

## 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 à 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 activité physique favorite.

*Relèveras-tu le défi?*

## 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?*

## DÉFI : ANIMATION

Planifie 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?*