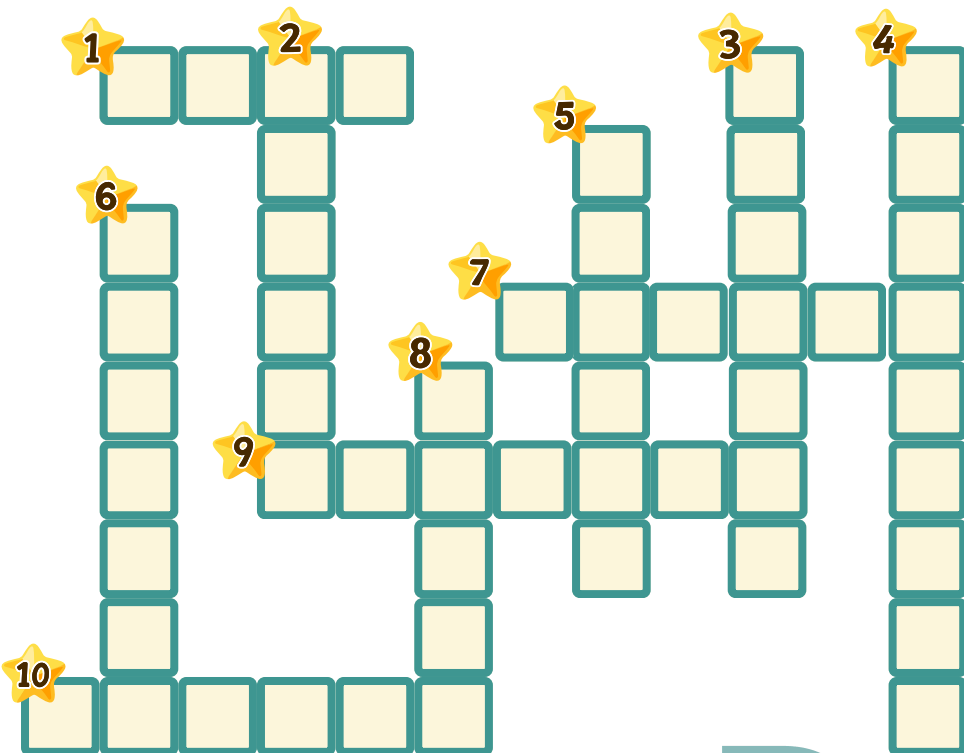


"MERCIS" MÊLÉS.

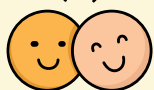


Verticalement

- 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

La gazette merci

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 remercies-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, ça fait grandir ton cœur

Merci, ça met des paillettes dans ta tête

Merci, c'est comme un bisou avec des mots



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 cœur, tu deviens plus fort à l'intérieur.

Prendre soin de son corps

- Se laver, se brosser les dents, se coiffer.
- Bien manger et boire de l'eau.
- Dormir assez.
- Bouger, courir, danse, respirer dehors.



➡ 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 remercies quelqu'un qui t'aide — sauf que cette fois, c'est toi que tu remercies.

« Imagine que tu as un ami à l'intérieur de toi. Ce ami, c'est toi-même. Il a besoin qu'on lui dise merci parfois :
 “Merci d'avoir essayé”, “Merci d'avoir été gentil”
 Quand tu fais ça, ton ami intérieur devient content et fier. »



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 ocytocine). 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.