

Fiche d'Activité- L'amitié:

1. -Écrivez le plus grand nombre de mots qui viennent à votre esprit quand vous pensez à un(e) ami (e). Vous pouvez écrire des adjectifs, des noms, des verbes et tout ce qui est lié à ce thème.

2. -Demandez à votre voisin de choisir trois mots de votre liste. Ensuite, expliquez-lui la raison pour laquelle vous l'avez mis dans votre liste. Faites le même avec lui, en utilisant les mots de sa liste.

3. -En utilisant le mot ami(e) ou amitié, écrivez une phrase avec le plus grand nombre possible de mots de votre liste de la question 1.

4.- Voici une liste de substantifs qui peuvent être liés à l'amitié. Par deux, trouvez les adjectifs qui correspondent aux substantifs dans le tableau ci-après. 1 Suivez l'exemple.

Aspect positif :

Les substantifs: (être + adjectifs)

La franchise : franc

La compréhension : _____

La fidélité : _____

La tendresse : _____

La chaleur : _____

L'affection : _____

La tolérance : _____

La compétence : _____

La patience : _____

La générosité : _____

La disponibilité : _____

La curiosité : _____

La modestie : _____

La discrétion : _____

Aspect négatif :

Les substantifs: (être + adjectifs)

Le désespoir : désenchanté.

La déception : _____

L'impatience : _____

La vanité : _____

La jalousie : _____

La froideur : _____

5. Dites si quelque fois vous avez été déçu dans quel moment de votre vie ?

-Quand j'étais petit/e.....j'avaisun/e ami/e, / voisin/e, un/e camarade qui....

- Comment en finir avec cette mauvaise habitude ?

- **Ne dramatisez pas le sujet.** D'accord, on vous a déçu, mais n'en faites pas tout un « fromage ». Si vous continuez à en parler et à y penser, la boule sera de plus en plus grande chaque jour.
- **Parlez-en pour vous soulager mais ensuite, tournez la page le plus vite possible.** Il est bon de se soulager, de le raconter à quelqu'un d'autre qui vous comprenne mais ne vous focalisez pas sur la même chose indéfiniment.
- **Ne soyez pas si inquisiteur, souvenez-vous que vous aussi vous vous trompez.** N'y-a-t-il que les autres qui se trompent ? Personne n'est parfait. Ni vous, ni les autres. Alors apprenez à pardonner et pardonnez-vous.
- **Regardez aussi les bonnes choses qui vous arrivent.** Ne vous rendez-vous pas compte que vous êtes accroché à votre déception et que vous ne remarquez même plus les bonnes choses qui vous arrivent ?