

AIDER LES AUTRES



Aider les autres te rend heureux. Tu as le sentiment d'avoir fait quelque chose de bien, et tu vois que les autres apprécient ce que tu as fait. Et tu t'es peut-être amusé, même si, au début, tu ne pensais pas du tout que ce serait le cas. Parfois, tu n'as même pas l'impression d'avoir fait un sacrifice, parce qu'au bout du compte tu en as retiré beaucoup .

Est-ce que tu voudrais connaître la joie d'aider les autres ? Voici quelques suggestions :

Pour aider ta famille :

Passer l'aspirateur, faire la vaisselle ou du ménage — sans qu'on te le demande .

Préparer un repas .

Écrire une carte à tes parents pour leur dire merci .

Aider ton frère ou ta sœur à faire ses devoirs



Pour aider ceux qui ne sont pas de ta famille :

Envoie une carte à quelqu'un qui ne va pas bien .

Fais du jardinage chez un voisin ou une voisine âgés..

Rends visite à quelqu'un qui ne peut pas sortir de chez lui.

Achète un cadeau pour quelqu'un qui passe par des moments difficiles.

Un conseil : Essaie de penser à quelques autres choses que tu pourrais faire. Puis fixe-toi l'objectif de rendre service à une personne cette semaine. Tu seras peut-être surpris de voir à quel point ça te fera plaisir !

