

L'AMITIÉ

C'EST LE PLUS PUR DES SENTIMENTS HUMAIN

Les mots de l'amitié

Mot	Ce que ça veut dire pour toi
Générosité	Donner sans attendre en retour.
Respect	Faire attention à l'autre, le traiter avec douceur.
Découverte	Apprendre à bien connaître ses amis.
Communication	Se parler, s'écouter, se comprendre
Partage	Faire des choses ensemble, prêter, donner.
Joie	Être heureux(se) d'être avec ses amis.

C'est quoi, l'amitié ?

L'amitié, c'est quand tu **aimes passer du temps avec quelqu'un**, et que cette personne est **heureuse d'être avec toi** aussi.

C'est un sentiment **joyeux et fort**, mais aussi **une responsabilité** : un vrai ami, ce n'est pas juste quelqu'un avec qui on rigole. C'est aussi quelqu'un **qu'on aide, qu'on soutient, et qu'on respecte**.

L'Amitié, c'est :

- Rire ensemble quand tout va bien. 😊
- Être là quand l'autre est triste. 😞
- Dire la vérité avec gentillesse. 🗣️
- Ne pas garder son jouet préféré pour soi. 🎁
- Écouter quand l'autre parle. 🗣️



Être un(e) vrai(e) ami(e), c'est une qualité

On pourrait croire que l'amitié, c'est facile : on s'aime bien, et c'est tout. Mais être un(e) vrai(e) ami(e), ce n'est pas toujours simple.

Un(e) bon(ne) ami(e) doit avoir de nombreuses qualités :

- Il faut être **gentil(le), patient(e), sincère**.
- Il faut **savoir pardonner**, parfois.
- Il faut **respecter son ami(e)**, même s'il/elle n'est pas comme nous.

Et surtout : il faut penser au bonheur de l'autre, pas seulement au sien.



**Question : As-tu déjà aidé un(e) ami(e) qui était triste ou fâché(e) ?
Comment t'es-tu senti(e) après ?**

Aimer ses amis pour qui ils sont

Un(e) vrai(e) ami(e), ce n'est pas juste quelqu'un avec qui on joue ou qu'on suit parce qu'il/elle est populaire.

C'est quelqu'un qu'**on connaît bien**, qu'**on écoute**, et à qui **on peut faire confiance**.

On ne choisit pas ses ami(e)s seulement parce qu'ils/elles sont « cool » ou « fort(e)s » au judo ou à l'école. On les choisit parce qu'ils/elles **sont gentil(le)s, honnêtes, drôles ou courageux(ses)**... même s'ils/elles ne sont pas parfait(e)s.

Un vrai ami, c'est celui qui te dit : « Tu t'es trompé », mais avec douceur.

Apprendre grâce à l'amitié

Parfois, avec nos amis, on peut avoir :

Envie de tout garder pour soi.

Envie de crier ou d'être jaloux.

Peur de perdre son ami.

Mais pour garder une belle amitié, il faut :

Du **courage** pour dire les choses gentiment.

Du **calme** pour ne pas se fâcher trop vite.

De la **gentillesse** pour reconnaître quand on a blessé l'autre.



**Question : Qu'est-ce que tu fais quand ton ami(e) fait une erreur ?
Tu le/la critiques, ou tu l'aides à s'améliorer ?**

Le judo, une école d'amitié !

Au judo, on ne travaille jamais seul. On a toujours un partenaire pour apprendre :

- On fait **attention à lui**.
- On **salue toujours** avant et après un exercice.
- On **s'entraide** pour progresser.

💬 Quand on fait des combats ensemble, on **apprend à se connaître** pour de vrai. Et souvent, on se fait de très bons amis sur le tapis... Parce qu'en judo, on apprend à **être respectueux(se), sincère et courageux(se)**. Ce sont les qualités d'un((e) bon(ne) ami(e)!



Activités pour réfléchir ensemble

► Exercice 1 : Est-ce un(e) vrai(e) ami(e) ?

Lis les situations suivantes et dis si tu penses que le garçon ou la fille est un bon ami.

1. Léa dit toujours « moi d'abord ! » quand on joue.
2. Hugo aide Tom à se relever après une chute.
3. Clara ne veut jamais prêter ses jouets.
4. Enzo partage son goûter avec son copain.
5. Jade rigole quand son amie tombe.

🎯 Pourquoi ? Que pourrais-tu dire à celui qui n'est pas gentil ?

► Exercice 2 : Dessine ton ami(e)

Dessine ton ami ou ta meilleure amie.

Écris autour de lui ou d'elle 3 qualités que tu aimes chez cette personne.

Et une chose que tu fais pour être un(e) bon(ne) ami(e), toi aussi.



Une Petite phrase à retenir

« Une belle amitié, c'est comme une fleur : il faut l'arroser avec la gentillesse, le respect et la vérité. »



Un peu de lecture pour approfondir

1-Les deux grenouilles à grande bouche – Pierre Delye & Cécile Hudrisier (Éd. Didier Jeunesse)

Deux grenouilles très curieuses explorent le monde, mais c'est leur amitié qui leur permettra de surmonter les dangers.

Thèmes abordés : complicité, exploration, solidarité.

2-Tu veux être mon ami ? – Eric Battut (Éd. Didier Jeunesse)

Un petit éléphant cherche un ami, mais il ne sait pas comment s'y prendre. Un conte simple pour comprendre que l'amitié ne s'impose pas.

Thèmes abordés : patience, respect de l'autre, relation sincère.



Dernière question (à poser à papa et/ou maman)

Qu'est-ce qui est le plus important pour toi dans une amitié ?

