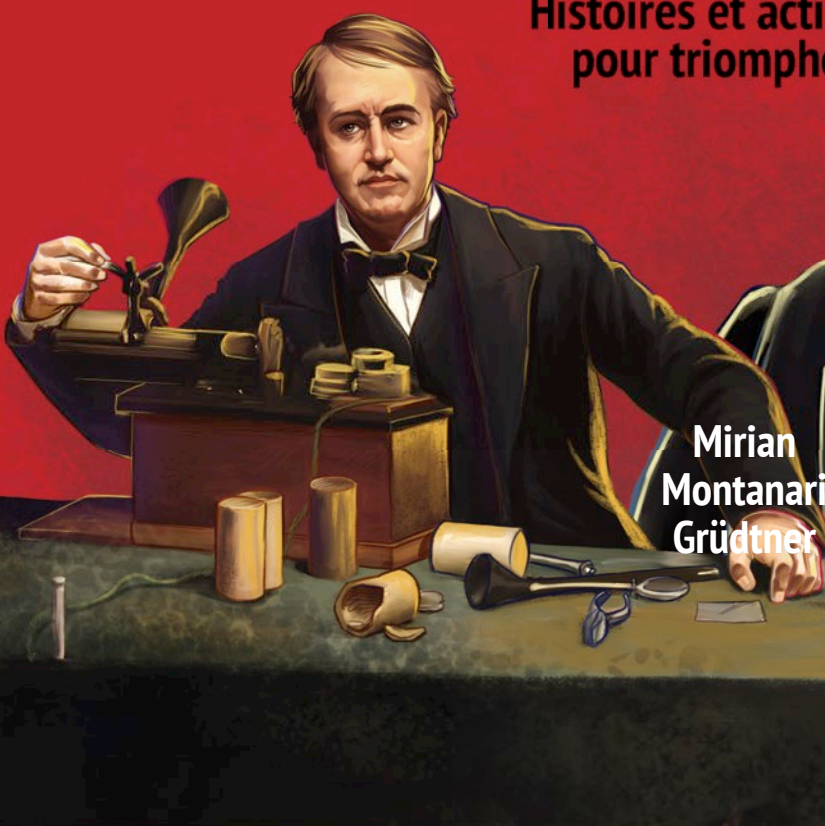


Valeurs de  
croissance personnelle



# De véritables Héros

Histoires et actions  
pour triompher



Mirian  
Montanari  
Grüdtner





# INDEX

Prologue	7
1. L'autodiscipline	9
2. La prudence	17
3. Une estime de soi positive	25
4. Prendre ses responsabilités	33
5. La bonne humeur	41
6. La créativité	49
7. L'effort	57
8. Curiosité	65
9. La patience	73
10. L'amour pour la lecture	81
11. L'esprit de sacrifice	89
12. La diligence	97
13. L'hygiène personnelle	105
14. Économie	113
15. Persévérance	121
16. Vie saine	129



## PROLOGUE

La croissance personnelle est un défi et une grande aventure à vivre. Nous t'invitons à découvrir dans ces pages les histoires et les expériences de personnes confrontées à ce défi. Tu y trouveras des exemples de vie, aussi bien de personnes connues que d'anonymes, ayant connu une situation semblable à la tienne et d'autres peut-être plus difficiles. Chacune est liée à une valeur qui t'aidera à progresser.

Après chaque histoire, tu trouveras une section intitulée *Spécialement pour toi*. Tu découvriras également dans la section *Des mains à l'ouvrage* ! une activité divertissante qui te permettra d'expérimenter la valeur proposée et d'apprendre à l'intégrer de manière constructive dans ta vie.

L'auteure, Mirian Montanari, enseignante et éducatrice ayant de nombreuses années d'expérience, nous raconte ainsi l'histoire d'Helen Keller et de ses difficultés, mais explique également comment elle a réussi à surmonter ces

autodiscipline. Au travers d'autres histoires, l'auteure nous montre quelle est notre meilleure « revanche » lorsque quelqu'un nous a fait du mal. Elle nous explique combien la prudence et la gentillesse sont plus fortes que l'arrogance, nous raconte de quelle manière une affirmation positive adressée à un enfant de la rue a aidé celui-ci à grandir et à développer sa personnalité jusqu'à devenir un grand homme. Grâce à ces histoires, tu découvriras quel est le rapport entre un coq et la responsabilité ou encore comment la joie et le rire aident à guérir des maladies. Tu verras l'importance de la créativité et de l'effort et comment la curiosité d'un enfant, Albert, a contribué à la progression de toute l'humanité. Et nous t'encourageons à en découvrir beaucoup plus par toi-même, car, toi aussi, tu peux devenir un véritable héros !



L'autodiscipline

## UNE PETITE FILLE INDISCIPLINÉE



La prudence

## LA VENGEANCE DE L'INDIEN



Une estime  
de soi positive

## LA TRANSFORMATION DE JAMES



Prendre ses  
responsabilités

## C'ÉTAIT MA FAUTE !





.....La bonne humeur

## UN ENFANT AMUSANT



Est-il agréable de se trouver près de quelqu'un qui est de mauvaise humeur ou fâché ? Personne n'aime ce type de compagnie, n'est-ce pas ? Nous préférons les personnes heureuses, divertissantes, qui aiment sourire. Cela signifie que les visages fermés font fuir et que les visages souriants attirent les gens.

.....La créativité

## L'ENFANT QUI N'ÉCHOUE PAS



.....Curiosité

## ALBERT LE CURIEUX



.....L'effort

## LE DÉFI DE RICARDO





La patience

## L'HOMME QUI APPRIT À ÊTRE PATIENT



### DE VÉRITABLES HÉROS

Il y a très, très, très longtemps, à l'époque du premier règne de l'Égypte, vivait le peuple hébreu. Il y avait là des esclaves qui souffraient énormément parce qu'ils étaient soumis aux travaux forcés.

Le pharaon, le gouverneur égyptien, avait peur que les Hébreux se rebellent contre lui, de sorte qu'il ordonna aux sages-femmes de noyer les garçons nouveaux-nés dans le grand fleuve qui traversait l'Égypte : le Nil. Quand elles le pouvaient, elles évitaient de le faire.

À cette époque, un garçon naquit dans une des familles israélites qui vivaient là. Il s'agissait d'un enfant particulier parce que, quand il serait adulte, une grande mission lui serait confiée.

Pour le protéger des soldats, sa mère le plaça dans un panier flottant et le posa sur le fleuve. Peu de temps après, alors qu'elle se baignait dans le Nil, la fille du pharaon vit le

panier. Quand elle découvrit qu'il contenait un bébé, elle fut surprise. Elle voulut rester avec l'enfant et le sortit de là. Le bébé reçut le nom de Moïse, qui signifie « sorti des eaux ».

Comme Moïse était très petit, la princesse le laissa entre les mains d'une nourrice qu'elle l'éduqua jusqu'à ce qu'il ait douze ans. Et sais-tu qui fut sa nourrice ? Sa propre mère ! Ainsi le bébé finit par retourner chez lui. Dès lors, sa mère, Jokébed, put l'élever sans peur des soldats parce que son fils était celui de la princesse. Un jour, Moïse fut aussi prince.

Pendant ce temps, la patiente mère de Moïse tout ce qui pourrait faire d'un prince honoré. Elle lui enseigna tout un fils de Dieu et qu'il devrait l'aimer. C'était toute autre chose, et que Dieu attendait de ses enfants qu'ils soient bons, obéissants et sincères. Ils priaient et chantaient

L'amour pour la lecture

## LA TRANSFORMATION DE BEN



Combien de temps passes-tu devant la télévision et l'ordinateur ? Et devant un livre ? La lecture est un exercice qui développe l'esprit ; cependant, un excès de télévision et d'ordinateur peut le ralentir...

### DE VÉRITABLES HÉROS

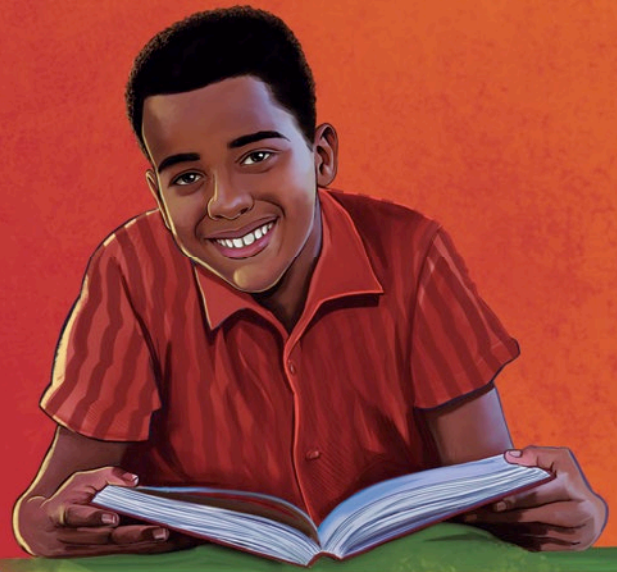
C'était presque tous les jours pareil. Ben et Curtis revenaient de l'école, allaient jouer au football avec des amis, pour tuer la faim ils « attaquaient » les pommes du voisin et allaient ensuite tirer sur les rats avec un pistolet à air comprimé. Ensuite, ils rentraient chez eux et se mettaient devant la télévision. Tous deux connaissaient la programmation de tous les canaux. Ils étaient bien familiarisés avec le son des coups de feu et des sabots des chevaux des westerns, les rires des séries et les chansons des publicités. Allongés sur le lit de leur mère, captivés par l'écran pendant des heures, les enfants clignaient à peine des yeux. Le père était décédé quelque temps auparavant et les enfants, englués dans leur routine, imaginaient à peine la lutte de leur mère travaillant comme femme de ménage en trois endroits différents pour pouvoir les élever.

Il ne leur venait pas non plus de lire un livre. Ils se contentaient de regarder la télévision. Jusqu'un jour, leur mère se rendit compte que Ben, à cette année, avait de mauvaises notes. C'était une femme simple et suffisamment sage que pour se rendre compte que quelque chose allait mal avec ses enfants. Dans les maisons où elle travaillait, elle avait vu de nombreux livres. Un jour, chez elle, elle éteignit la télévision et dit aux enfants :

— Mes enfants, je veux que vous devienne quelqu'un dans la vie. Ben et Curtis, absorbés par les séries télévisées et colorées, furent saisis dans leurs yeux vers leur mère qui continuait à leur parler.  
— Vous allez lire deux livres par semaine.  
— Quoi ? — s'exclamèrent les enfants.

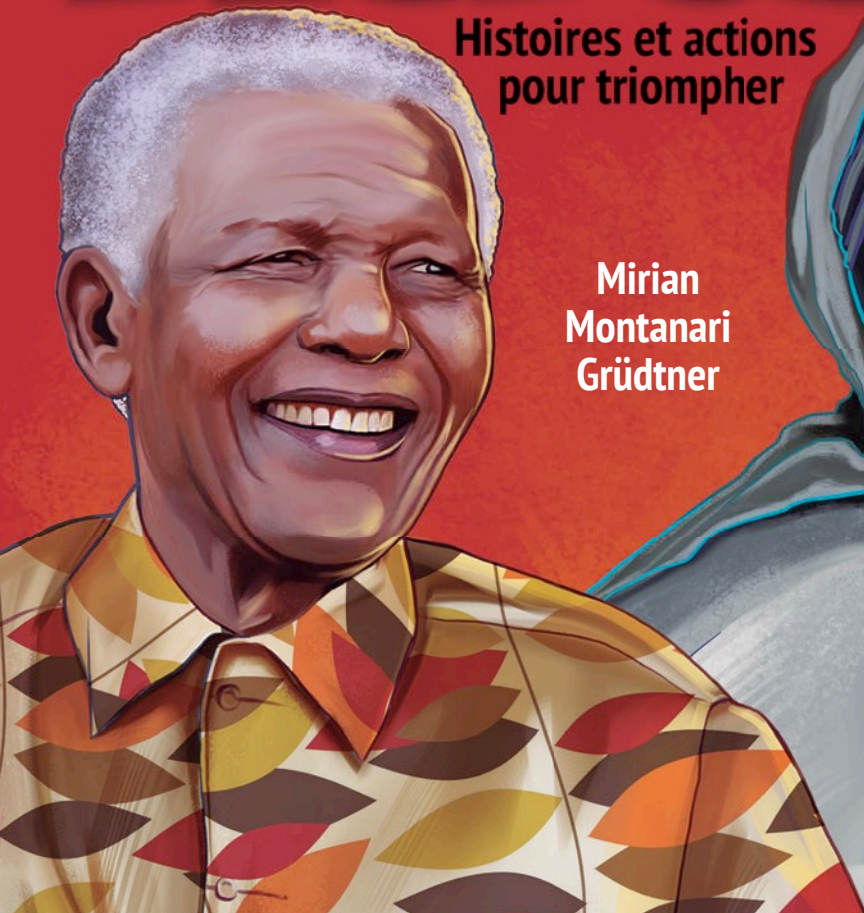


Valeurs morales



# De véritables Héros

Histoires et actions  
pour triompher



Mirian  
Montanari  
Grüdtner





# INDEX

Prologue	7
1. L'honnêteté et l'intégrité morale	9
2. L'obéissance	17
3. La non violence	25
4. Courage	33
5. Respecter le bien d'autrui	41
6. La sincérité	49
7. Le respect envers ceux qui pensent différemment	57
8. Le respect pour le sexe opposé et le langage décent	65
9. La gratitude	73
10. L'amabilité et la sympathie	81
11. Les bonnes manières	89
12. Coopération et travail en équipe	97
13. La tolérance	105
14. Sport et franc-jeu	113
15. La cohérence	121
16. Rendre le bien pour le mal	129



## PROLOGUE

Tu découvriras dans ces pages des récits de vie qui illustrent des valeurs morales nécessaires pour développer un caractère équilibré et atteindre l'excellence. Après chaque histoire, tu trouveras une section intitulée *Spécialement pour toi*. Tu découvriras également dans la section *Des mains à l'ouvrage* ! une activité divertissante qui te permettra d'expérimenter la valeur proposée et d'apprendre à l'intégrer de manière constructive dans ta vie.

L'auteure, Mirian Montanari, enseignante et éducatrice ayant de nombreuses années d'expérience, nous raconte ainsi l'histoire de Joseph, qui fut un exemple d'honnêteté dans toutes les circonstances de sa vie ; et l'histoire de Samson, qui eut du mal à comprendre l'importance de l'obéissance. Elle nous présente également l'histoire de Rosa

Parks, qui s'est vaillamment battue pour les libertés civiles aux États-Unis ainsi que les histoires d'autres personnes courageuses qui, pendant de terribles guerres, ont sauvé de nombreuses personnes. Dans ce livre, tu découvriras l'importance du respect des autres, en particulier de ceux qui pensent différemment, ainsi que de leurs biens. Tu pourras également y lire les histoires des véritables héros qui ont lancé la Fondation Ryan's Well, l'école Piney Woods, la Croix-Rouge américaine, ainsi que d'autres organisations qui continuent aujourd'hui d'aider les gens. Et nous t'encourageons à en découvrir beaucoup plus par toi-même, car, toi aussi, tu peux devenir un véritable héros !



L'honnêteté et  
l'intégrité morale

## LE CHOIX DE JOSEPH



L'obéissance

## L'HOMME LE PLUS FORT ET LE PLUS FAIBLE DU MONDE



La non violence

## LA FORCE SILENCIEUSE DE ROSA



Courage

## LA COURAGEUSE LUBA





Respecter  
le bien d'autrui  
**CE N'EST  
PAS À MOI**



La sincérité

**LA COPIE**



Dis-tu toujours la vérité ? As-tu pensé parfois que tricher à un examen peut être une forme de mensonge ?  
Qu'en dis-tu d'accord avec toi pour dire que la vérité n'est pas toujours

Le respect envers ceux  
qui pensent différemment  
**LE DÉFI  
D'ANNA**



Le respect pour le sexe  
opposé et le langage décent  
**BLAGUE DE  
MAUVAIS GOUT**





La gratitude

## GRATITUDE SALVATRICE



### DE VÉRITABLES HÉROS

Claire naquit à Budapest, la capitale et la plus grande ville de Hongrie. Son père était très connu parce qu'il était propriétaire d'une importante agence de publicité.

Dès qu'elle apprit à marcher, Claire accompagna son père. Les dimanches ils faisaient d'agréables promenades. Père et fille étaient très unis.

Claire avait quinze ans quand éclata la Première Guerre Mondiale. Durant cette dernière elle perdit son père. Quelle tristesse !

Éclata ensuite la Deuxième Guerre Mondiale. À ce moment, Claire était une femme de 44 ans et elle fut emmenée par les soldats dans un camp de milliers de baraquements entouré de fils barbelés et de clôtures électriques, de tours de vigilance munies de projec-

teurs, de mitrailleuses et de chiens policiers. Il s'agissait d'Auschwitz, le terrible camp de concentration créé en Pologne par les nazis. Tu as déjà lu une histoire sur Auschwitz dans le chapitre 4 de ce volume, t'en souviens-tu ?

Avec son groupe, Claire fut placée dans une file pour être inspectée par un homme bien habillé, d'aspect robuste et d'apparence sympathique. Il s'agissait du docteur Mengele. Les prisonniers ne savaient à quel point il était mauvais. Ceux qui pouvaient travailler étaient dirigés vers la droite. Mais la majorité des enfants, les vieux et les malades étaient dirigés à gauche : cela signifiait la chambre à gaz.

Claire et les autres survivants furent munis d'un numéro sur leur bras et habillés de vêtements sales et de chaussures vieilles et

L'amabilité  
et la sympathie

## AGNÈS, LA JEUNE FILLE QUI ACCOMPAGNAIT CEUX QUI SOUFFRENT



### DE VÉRITABLES HÉROS

Les parents d'Agnès étaient albanais. Mais dans le pays où ils vivaient, les choses ne se passaient pas bien. Il y avait des conflits armés, des guerres, des invasions sans fin... Donc, la famille déménagea de sa ville natale vers une autre en Macédoine, que la guerre n'avait pas encore touchée de façon si agressive.

C'est là que naquit Agnès, la plus jeune de la fratrie. Son père était un commerçant prospère qui voyageait dans toute l'Europe, achetant et vendant des produits.

La famille d'Agnès était heureuse dans son foyer confortable et aimant. La mère, qui se consacrait aux enfants, leur enseigna à être

aimables et à montrer de la sympathie à leur voisinage les connaissant. Ils distribuaient de la nourriture et donnaient des vêtements et des produits nécessaires.

En peu de temps, le pays s'étendit en Europe, jusqu'à la Première Guerre Mondiale. Agnès avait alors quatre ans. La guerre finit, elle en avait huit. Elle ne voulait pas voir des personnes souffrir ! Depuis toute petite, Agnès avait appris à être sensible à la douleur des autres, mais aussi à offrir son aide.





Les valeurs sociales

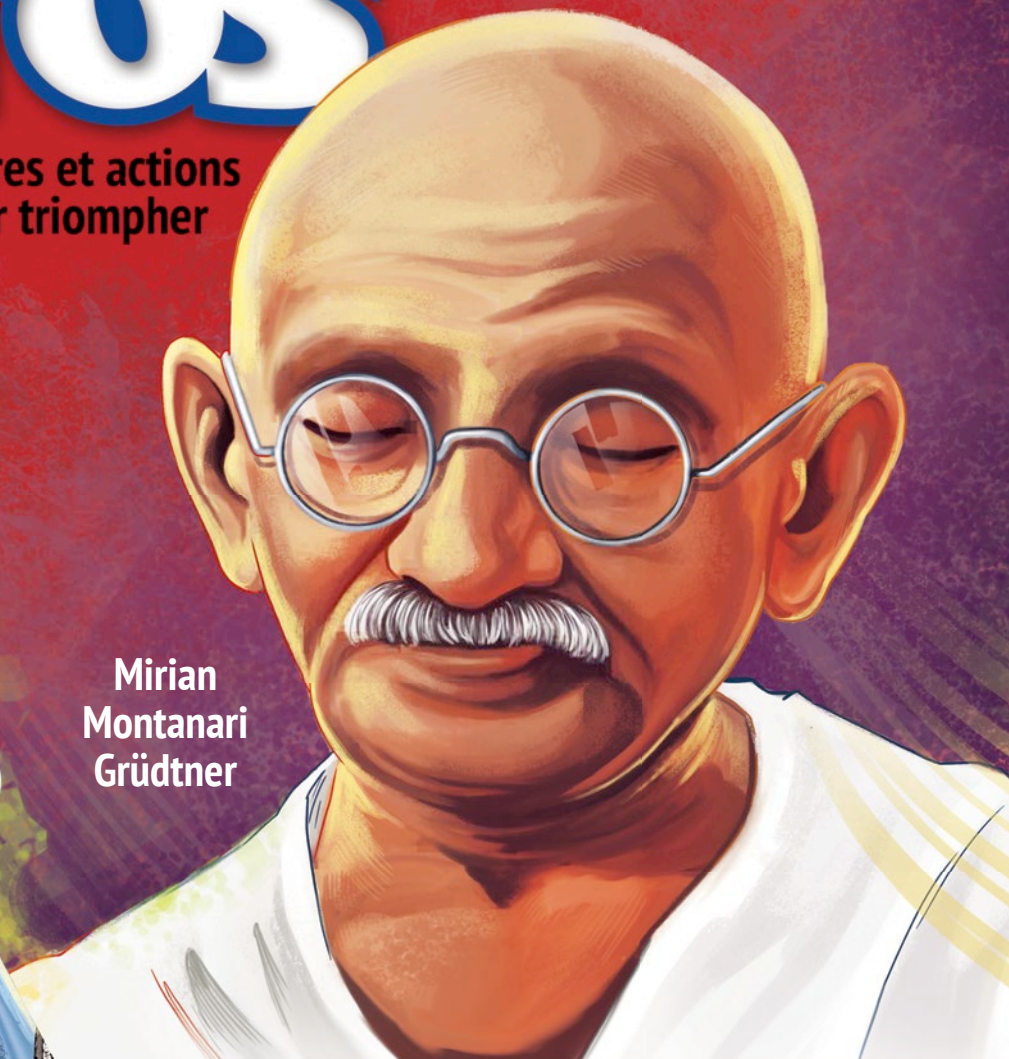


# De véritables Héros

Histoires et actions  
pour triompher



Mirian  
Montanari  
Grüdtner





# INDEX

Prologue	7
1. L'idéalisme et le sentiment de justice	9
2. La loyauté et la fidélité	17
3. L'amitié	25
4. L'esprit critique	33
5. La solidarité et la compassion	41
6. La paix	49
7. Le sentiment patriotique	57
8. Le respect pour l'environnement	65
9. La liberté	73
10. La générosité	81
11. Le courage moral	89
12. La modestie et l'humilité	97
13. L'altruisme	105
14. L'espérance	113
15. La foi et la confiance	121
16. L'amour inconditionnel	129



## PROLOGUE

Bien souvent, le succès dépend de la manière dont nous cultivons les valeurs sociales qui permettent une vie équilibrée et de bien-être. C'est la raison pour laquelle ce livre présente des histoires qui reflètent ces valeurs et qui t'aideront à t'améliorer afin de devenir à ton tour un véritable héros. Après chaque histoire, tu trouveras une section intitulée *Spécialement pour toi*. Tu découvriras également dans la section *Des mains à l'ouvrage* ! une activité divertissante qui te permettra d'expérimenter la valeur proposée et d'apprendre à l'intégrer de manière constructive dans ta vie.

L'auteure, Mirian Montanari, enseignante et éducatrice ayant de nombreuses années d'expérience, présente des valeurs qui contribuent à l'avancement de la société, telles que l'idéalisme et le sens de la justice dont témoigne la vie

de Gandhi ; l'amitié fidèle, racontée à travers l'histoire de Hachiko ; le parcours de vie qui a conduit Florence Nightingale à soigner les blessés et à développer les soins infirmiers modernes. Elle nous fait également découvrir le sens patriotique et social de Nelson Mandela ; la générosité de l'homme le plus riche du monde et partage, au travers des récits de différentes personnes, d'autres leçons de vie importantes, parfois tirées de circonstances difficiles, de graves erreurs ou de longues années de lutte.

Aujourd'hui, nous pouvons être reconnaissants envers ces grands hommes et femmes qui nous ont laissé des exemples inspirants. Dans ces pages, tu découvriras comment ils y sont parvenus et comment tu peux toi aussi devenir un véritable héros !



L'idéalisme et  
le sentiment de justice

## LE PÈRE DE LA NATION INDIENNE



L'amitié

## HASHIKO, L'AMI FIDÈLE



La loyauté  
et la fidélité

## LE PLUS TRISTE DES NOËLS



L'esprit critique

## LA DAME DE LA LAMPE





La solidarité  
et la compassion

## LE HÉROS SILENCIEUX



Le sentiment  
patriotique

## LE PÈRE DE LA NATION SUD-AFRICAINE



La paix

## L'HOMME DE GUERRE QUI MANQUAIT DE PAIX



Le respect pour  
l'environnement

## LE ROI DES MERS





## La liberté

# LE RÊVE DE MARTIN

## La générosité

# L'HOMME LE PLUS RICHE DU MONDE



## DE VÉRITABLES HÉROS

**M**ichael était l'enfant cadet de la famille King. Il naquit à Atlanta (Géorgie, États-Unis) et grandit dans un immeuble de treize appartements du plus grand quartier noir de la ville. Après sa naissance, son père changea son nom pour Martin Luther.

La famille King était chrétienne. Le père était un pasteur respecté de l'Église Baptiste. Martin avait une voix admirable et ses parents pensaient qu'il deviendrait chanteur. Il chanta avec la chorale de l'église à Atlanta pour la première du film *Autant en emporte le vent*.

L'esclavage, aboli après la Guerre de Sécession, était un triste épisode de l'histoire nord-américaine. Mais bien qu'on ne les

## DE VÉRITABLES HÉROS

**J**ohn était le deuxième d'une fratrie composée de six frères. Quand il était encore un enfant, il rendait des services domestiques en contrepartie de quelques sous. Ensuite, il vendit des pommes de terre, des bonbons et des dindes. À vingt-trois ans, John ouvrit son premier commerce et commença à prospérer. Il travailla durement et, au bout de dix ans, avait déjà gagné un premier million de dollars.

Il consacrait à son travail toutes ses heures, de façon que, à quarante-trois ans, il dirigeait la plus grande entreprise du monde qui dominait l'industrie du pétrole, la *Standard Oil Company*.

Mais John était arrivé jusque là avec une telle charge de préoccupations et de stress qu'il était malade, triste et plein d'ennemis. Une de ses connaissances dit : « John a un aspect horrible. C'est l'homme le plus vieux que j'aie jamais vu. » Ses cheveux commencèrent à tomber, ensuite aussi ses cils, ses sourcils et son corps. Il ne lui restait aucun poil sur le corps. Il avait une maladie nommée alopecie d'un type très agressif. Il était méconnaissable et on disait de lui qu'il ressemblait à une momie. Chaque semaine il gagnait un million de

dollars. C'est beaucoup d'argent ! Mais son estomac fonctionnait si mal qu'il ne pouvait manger que des biscuits au lait.

À l'écart des gens, John n'avait aucune vie sociale. Quand il était indispensable de sortir, il mettait une perruque pour dissimuler sa laideur.

John voulait être aimé et il ne comprenait pas pourquoi il était tant haï. La grande quantité d'argent qu'il avait accumulée ne lui apportait ni paix ni joie. En réalité, pendant qu'il cherchait à protéger et contrôler sa richesse, il découvrit qu'elle était en train de le détruire. Il ne trouvait plus le sommeil, ne pouvait manger ou profiter de quoi que ce soit. Il était tellement désespéré et faible qu'il se sentait comme un enfant qui aurait consacré beaucoup de temps à construire un château de sable et verrait comme les vagues détruiraient son travail.

Les biscuits désagréables que John continuait à manger ne suffisaient plus à son corps affaibli. Le voyant chaque fois plus maigre et abattu, tous attendaient sa mort. Le médecin ne lui donnait plus un an à vivre et les journalistes avaient déjà le brouillon de sa nécrologie dans leurs dossiers.







Les histoires sont l'un des moyens les plus efficaces de transmettre de grands enseignements. Tu te souviens peut-être encore de certaines histoires que tes parents t'ont racontées quand tu étais plus petit, n'est-ce pas ? Il est également très probable que tu aies suivies des histoires présentées à la télévision, au cinéma, sur Internet ou dans un bon livre.

Tout le monde a une histoire à raconter. Cependant, toutes les histoires ne contiennent pas des enseignements positifs qui nous aident à être meilleurs. Certaines apportent très peu, sont inutiles et même nuisibles aux auditeurs.

*De véritables héros* est une collection extraordinaire de bonnes histoires rassemblant les valeurs morales les plus importantes pour une vie riche et utile. Elle présente, de manière simple et attrayante, la vie de certains personnages de l'histoire et la façon dont nous pouvons en tirer des leçons. Ils n'étaient ni surdoués ni dotés de pouvoirs surnaturels. C'étaient des hommes et des femmes comme la plupart d'entre nous. Mais qu'ont-ils fait pour obtenir une telle reconnaissance ? La réponse est très simple, mais en même temps complexe : ils vivaient au-dessus de la moyenne des autres avec une mission et un but nobles. Les valeurs qu'ils ont développées, leurs réactions face à l'adversité et à la prospérité, ou leur attitude dans des situations apparemment sans importance ont forgé les grandes décisions qui marqueraient ensuite leur destin.

*De véritables héros* comprend des histoires sur l'honnêteté, l'obéissance, la sincérité, la gratitude, la tolérance, la cohérence et de nombreuses autres valeurs qui t'aideront à réussir, quels que soient ton appartenance ethnique, ta nationalité ou ton statut social. Tu pourras alors être à ton tour un véritable héros ! Es-tu partant ?

