

Jour 1
Complimente 2 personnes
que tu apprécies



Jour 2

Aide aux tâches
ménagères sans qu'on te
le demande



Jour 3
Ramasse les déchets
dans la cour



Jour 4

Prends la défense de
quelqu'un qui en a besoin



Jour 5

Liste 3 choses que tu
aimes chez toi



Jour 6

Écris un mot gentil à un
camarade de classe pour
lui donner demain



Jour 7
Souris à 10 personnes



Jour 8
Excuse-toi auprès de
quelqu'un que tu as blessé



Jour 9

Coupe les écrans et profite de ta famille, de tes amis.



Jour 10

Remercie les personnes
qui font le ménage à
l'école (et à la maison, si
tu n'aides pas)



Jour 11

Installe des distributeurs
de sourires et de
compliments



Jour 12

Range quelque chose qui
n'est pas à sa place



Jour 13

Mets de la musique et
danse comme un fou



Jour 14

Offre un dessin à un
adulte de l'école



Jour 15

Laisse passer quelqu'un devant toi aux Wc, aux lavabos, à la cantine, la boulangerie... etc



Jour 16

Complimente un membre
de ta famille



Jour 17

Laisse un beau message
à ta maîtresse ou ton
maître



Jour 18

Offre ton cadeau à la
personne tirée au sort au
Père Noël secret

