

Heather Feather: Party

Everyone Is Welcome to the Party!

"It's a party, we're having a party, and everyone is welcome!"

The central theme is that there are no barriers to joining the celebration.



No One is Left Behind

You have nothing to fear because everyone here is a friend.

Our All-Inclusive Guest List



All Abilities & Backgrounds

Walk, roll, rich, poor, any race or religion—how you came doesn't matter.



Be Your True Self

It only matters that you are true to who you are and who you love.

Heather Feather: C'est la fête

Tout le monde est bienvenu à la fête !

Qui est le bienvenu ?
Absolument tout le monde !

Peu importe comment
tu te déplaces



Que ce soit en marchant, en fauteuil roulant,
avec une canne ou un déambulateur



Peu importe qui tu es
et qui tu aimes

L'important est de toujours rester
fidèle à soi-même

Peu importe tes origines
ou ta situation

Riche, pauvre, petit, grand, te couleur
ou ta foi n'ont pas d'importance



L'entraide
est toujours
au rendez-vous

Si tu as besoin d'un coup de main,
on sera toujours là pour toi



L'ambiance de la fête :
soutien et amitié

« Ici, personne n'est
exclu, chacun a sa
chance ! »



Il y a de la place pour tout le monde
sur la piste de danse



Une fête
remplie d'amis

Tout le monde à cette fête est un
ami ou un copain pour toi

Heather Feather: Fill Your Bucket

How to Fill Your Happiness Bucket

What is a Happiness Bucket?



Everyone has an invisible bucket for their happy feelings. You, your friends, and your whole family each have one.



A full bucket means you feel happy.
An empty bucket means you feel sad.
We have the power to do things to fill our buckets up again.

How to Be a 'Bucket Filler'

Fill **YOUR OWN** bucket by doing things that make you happy.
Examples: Ride a bike or joke with a friend.



Fill **OTHERS'** buckets by being kind and doing nice things. When you are kind, you fill their bucket and your own.



Watch Out for 'Bucket Dippers'

'Bucket Dippers' try to take your happy feelings. They are mean or cruel with their words and actions.



Protect your happiness by putting an imaginary "lid" on your bucket. Don't let them take your good feelings away.



Lead by example and keep being kind anyway. This can teach them how to fill their own buckets instead of dipping.



Heather Feather: Remplis ton seau

Remplis ton seau de bonheur!

Chacun de nous possède un « seau de bonheur » invisible. Quand notre seau est plein, nous nous sentons heureux. Quand il est vide, nous nous sentons tristes. Nous avons le pouvoir de remplir notre propre seau et celui des autres.

Fais des choses qui te rendent heureux.



Comment remplir un seau



Être gentil remplit DEUX seaux à la fois!

Le tien et celui de l'autre personne.



Aide les autres et sois bon.

Remplissons les seaux de tout le quartier!



Attention aux « videurs de seaux »!



Un « videur de seau » essaie de voler ton bonheur.

Il est méchant par ses paroles ou ses gestes.



Protège ton bonheur : mets un couvercle sur ton seau.

Ne laisse personne prendre tes bons sentiments.



Continue d'être gentil malgré tout.

C'est le meilleur moyen de leur montrer comment remplir leur propre seau.



Heather Feather: I'm Good Enough

You Are Good Enough!

WHEN YOU FEEL...



Nervous or Anxious

About things like taking a test or making the team.



Alone or Different

Wondering if you need to change for others to like you.



Scared or Not Brave

When you doubt yourself or feel afraid to do something tough.

WHAT YOU CAN DO



Take a Deep Breath

This helps calm you down and lets you focus on doing your best.



Give Yourself a Hug

Tell yourself that it's okay and that you can do this.



Say: "I am good enough!"

Believe that doing your best is always enough, every single day.

Heather Feather: Je suis bien comme je suis

Je suis bien comme je suis : Votre guide contre l'anxiété

Le Problème : Quand l'anxiété et le doute s'installent

La Solution : Le chemin vers l'acceptation de soi



La peur de l'échec

S'inquiéter de rater un examen ou d'être mis(e) de côté.



La peur de la solitude

Craindre de ne pas se faire d'amis et de rester seul(e).



Le doute de soi

Se demander s'il faut changer pour que les autres nous apprécient.



1. Respirez un grand coup
Une première étape physique simple pour apaiser la nervosité.



2. Faites de votre mieux
L'effort est la clé, pas la perfection. C'est suffisant.



3. Croyez en vous

Heather Feather: The Angry Song

How to Handle Big Angry Feelings

A simple 5-step process to calm down and express your feelings kindly.



Heather Feather: Quand le colère monte

Que faire quand la colère monte?



J'ai l'impression que je vais exploser!

J'ai envie de taper des pieds, de crier et de perdre le contrôle.



2. JE COMPTE.

Je compte lentement jusqu'à 5 sur mes doigts.



1. J'ARRÊTE!

Je me fige sur place, peu importe ce que je fais.



3. JE RESPIRE.

Je vais dans un endroit calme et je prends une grande respiration.



4. JE PENSE.

Je réfléchis à quoi dire pour expliquer comment je me sens, sans blesser personne.

...voici ma routine pour me calmer!

Heather Feather: Empathy

Understanding Empathy

What Is Empathy?



It's imagining you're inside someone's heart.

You try to feel what they feel and think what they think.



It isn't always easy to do.

But it's important to try your best to understand.



It helps you see feelings clearly.

Empathy is something deep inside that helps you understand others.



How Empathy Helps Us



Bridges divides between people.

Empathy brings us closer together so we are not so far apart.



Helps us stay peaceful when we play.

It reminds us that everyone has feelings.



Teaches us to cooperate.

Empathy helps us negotiate and work together with others.



Heather Feather: Empathie

L'empathie : un pont entre nous

Qu'est-ce que l'empathie ?



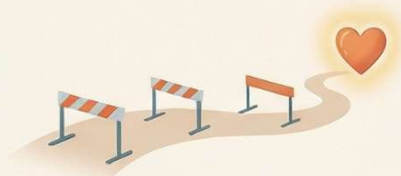
Voir les émotions dans le cœur de l'autre.

C'est une capacité qui nous aide à percevoir plus clairement les sentiments des autres.



Imaginer être à la place de quelqu'un d'autre.

C'est ressentir ce que l'autre ressent et penser ce que l'autre pense.



Ce n'est pas toujours facile à faire.

Mais l'effort de se comprendre mutuellement est ce qui compte.

À quoi sert l'empathie ?



Elle crée des ponts entre nous.

L'empathie nous rapproche pour que nous ne soyons pas si éloignés.



Elle aide à rester paisible.

Quand on joue ensemble, elle nous rappelle que tout le monde a des sentiments.

Elle nous apprend à mieux vivre ensemble.

L'empathie nous aide à dialoguer, à coopérer et à aimer le monde.



Heather Feather: Include Me

Sing a Song of Inclusion

A song for everyone: Why belonging matters and how to make everyone feel welcome, seen, and loved.

WHY EVERYONE NEEDS TO BELONG

HOW YOU CAN BE INCLUSIVE



To be seen and invited.

Everyone wants to be part of the team and included in activities.



To have friends who know their name.

Personal connection is crucial for feeling like you belong.



To be loved for who they are.

True acceptance means embracing people without asking them to change.



Invite someone to join your game.

Don't look past people; ask them to be part of what you're doing.



Cheer for others.

Give everyone a chance to shine and celebrate their moment.



Show someone you care.

Find someone on their own and show them some love and support.

Heather Feather: Inclue-moi

L'Harmonie Universelle : L'Appel à l'Inclusion

Nos Besoins Fondamentaux

Ne laisser personne de côté.



Ne laisser personne de côté

Le besoin d'appartenance

Nous avons tous besoin d'être invités et de faire partie du groupe.

Aimé tel que je suis
L'acceptation inconditionnelle

Chaque individu a besoin d'être accepté et aimé pour sa propre identité.



Le besoin de briller

La soif de valorisation

Se sentir important et avoir l'occasion d'essayer de nouvelles expériences enrichissantes.



Gestes pour l'Inclusion

Inclue-moi, ne m'ignore pas



Inclue-moi, ne m'ignore pas

Inclure activement

Répondre à l'appel de ceux qui souhaitent jouer et participer avec nous.



Entendre son propre nom

Reconnaître l'identité

Valider l'existence de l'autre par l'amitié et la reconnaissance personnelle.



Faire passer les autres avant soi

Soutenir autrui

Devenir une personne sur qui tout le monde peut compter pour du soutien.

Heather Feather: Happy for You



“I’m Really Happy For You!”: A Guide to Social-Emotional Success

Focusing on personal effort and kindness
brings more happiness than winning alone.

DEVELOPING A “GOOD SPORT” MINDSET



Focus on Your Best

When you know you did
your best, you can feel
good for everyone.



Unique Talents

Everyone has
different abilities;
abilities; your
strengths may differ
from your friends’.



Everyone’s Turn to Shine

Celebrate your
friend’s moment
now; your turn will
come next time.



The Happiness Loop

Being kind to friends
makes you feel
happier too.



Choose a Smile

You can keep a
positive attitude
even if you don’t win.



It’s a Kind Thing to Do

Saying “I’m happy for
you” makes everyone
involved feel better.

THE POWER OF KINDNESS

Heather Feather: Contente pour toi

Célébrer le succès des autres :

La clé du bonheur partagé

L'état d'esprit du champion bienveillant



La satisfaction vient de l'effort

Se sentir bien commence par la certitude d'avoir fait de son mieux.

Des talents uniques pour chacun

Nos forces diffèrent, et le talent d'un ami n'enlève rien au nôtre.



Chacun son tour de briller

Tout le monde mérite sa chance ; le succès d'aujourd'hui inspire celui de demain.

Pourquoi choisir la gentillesse ?



La bienveillance rend plus heureux

Être gentil avec ses amis augmente notre propre sentiment de bonheur intérieur.

« Je suis vraiment content pour toi »

Dire ces mots simples transforme une déception personnelle en une connexion positive.



Garder le sourire après la course

Choisir de ne pas bouder permet de rester positif malgré l'issue d'un défi.

Heather Feather: A Fishy Tale

A Fishy Tale:

A Lesson in Inclusion and Courage



The Power of Reaching Out

One lonely fish finds a seahorse, jellyfish, and narwhal by simply shouting 'Hello'.

Strength in Diversity



Four different sea creatures unite to play hide and seek together in the deep.

Looking and Listening

The group grows because the members are actively seeking new connections and listening for others.

The Power of Reaching Out



Fear vs. Reality

While the shark looked scary with white teeth, he actually loved to bake cakes.

The "Biggest Heart" Principle

Someone who appears big or scary may actually have the kindest heart on the inside.

"It takes real courage to meet someone new"

True inclusion requires the bravery to stay and talk instead of running away.

Heather Feather: Ants in My Pants

A Tale of Two Solutions: The “Ants in Your Pants” Guide to Problem-Solving

THE PROBLEM: THE “SHAKE IT OFF” METHOD

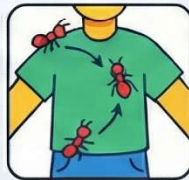


**A problem appears
(Ants in your pants!)**

The initial reaction is to try a quick, physical fix: shaking them off.

**The problem is displaced,
not solved.**

The ants simply move from the pants to the shoe, then shirt, then hair.



**This leads to a cycle of
temporary relief.**

Each move provides a brief rest, but the annoyance always returns.

THE SOLUTION: THE “TALK IT OUT” METHOD



**Stop avoiding and
start communicating.**

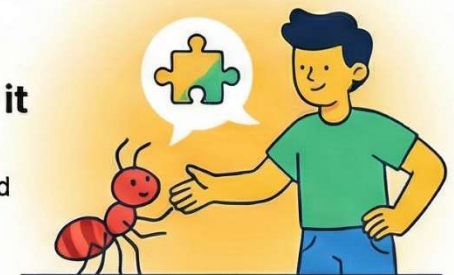
The person finally stops and asks the ants why they won't leave.

**Direct communication
reveals the root cause.**

The ants explain it was a misunderstanding—they thought it was a game.

**The Moral: “Use our
words, and always talk it
out to find a solution.”**

This saves time and trouble compared to temporary measures.



Heather Feather: Les fourmis dans mon jean

Le problème des fourmis : Parler, c'est la solution !

Le problème : un cycle sans fin

Des fourmis dérangeantes apparaissent dans un jean.



Le problème est simplement déplacé, pas résolu.



La solution : le pouvoir des mots



La morale : utilisez vos mots.



Parler directement à quelqu'un est la meilleure façon de résoudre un problème.

Heather Feather: Plant a Seed

Plant a Seed of Friendship

How a Plant Grows



1. Plant the Seed

Dig a deep hole in some healthy soil for the seed.

2. Give it What it Needs

Add rain and sun to help the seed grow.



3. Watch it Grow

With water and light, the seed will sprout and grow on its own.



How a Friendship Grows

1. Plant the Seed of Friendship

Make room in your heart to start a new friendship.



2. Give it Love & Care

Show you care by listening, sharing, and giving love.



3. Watch it Bloom

With love and attention, your friendship will grow and bloom.



Heather Feather : Plante une graine

Plante une graine d'amitié!



Faire pousser une plante

Plante une graine.
Creuse un trou profond dans de la terre saine.

Donne-lui de l'eau et du soleil.

Ce sont les éléments dont elle a besoin pour grandir.



Regarde la fleur éclore.

Avec des soins, la graine deviendra une belle fleur.



Faire grandir une amitié

Sème une graine d'amitié.
Fais une place pour un nouvel ami dans ton cœur.



Offre de l'écoute et du partage.

Montre que tu tiens à tes amis en étant présent pour eux.

Regarde l'amitié s'épanouir.

Avec de l'amour, l'amitié grandira et deviendra forte.

