

Ta santé, c'est une plante qui t'accompagnera tout au long de ta vie. C'est elle qui te permettra de t'épanouir, d'atteindre tes objectifs, de réaliser tes rêves.

Constituée de multiples fleurs de couleurs différentes, elle est unique. Tu en es responsable et tu dois en prendre soin.

Pour pouvoir se développer et fleurir, elle a besoin des autres aussi. Elle se sent bien parmi d'autres fleurs, dans un jardin ou une forêt. Un peu comme toi, dans ta famille, dans ta classe ou avec tes amis. Prendre soin des autres plantes, c'est aussi permettre à la tienne de se sentir bien.

Quand les gens partent en vacances, ils demandent souvent à quelqu'un de venir arroser leurs plantes et s'assurer qu'elles se portent bien. Un peu comme dans la vie, quand on voit qu'un ami ou un membre de sa famille ne va pas très bien: on l'approche, on lui parle, on lui propose notre aide.



## À toi de réaliser la plante de ta santé!

1. Réfléchis à tout ce que tu peux faire pour être en bonne santé. Pense à ta santé physique (ton corps), ta santé psychique (comment tu te sens dans ta tête), ta santé sociale (ce que tu fais pour bien vivre tes relations avec les autres) et ta santé environnementale (ce que tu fais pour grandir dans un environnement sain). Chacun de ces quatre domaines constituera une fleur de ta plante, chacune d'une couleur différente.
2. Sur une feuille A4 blanche, dessine ta plante et ses quatre fleurs. Dans chaque pétale, tu écris (ou tu dessines) ce qui est important pour toi.
3. À côté de ta plante, il y a une fleur isolée qui a besoin de toi pour se porter mieux (un camarade porteur d'un handicap, qui ne parle pas ta langue, ou qui a des soucis). Dans chacun de ses pétales, inscris ce que tu peux faire pour lui apporter un peu de joie, et colorie la fleur pour la rendre lumineuse.