



DONNER au SUIVANT!

Avoue-le, ça fait du bien de se sentir appréciée ? Tu es heureuse quand tes parents reconnaissent que tu as bien travaillé à l'école, ou que ton amie te dit qu'elle admire tes talents au basket ? Voici un exercice tout simple qui va te faire beaucoup de bien, en plus de propager tout plein d'ondes positives autour de toi !

1 **Écris** dans chacune des fleurs l'une de tes qualités.

2 Tu n'es pas la seule à posséder cette qualité. **Écris** dans la feuille de chaque fleur, le nom d'une personne de ton entourage qui a aussi cette qualité.

3 Prends quelques minutes pour **dire** à chaque personne la qualité que tu admires chez elle. Tu verras à quel point ça leur fera plaisir !

