



## La recette de l'amitié

Pour se faire des amis et les garder, nous avons besoin de la recette et des bons ingrédients.

### INGRÉDIENT 1

#### RESPECT

Entre amis, on s'aime l'un et l'autre et on tient compte des sentiments de l'autre.

On fait aussi attention de ne pas blesser l'autre et on ne l'oblige pas à dépasser ses limites.



### INGRÉDIENT 2

#### CONFIANCE

Entre amis, on sait garder pour soi ce qui nous est dit en confiance; pas question de dire quoi que ce soit qui mettrait l'autre dans l'embarras.



### INGRÉDIENT 3

#### DIGNITÉ

Entre amis, on ne demande jamais à l'autre de faire des choses avec lesquelles il ou elle ne se sent pas à l'aise. On ne se moque pas de lui parce qu'il a peur de faire quelque chose.





# La recette de l'amitié

Le respect, la confiance et la dignité sont les trois ingrédients principaux de notre recette, mais pour bien la réussir et qu'elle soit savoureuse, nous ne devons pas oublier les épices.

## HONNÊTETÉ ET LOYAUTÉ

Entre amis, on est honnête et sincère dans ce qu'on se dit l'un à l'autre, on prend sa défense et on ne parle pas dans son dos.

## SOUTIEN ET FIABILITÉ

Entre amis, on s'entraide dans les temps difficiles et on est présent quand l'autre a besoin de nous.

## ÉCOUTE ET PLAISIR

Entre amis, on écoute ce que l'autre a à dire et lorsqu'on est ensemble on a du plaisir.

## ACCEPTATION

Entre amis, on s'aime comme on est, on ne se moque pas de l'autre et on n'essaie pas de le changer.

## TOLÉRANCE

Entre amis, on est patient l'un envers l'autre et on comprend que ça arrive à tout le monde de faire des erreurs.

## GENTILLESSE ET BIENVEILLANCE

Entre amis, on se rend des services, on est aimable l'un envers l'autre et on se soucie l'un de l'autre.

## DIALOGUE ET COMPRÉHENSION

Entre amis, on se parle de nos pensées, de nos sentiments et surtout on essaie de se comprendre.