

Le pouvoir du « merci »

La gratitude authentique est un transfert de force invisible qui brise le mode automatique.



Le mode « robot »

Prendre un objet, recevoir un plat ou accepter de l'aide par pur automatisme, sans un regard pour celui qui donne.



Le déclic

Interrompre le geste mécanique, lever les yeux et ancrer son regard dans celui de l'autre.



Le pouvoir

Formuler un « merci » habité et sincère qui agit comme une décharge d'énergie positive pour la personne en face et pour soi-même.

1. L'objectif

Restaurer la puissance du mot « merci ». Le but est d'apprendre aux élèves à passer d'une politesse mécanique (un automatisme froid) à une véritable gratitude relationnelle (un choix conscient de connexion). Exprimer sa reconnaissance nourrit instantanément sa propre énergie et celle du groupe..

2. La science derrière l'écran : Le pouvoir prosocial de la gratitude

Un « merci » sincère, avec contact visuel, est un puissant régulateur social. Il active le circuit de la récompense chez l'émetteur ET le récepteur. Cette connexion diminue le stress et renforce instantanément le climat de confiance de la classe.

3. Le cercle de parole. *À chaud, juste après le visionnage, posez ces questions à la classe :*

- **Question 1 :** Quelle différence y a-t-il entre un « merci » murmuré en regardant ses chaussures et un vrai « Merci » où l'on plante ses yeux dans ceux de l'autre ?
- **Question 2 :** Dans la vidéo, on voit un grand-père recevoir un petit origami en papier. Qu'est-ce qui provoque l'étincelle et le câlin entre eux ?
- **Question 3 :** Pourquoi le fait de donner de la reconnaissance à quelqu'un d'autre (comme la dame de la cantine ou un camarade) permet-il de recharger notre propre batterie intérieure ?

4. Idées d'activité :

-  **Le miroir de l'étincelle :** exercice relationnel en binôme.
-  **La Mission Secrète :** un défi en autonomie.

Le miroir de l'étincelle

Un exercice relationnel de contraste en binôme pour ressentir physiquement le pouvoir du regard.

- **La configuration** : Mettez les élèves face à face par deux. L'élève A tient un stylo dans sa main.
- **Le test 1 (Le mode robot)** : L'élève A tend le stylo à B. L'élève B s'empare de l'objet de manière machinale, en regardant le plafond, tout en marmonnant un « merci » sec et sans expression. Les élèves observent la sensation de froideur de l'interaction.
- **Le test 2 (L'étincelle)** : Les élèves reprennent la position initiale. L'élève A tend à nouveau le stylo. Cette fois, l'élève B prend l'objet, bloque ses mouvements, installe un contact visuel direct dans les yeux de A, sourit sincèrement et articule distinctement : « Merci ». Ils maintiennent le regard une seconde après le mot.
- **Le bilan** : Demandez immédiatement à la classe de définir la différence de ressenti dans leur corps.

La mission secrète

Chaque élève devient un « Passeur d'étincelle ». Le défi se décline en deux niveaux pour s'adapter à l'aisance à l'écrit des enfants.

- **La consigne** : Distribuez les fiches. La mission est de transmettre son étincelle (un VRAI merci + un regard + un sourire) à 3 personnes différentes (un camarade, un adulte de l'école, un proche).
- **Le constat** : L'élève observe discrètement son impact et valide sa mission sur sa fiche Élève.

TOP SECRET

MISSION SECRÈTE : LE PASSEUR D'ÉTINCELLE

NOM DE L'AGENT : _____

Ta mission :

Ton but est de dire un VRAI « Merci » à 3 personnes différentes, en les regardant bien dans les yeux avec un beau sourire. Observe secrètement leur réaction !

ÉTAPE 1 : Colorie l'étincelle à chaque fois que tu as réussi ta mission.

ÉTAPE 2 : Colorie le bon dessin pour raconter ce qu'il t'est passé.

	La personne en face a fait	J'ai senti
Un camarade de l'école	 ou 	 ou 
Un adulte de l'école	 ou 	 ou 
Un membre de ta famille	 ou 	 ou 

CONFIDENTIEL

Niveau 1

CONFIDENTIEL

MISSION SECRÈTE : LE PASSEUR D'ÉTINCELLE

NOM DE L'AGENT : _____

Ta mission :

Ton but est de dire un VRAI « Merci » à 3 personnes différentes, en les regardant bien dans les yeux avec un beau sourire. Observe secrètement leur réaction !

ÉTAPE 1 : Coche la case à chaque fois que tu as réussi ta mission.

ÉTAPE 2 : Ton rapport de mission. As-tu eu un sourire en retour ? Comment te sentais-tu à l'intérieur après l'avoir fait ?

	Un
☐ Un camarade de l'école	
☐ Un adulte de l'école	
☐ Un membre de ta famille	

Tu peux t'inspirer de ces phrases pour construire ton texte :

Pour raconter la réaction de l'autre :

- La personne m'a fait un grand sourire en retour.
- J'ai vu que ses yeux brillaient et qu'elle avait l'air surprise et contente.
- Son visage s'est éclairé et elle m'a répondu avec gentillesse.

Pour raconter ce que tu as ressenti :

- J'ai ressenti une petite chaleur comme si j'avais donné de l'énergie.
- Je me suis sentie fière et joyeuse d'avoir fait plaisir à quelqu'un.
- Ça m'a donné de la bonne humeur pour continuer ma journée.

Niveau 2

TOP SECRET

MISSION SECRÈTE : LE PASSEUR D'ÉTINCELLE

NOM DE L'AGENT : _____

Ta mission :

Ton but est de dire un VRAI « Merci » à 3 personnes différentes, en les regardant bien dans les yeux avec un beau sourire.

Observe secrètement leur réaction !

ÉTAPE 1 : Colorie l'étincelle à chaque fois que tu as réussi ta mission.

Un camarade de
l'école



ÉTAPE 2 : Colorie le bon dessin pour raconter ce qu'il s'est passé.

La personne en face
a fait



J'ai senti



Un adulte de
l'école



Un membre de ta
famille



CONFIDENTIEL

MISSION SECRÈTE : LE PASSEUR D'ÉTINCELLE



NOM DE L'AGENT : _____

Ton but est de dire un VRAI « Merci » à 3 personnes différentes, en les regardant bien dans les yeux avec un beau sourire.

ÉTAPE 1 : Coche la case à
chaque fois que tu as réussi
ta mission.

Un
camarade
de l'école

☐ Un adulte de l'école

☐ Un membre
de ta
famille

ÉTAPE 2 : Ton rapport de mission

As-tu eu un sourire en retour ? Comment te sentais-tu à l'intérieur après l'avoir fait ?

[illegible][illegible][illegible]

Tu peux t'inspirer de ces phrases pour construire ton texte :

Pour raconter la réaction de l'autre :

« La personne m'a fait un grand sourire en retour. »

« J'ai vu que ses yeux brillaient et qu'elle avait l'air surprise et contente. »

« Son visage s'est éclairé et elle m'a répondu avec gentillesse. »

Pour raconter ce que tu as ressenti :

« J'ai ressenti une petite chaleur, comme si j'avais donné de l'énergie. »

« Je me suis senti(e) fier(e) et joyeux(se) d'avoir fait plaisir à quelqu'un. »

« Ça m'a donné de la bonne humeur pour continuer ma journée. »