



# Youpi !

## QU'EST-CE QUI TE REND HEUREUX/SE ?

- \* Passer du temps avec une personne que tu aimes ?
- \* Passer du temps avec des animaux ?
- \* Jouer à un jeu ?
- \* Lire un livre ?
- \* Chanter et danser ?
- \* Autre chose ?

Beaucoup de choses peuvent nous rendre heureux, et quand nous sommes heureux, nous nous sentons bien !

Malheureusement, personne ne se sent heureux tout le temps car il y a des choses dans la vie qui nous rendent tristes. Mais lorsque l'on se sent triste, faire quelque chose que l'on aime nous aide souvent à nous sentir mieux. Parler à quelqu'un de ce que l'on ressent peut également nous aider.

Dans l'espace ci-dessus, dessine des choses qui te rendent heureux/se.



## LE DÉFI DES VERSETS BIBLIQUES !

Remercier Dieu pour les choses agréables dans notre vie est une bonne habitude. Prends quelques minutes pour dire merci à Dieu pour les choses qui te rendent heureux/se, et parle-lui de tout ce qui te rend triste.

Peux-tu apprendre ce verset biblique par cœur ?

« Tu as transformé mes pleurs en une danse de joie, et tu m'as ôté mes habits de deuil pour me revêtir d'un habit de fête ». (Psaume 30:11)