



## DÉFI COMPLIMENTS



Nomme sincèrement trois qualités à une personne de ton entourage.

*Relèveras-tu le défi?*



## DÉFI ÉCOUTE



Invite un ami à t'exprimer, s'il le souhaite, une situation difficile. Écoute-le sans jugement.

*Relèveras-tu le défi?*



## DÉFI TEMPS



Offre de ton temps à une personne de ton entourage qui a besoin d'un coup de main.

*Relèveras-tu le défi?*



## DÉFI GÉNÉROSITÉ



Organise une activité de type « Donner au suivant ».

*Relèveras-tu le défi?*





# Relèveras-tu le défi?



## DÉFI GENTILLESSE



Pose un acte de gentillesse envers une personne que tu ne connais pas.

*Relèveras-tu le défi?*



## DÉFI AIDE



Utilise tes forces pour aider quelqu'un dans ton entourage.

*Relèveras-tu le défi?*



## DÉFI LECTURE



Convainc une personne de ton entourage de lire ton livre favori (roman, BD, biographie, documentaire ou autre).

*Relèveras-tu le défi?*



## DÉFI SPORT



Initie quelqu'un dans ton entourage à ton sport ou ton activité physique favorite.

*Relèveras-tu le défi?*





## DÉFI ANIMATION



Planifier une activité visant à favoriser un climat agréable dans ton environnement.

*Relèveras-tu le défi?*



## DÉFI MERCI



Remercie sincèrement une personne de ton entourage qui t'encourage à te dépasser.

*Relèveras-tu le défi?*



## DÉFI ZÉRO STRESS



Organise une activité visant à réduire le stress de tes collègues et amis.

*Relèveras-tu le défi?*



## DÉFI MÉTIER



Discute avec un adulte qui fait un métier qui t'inspire pour en apprendre plus.

*Relèveras-tu le défi?*

