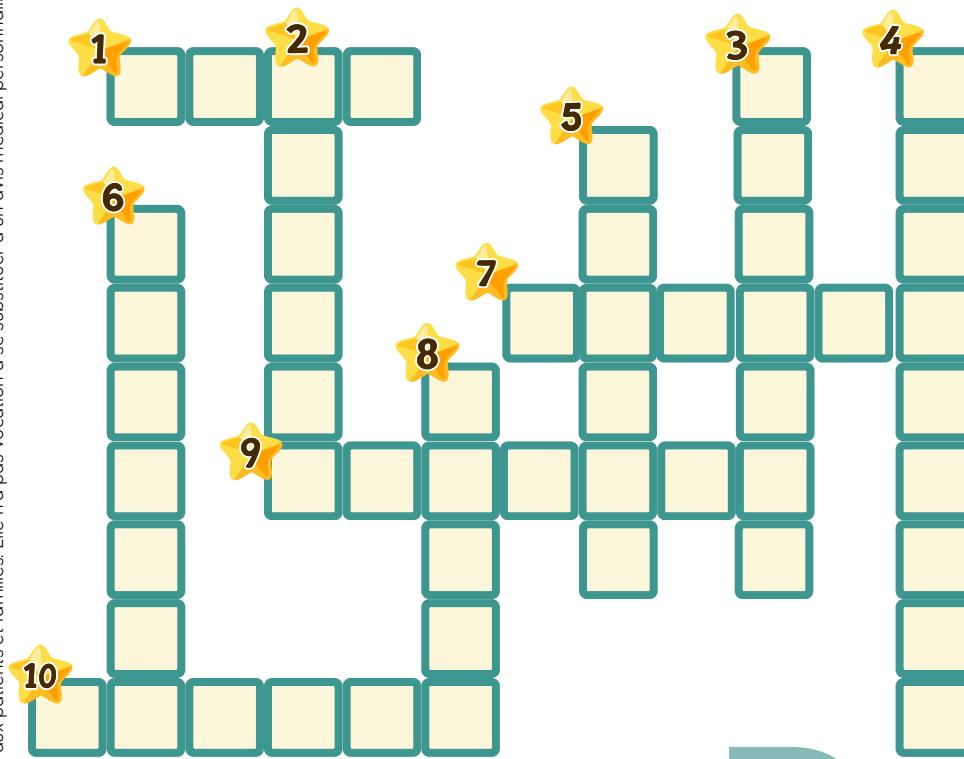


# "MERCIS" MÊLÉS.



## Verticalement

- 2 Merci en Finnois
- 3 Merci en Arabe
- 4 Merci en Anglais
- 5 Merci en Italien
- 6 Merci en Espagnol
- 8 Merci en Allemand

## Horizontalement

- 1 Merci en Norvégien
- 7 Merci en Esperanto
- 9 Merci en Russe
- 10 Merci en Swahili



Thank you - Gracias- Grazie - Danke - Takk - Kiitos - Spasiba -  
Shukran - Asante - Dankon



Marie Lekeu- éducatrice

# La gazette de Sam

Novembre 2025 | Le mois du merci !

## Sommaire

- P2 Ca veut dire quoi "merci" ?
- P3 Petit poème du merci.
- P4 Docteur, j'ai une question ...
- P6 Et toi, te remerci-es-tu?
- P8 "Mercis" mêlés.



Embarque avec Sam dans  
le mois du MERCI.  
Il a d'ailleurs une question  
pour toi : si tu devais dire  
"merci", à qui le dirais-tu ? Et  
pour quoi?

# CA VEUT DIRE QUOI "MERCI"?

## La gratitude

C'est quand on sent beaucoup de bonheur et d'amour parce qu'on réalise tout ce qu'on a déjà : des amis, une famille, des choses qu'on aime.

## La reconnaissance

C'est quand on se souvient que quelqu'un nous a aidé ou fait du bien, et qu'on en est content dans son cœur.

## Le "merci"

C'est un petit mot magique qu'on dit quand quelqu'un fait quelque chose de gentil pour nous.

## Et en plus....



Merci, c'est un mot magique !

Merci, c'est comme un bisou avec des mots

Merci, ça fait grandir ton cœur

Merci, ça met des paillettes dans ta tête

## Prendre soin de soi, ça veut dire quoi ?

Prendre soin de soi, c'est faire attention à soi-même, un peu comme on prend soin d'un ami ou d'une plante. C'est écouter ce dont **ton corps** et **ton cœur** ont besoin pour aller bien.



## Prendre soin de son cœur et de sa tête

Dire ce qu'on ressent : la joie, la colère, la peur, la tristesse ...

Parler à quelqu'un de confiance quand quelque chose ne va pas.

Se faire plaisir : lire, dessiner, écouter de la musique, jouer, bricoler...

Se dire des choses gentilles à soi-même : "Je fais de mon mieux", "Je suis capable", "Je compte".



→ Quand tu prends soin de ton corps, il te remercie : tu as plus d'énergie, tu tombes moins malade et tu te sens mieux.



## Prendre soin de son calme

Respirer profondément quand tu es stressé ou en colère.

Faire une pause, te reposer, te détendre.

Respecter ta bulle (ton rythme et ton espace).

→ Prendre soin de son calme, c'est apprendre à se recentrer pour mieux repartir.

# ET TOI, TE REMERCIES-TU?

Être reconnaissant envers soi-même, c'est dire **merci à soi-même** pour tout ce qu'on fait de bien, même les petites choses.

C'est comme quand tu remerci es quelqu'un qui t'aide — sauf que cette fois, c'est toi que tu remerci es.



## Exemple pour te dire merci :

Si tu as fait un dessin et que tu as pris ton temps pour bien le colorier, tu peux te dire :

« Merci à moi d'avoir été patient et d'avoir fait de mon mieux. »



Le "merci à moi du jour"  
Chaque soir, écris une petite phrase pour dire merci à ...

Exemple :

- « Merci à moi d'avoir fait mes devoirs sans râler. »
- « Merci à moi d'avoir consolé mon copain. »

# PETIT POÈME DU "MERCI".

**J'ai envie de dire merci à ma mamy car le samedi,  
après mon match de foot, elle me fait des spirellis.**

**J'adore ça !**

**Le soir dans mon lit, je repense à ma journée, à mes amis.**

**Qu'est-ce qu'on a bien ri !**

**Merci pour tout, c'est gentil**

Ecrit par Kenny, 13 ans.

**Merci de me soigner, de me donner à manger.**



**Merci pour la belle chambre.**

**Pour Augustin mon chaton.**

**Pour tous les câlins,**

**Papa, mama, pour tous vos bisous.**

Ecrit par Olivia, 7 ans.

# DOCTEUR, J'AI UNE QUESTION...

SOPHIE BARNABÉ, NOTRE PÉDOPSYCHIATRE A EXPLIQUÉ À SAM : LA GRATITUDE.

## La gratitude, c'est quoi?

La gratitude, c'est magique ! Dire merci, ce n'est pas juste être poli. C'est aussi une façon de se sentir bien dans sa tête et dans son corps !

## Ce que les scientifiques ont découvert

...

Les scientifiques ont découvert que quand on prend le temps de dire merci, même un tout petit peu chaque jour, notre **corps** se sent mieux :

- On **dort** mieux,
- On est **moins stressé**,
- Et notre **cœur** bat plus calmement.



## Savais-tu que la gratitude t'aide à penser autrement ?



La gratitude, c'est aussi un bouclier magique contre **le stress** et **les pensées tristes**. Quand tu fais attention à tout ce qui va bien dans ta vie, les idées négatives s'éloignent. Et puis, quand tu apprends à dire merci, tu deviens plus **fort à l'intérieur**. Cela t'aide à rester courageux quand la vie est un peu difficile.



## Que fait mon cerveau ?



Quand on ressent de la gratitude, notre cerveau fabrique **des hormones du bonheur** (avec des noms rigolos : dopamine, sérotonine et oxytocine). Ces hormones nous rendent plus joyeux et plus détendus.

## Ce que je peux ressentir ...

Enfin, la gratitude te rend **plus gentil** et **attentif** aux autres. Tu comprends mieux **ce qu'ils ressentent**, et tu crées **des liens plus vrais** avec eux.



Alors, chaque jour, pense à quelque chose pour lequel tu peux dire merci — même une petite chose, comme un sourire, un goûter délicieux, ou un rayon de soleil ☀️.

Docteur Sophie Barnabé

Voici les activités que tu peux faire pour augmenter ces hormones du bonheur :

- 🎵 écouter de la musique,
- 🏃 faire du sport,
- 😊 faire un câlin,
- 😂 rire,
- 🎲 jouer avec des amis,
- ☀️ profiter du soleil,
- 😴 bien dormir,
- 🌿 manger des choses saines...
- et même parfois 🍫 manger un peu de chocolat !

Faire tout cela, c'est comme dire merci à ton corps et te faire du bien.