



Deux petites filles étaient assises en classe pendant la pause. Elles avaient l'air tristes.

Fille 1 : « *Parfois je parle méchamment... alors j'oublie d'être polie.* »

Fille 2 : « *Et parfois je copie les mauvaises choses des autres. Après, je le regrette.* »

Des larmes apparurent dans leurs yeux.

À ce moment-là, un petit oiseau gentil vola jusqu'à la fenêtre.
Il les regarda doucement.

Le petit oiseau gazouilla, presque comme des mots :

« *Ne sois pas triste.*

Tu peux toujours recommencer.

« *Choisis la gentillesse.* »

Les filles sourirent. L'oiseau leur avait donné exactement ce dont elles avaient besoin.

Fille 1 : « *L'oiseau nous aide à nous souvenir de faire mieux.* »

Fille 2 : « *À partir de maintenant, soyons gentilles et donnons le bon exemple !* »

Ce jour-là, elles rentrèrent à la maison avec un cœur léger et heureux.

🌻 Question du jour & Heart-Work

Comment te sens-tu quand tu es gentil(le)-et comment les autres réagissent-ils à ton comportement ?