUDE



Réfléchis à **cinq choses** qui te font éprouver de la **gratitude** dans ta vie, qui t'aident à te sentir **heureux**, et pour lesquels tu es **reconnaisant**.

Cela peut être des **personnes**, des **animaux**, des **lieux**, des **activités**, des **objets**...

**Écris** ensuite ces cinq choses dans la liste ci-dessous.

Tu peux ensuite **expliquer** ton choix à l'écrit ou à l'oral.

**1.**

---

---

---

**2.**

---

---

---

**3.**

---

---

---

**4.**

---

---

---

**5.**

---

---

---

