



# Mon journal *de Gratitude*

MERCI

DESSINE-TOI





# POURQUOI

## la Gratitude ?

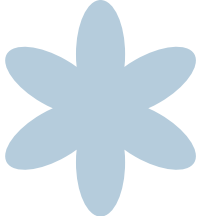
Prendre le temps de cultiver la gratitude revient à **arroser les fleurs de notre jardin intérieur**. Cette pratique nous aide à percevoir la beauté présente autour de nous, **même lorsque la vie devient rapide ou compliquée**.

Pour ton enfant, apprendre à exprimer ses émotions positives contribue à **développer une vision du monde plus équilibrée et sereine**.

En remplissant ce journal ensemble, vous créez **bien plus qu'un simple rituel quotidien**. C'est une invitation à **plonger dans l'univers de ton enfant**, à te mettre à sa hauteur pour mieux comprendre ce qui l'émerveille et le touche.

Ce temps de partage montre à ton enfant **qu'il a de la valeur et que ses émotions sont importantes**. Tu lui offres une **attention précieuse** dont il a tant besoin, et qui lui permet de grandir **en se sentant soutenu et aimé**.





# Comment ça marche ?



DATE

MON HUMEUR



AUJOURD'HUI, J'AI AIMÉ...

A remplir par votre enfant

CE QUI M'A FAIT SOURIRE  
AUJOURD'HUI

A remplir par le  
parent

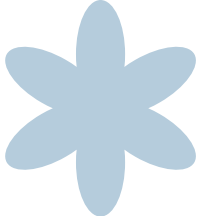
UN PETIT DESSIN OU UN MOTIF

Pour encourager votre  
enfant à illustrer  
quelque chose s'il le  
souhaite (optionnel  
mais ludique)

UN MOMENT SPECIAL QUE  
NOUS AVONS PARTAGÉ

A remplir ENSEMBLE

MERCI



# Mon journal de Gratitude



DATE

MON HUMEUR



AUJOURD'HUI, J'AI AIMÉ...

CE QUI M'A FAIT SOURIRE  
AUJOURD'HUI

UN PETIT DESSIN OU UN MOTIF

UN MOMENT SPECIAL QUE  
NOUS AVONS PARTAGÉ



# Mon journal de Gratitude

DATE

MON HUMEUR

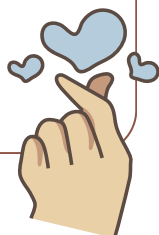


AUJOURD'HUI, J'AI AIMÉ...

CE QUI M'A FAIT SOURIRE  
AUJOURD'HUI

UN PETIT DESSIN OU UN MOTIF

UN MOMENT SPECIAL QUE  
NOUS AVONS PARTAGÉ





# Mon journal de Gratitude



DATE

MON HUMEUR



AUJOURD'HUI, J'AI AIMÉ...

CE QUI M'A FAIT SOURIRE  
AUJOURD'HUI

UN PETIT DESSIN OU UN MOTIF

UN MOMENT SPECIAL QUE  
NOUS AVONS PARTAGÉ





# Mon journal de Gratitude



DATE

MON HUMEUR



AUJOURD'HUI, J'AI AIMÉ...

CE QUI M'A FAIT SOURIRE  
AUJOURD'HUI

UN PETIT DESSIN OU UN MOTIF

UN MOMENT SPECIAL QUE  
NOUS AVONS PARTAGÉ





# Mon journal de Gratitude



DATE

MON HUMEUR



AUJOURD'HUI, J'AI AIMÉ...

CE QUI M'A FAIT SOURIRE  
AUJOURD'HUI

UN PETIT DESSIN OU UN MOTIF

UN MOMENT SPECIAL QUE  
NOUS AVONS PARTAGÉ



# Mon journal de Gratitude



DATE

MON HUMEUR



AUJOURD'HUI, J'AI AIMÉ...

CE QUI M'A FAIT SOURIRE  
AUJOURD'HUI

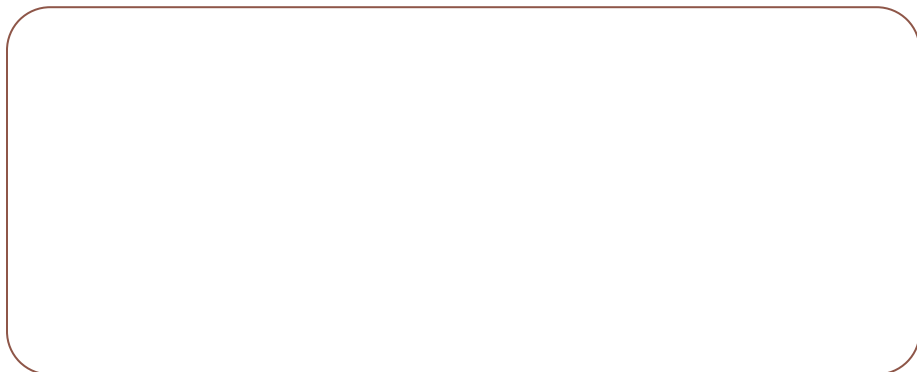
UN PETIT DESSIN OU UN MOTIF

UN MOMENT SPECIAL QUE  
NOUS AVONS PARTAGÉ

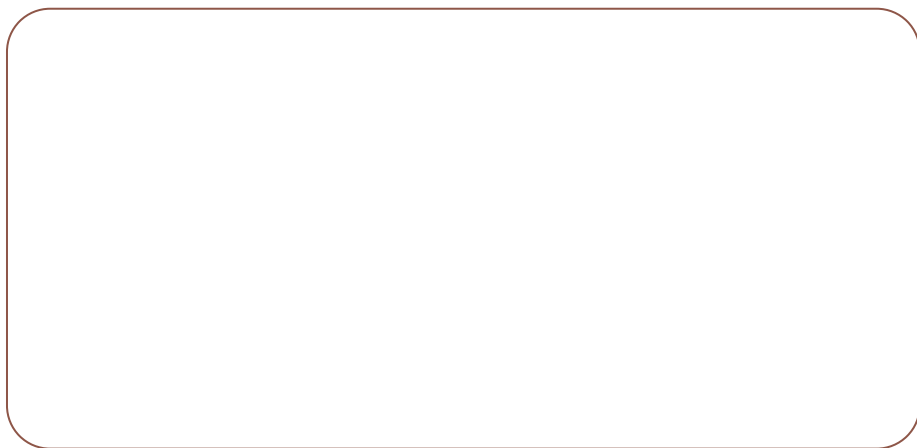


# Ma semaine de Gratitude

CE QUE NOUS AVONS APPRIS CETTE SEMAINE



NOS MOMENTS PRÉFÉRÉS CETTE SEMAINE





# Ma semaine de Gratitude



CE QUE NOUS ATTENDONS AVEC IMPATIENCE  
POUR LA SEMAINE PROCHAINE

A large, empty rounded rectangle with a thin brown border, intended for the user to write their expectations for the next week.

## Exercice de visualisation

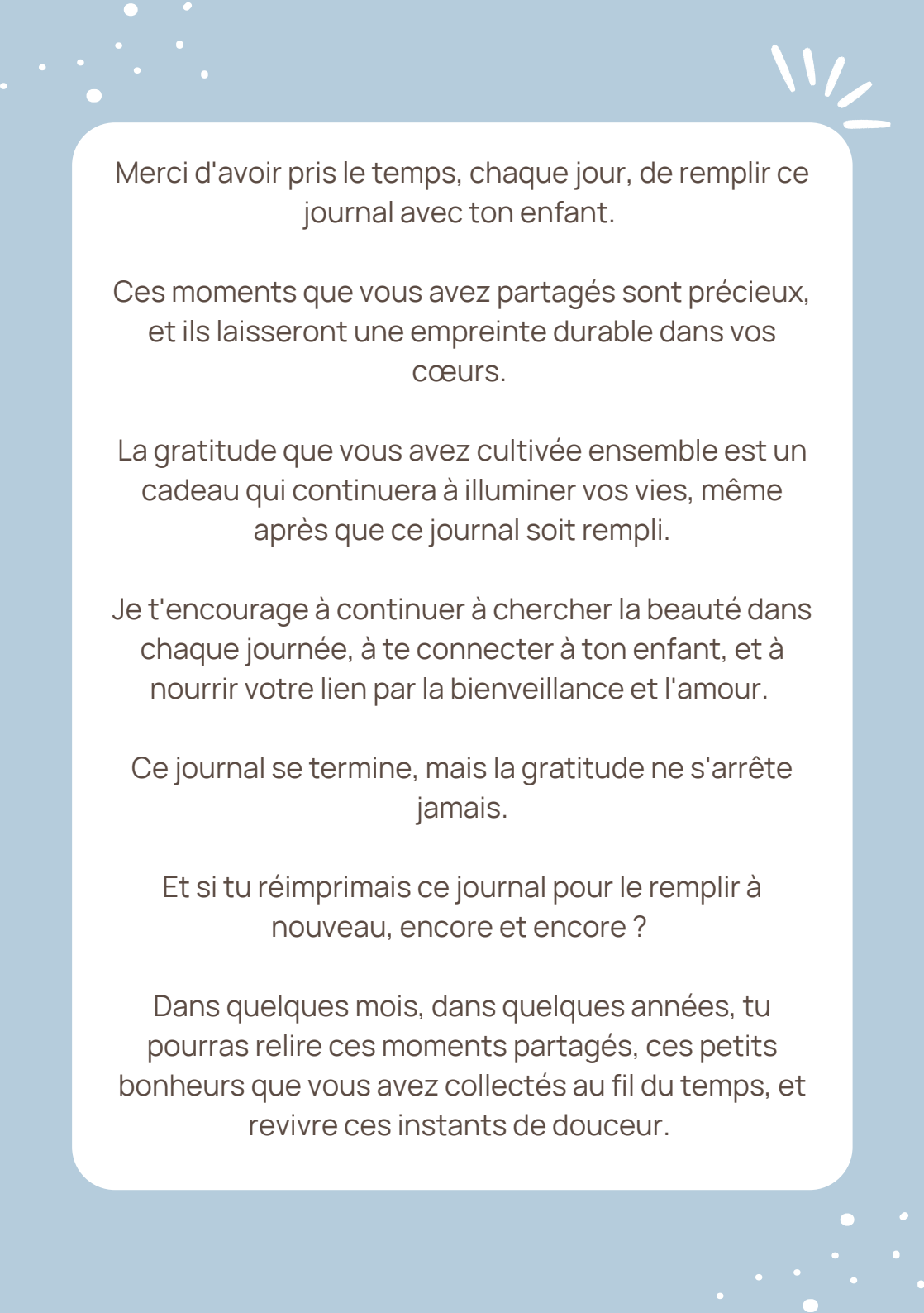
IMAGINONS ENSEMBLE UN MOMENT DE BONHEUR QUE  
NOUS AIMERIONS VIVRE LA SEMAINE PROCHAINE



# Conclusion

ECRIVEZ OU DESSINEZ UNE PENSÉE  
DE GRATITUDE





Merci d'avoir pris le temps, chaque jour, de remplir ce journal avec ton enfant.

Ces moments que vous avez partagés sont précieux, et ils laisseront une empreinte durable dans vos cœurs.

La gratitude que vous avez cultivée ensemble est un cadeau qui continuera à illuminer vos vies, même après que ce journal soit rempli.

Je t'encourage à continuer à chercher la beauté dans chaque journée, à te connecter à ton enfant, et à nourrir votre lien par la bienveillance et l'amour.

Ce journal se termine, mais la gratitude ne s'arrête jamais.

Et si tu réimprimais ce journal pour le remplir à nouveau, encore et encore ?

Dans quelques mois, dans quelques années, tu pourras relire ces moments partagés, ces petits bonheurs que vous avez collectés au fil du temps, et revivre ces instants de douceur.



*La gratitude est une habitude précieuse, une lumière qui ne s'éteint jamais, et elle continuera d'éclairer votre chemin.*

Pour plus de conseils, d'astuces et d'inspiration pour une parentalité sereine, n'hésite pas à me retrouver sur mon site ou à rejoindre ma communauté sur Instagram [@parentalignes](https://www.instagram.com/parentalignes).

Je serai ravie de t'y retrouver et de continuer cette belle aventure ensemble !"

Cécile



parentalignés.fr

