

LES DÉFIS DE LA GENTILLESSE

DÉFIS

FAIRE UN COMPLIMENT



LIRE SON LIVRE PRÉFÉRÉ



TENIR LA PORTE À QUELQU'UN

RANGER SON ESPACE DE VIE

SALUER



MOMENT POUR SOI
XOXO

PRENDRE 3 RESPIRATIONS



DONNER AU SUIVANT

BRAVO!

LAISSEZ UN MOT D'ENCOURAGEMENT

PROPOSER SON AIDE



ÉCOUTER



LAISSEZ PASSER QUELQU'UN DEVANT



SOURIEZ. C'EST GRATUIT



DEMANDER DE L'AIDE

ÉCOUTER SA CHANSON PRÉFÉRÉE



RÉPÉTER 5 FOIS < JE SUIS À LA HAUTEUR >

OFFRIR UN REPAS À UN/E AMI/E



PRENDRE DES NOUVELLES

APPRENDRE SUR UNE CULTURE DIFFÉRENTE

DIRE À UN/E AMI/E < TU ES IMPORTANT/E POUR MOI >

ENVOYER UNE CARTE DE SOUHAITS

MOMENT POUR SOI
XOXO



S'EXCUSER AUPRÈS D'UNE PERSONNE QU'ON A BLESSÉE

FAIRE UN CÀLIN À UN PROCHE



FAIRE RIRE QUELQU'UN

MOMENT POUR SOI
XOXO

