

## DÉVELOPPER LA COMPASSION

UN MONDE PLUS GENTIL commence avec VOUS

La **COMPASSION**, c'est donner un coup de main lorsqu'une autre personne trébuche et s'érafle un genou.

La **COMPASSION**, c'est donner son dessert à un ami qui passe une journée difficile.

La **COMPASSION**, c'est comprendre ce qu'une personne ressent lorsqu'elle perd à un jeu, même si c'est vous qui avez gagné.

La **COMPASSION**, c'est danser sous la pluie ensemble lorsque votre ami(e) a oublié son parapluie.

La **COMPASSION**, c'est la bienveillance et la compréhension.

La **COMPASSION** c'est :

---

---

---

---

---

Pour qui cultivez-vous la GENTILLESSE ET L'EMPATHIE?

---

---

---

---

---



### PLANTER votre FLEUR DE LA COMPASSION



Remplissez un pot de terre, en laissant un espace de 1,27 cm (½ po) entre le niveau de la terre et le bord du pot



Creusez un trou d'une profondeur de 0,85 cm (1/3 po) à l'aide d'une petite pelle



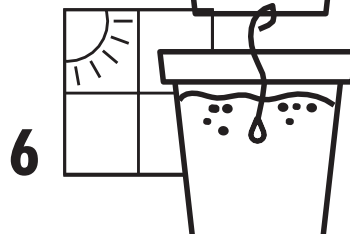
Déposez la graine ou le semis dans le trou



Recouvrez la graine ou le semis de terre et tapoter doucement la terre



Arrosez avec de l'eau; garder la terre humide sans trop arroser



Mettez le pot dans un endroit ensoleillé



**Comprenez les besoins de  
votre fleur de la compassion en la  
regardant et en l'écouter.**

**Certains jours, cela peut être  
un peu plus d'attention ou d'eau.**

**D'autres jours, cela  
peut être le besoin  
davantage de soleil.**

**Tout comme nos amis.**

**En cultivant la compassion,  
le monde ne peut  
s'empêcher de devenir un  
endroit beaucoup plus heureux  
à vivre.**