



As-tu rempli un seau aujourd' hui ?

Le bonheur quotidien expliqué aux enfants

Le monde entier est fait de personnes qui portent un seau invisible.

Tu ne le vois pas, mais il est là.

Tu as un seau. Chacun des membres de ta famille en a un.



Tes grands-parents, amis et voisins ont tous un seau.

Chacun porte un seau invisible.



Ton seau n'a qu'une seule utilité.

Celle de contenir tes bonnes pensées et tes bons sentiments vis-à-vis de toi même.

Tu es heureux.se et tu te sens bien quand ton seau est plein, mais triste et seul.e quand il est vide.



Les autres ressentent la même chose.

Ils sont heureux quand leur seau est plein et tristes quand il est vide.



C'est fantastique d'avoir un seau plein et voici comment ça marche...
Les autres peuvent remplir ton seau et tu peux remplir le leur.
Tu peux aussi remplir le tien.

Alors comment remplis-tu un seau ?

Tu remplis un seau quand tu montres à quelqu'un que tu l'aimes, quand tes paroles ou tes gestes expriment de la gentillesse, ou quand tu souris.
Ça, c'est remplir un seau.



Un remplisseur de seau est quelqu'un d'aimant qui se soucie des autres et leur donne le sentiment qu'ils ont de l'importance.

Quand tu montres aux autres de la gentillesse et du respect, tu remplis leur seau.



Mais tu peux aussi piller un seau pour y dérober les bons sentiments. Tu pilles le seau de quelqu'un quand tu te moques de lui, quand tu lui fais du mal par tes paroles ou tes gestes, ou même quand tu l'ignores.

Ça, c'est piller un seau.

Brutaliser quelqu'un, c'est piller son seau.

Quand tu brutalises quelqu'un, tu pilles son seau.

Et tu pilles aussi le tien.



Bien souvent, le seau des gens qui pillent celui des autres est vide.

Ils pensent peut-être qu'ils peuvent le remplir en pillant celui des autres... mais cela ne marche jamais.

Tu ne peux jamais remplir ton propre seau en pillant celui du voisin.



Mais tu sais quoi ?

Quand tu remplis le seau de quelqu'un, tu remplis aussi le tien !

Tu te sens bien quand tu aides les autres à se sentir bien.

Toute la journée, par nos paroles et nos actions, ou bien nous remplissons le seau des autres, ou bien nous le pillons.

*Essaie
de remplir
un seau
et observe
ce qui se
passe.*



Tu aimes ton papa et ta maman.

Pourquoi ne pas le leur dire ?

Tu peux même leur dire pourquoi tu les aimes.



Tes mots affectueux rempliront leur seau de joie.

Observe les sourires illuminer leurs visages.

Tu auras à ton tour envie de sourire.

Un sourire est un bon signe que tu as rempli un seau.



En t'exerçant, tu deviendras un.e bon.ne remplisseur.se de seau.

*Tu n' as qu' à te rappeler que tout le monde porte un seau invisible
et à penser à ce qu' il faut dire ou faire pour le remplir.*

Voici quelques suggestions.



Tu peux sourire et dire « bonjour ! » au chauffeur de bus. Lui aussi a un seau.



À l'école, tu peux inviter le nouvel élève à jouer avec toi.

Tu peux écrire à ta titulaire de classe pour la remercier.



Tu peux dire à ton grand-papa que tu aimes être avec lui.

Il y a plusieurs façons de remplir un seau.

C'est facile et amusant de remplir un seau.

Ça n'a aucune importance que tu sois jeune ou vieux.

Ça ne te coûte pas d'argent.

Ça ne prend pas beaucoup de temps.



Et n'oublie pas qu'en remplissant le seau de quelqu'un, tu remplis aussi le tien.

Quand tu es un.e remplisseur.se de seau, il fait bon vivre dans ta maison, ton école et ton quartier.

Le remplissage de seau rend tout le monde heureux.



Alors, pourquoi ne pas l' être aujourd' hui et tous les jours ?

Il te suffit de commencer chaque journée en te disant :

« Aujourd'hui, je vais faire quelque chose pour remplir le seau de quelqu'un. »

Et de te demander à la fin de chaque journée :

« Est-ce que j'ai rempli un seau aujourd'hui ? »

« Oui, je l'ai fait ! »

Ça, c'est la vie d'un.e
remplisseur.se de seau...

Et ça, c' est TOI !



Carol McCloud ; David Messing (ill.)
As-tu rempli un seau aujourd'hui ? : Le bonheur quotidien expliqué aux enfants
Bucket Fillosophy, 2017