

Tu as un seau.  
Chacun des membres de ta famille en a un.



Tu ne le vois pas, mais il est là.



Tu es heureux et tu te sens bien  
quand ton seau est plein,



mais triste et seul quand il est vide.

C'est fantastique d'avoir un seau plein,  
et voici comment ça marche...



Tu remplis un seau quand tu montres à quelqu'un que tu l'aimes,  
quand tes paroles ou tes gestes expriment de la gentillesse,  
ou quand tu souris.



Quand tu montres aux autres  
le la gentillesse et du respect,  
tu remplis leur seau.



Tes mots affectueux rempliront leur seau de joie. 3

Mais tu peux aussi piller un seau pour y dérober les bons sentiments.  
Tu pilles le seau de quelqu'un quand tu te moques de lui, quand tu lui fais  
du mal par tes paroles ou tes gestes, ou même quand tu l'ignores.



Tu ne peux jamais remplir ton propre  
seau en pillant celui du voisin.

Toute la journée, par nos paroles et nos actions,  
ou bien nous remplissons le seau des autres,  
ou bien nous le pillons.



Tu te sens bien quand tu aides les autres à se sentir bien.