

**SOURIRE À UN MAXIMUM  
DE PERSONNES  
DURANT LA JOURNÉE.**



**20**

**OFFRIR UN ORIGAMI  
OU UN BRICOLAGE  
À QUELQU'UN**



**10**

**FAIRE  
UN CÂLIN  
À QUELQU'UN.**



**1**

**PRENDRE UN MOMENT  
POUR SOI.**



**2**

**CRÉER UN SLOGAN  
D'AUTOMOTIVATION.**

**13**



**LISTER TROIS CHOSES  
QU'ON SAIT BIEN FAIRE.**

**18**



**CRÉER UN RITUEL AU CHOIX  
POUR LE MOIS À VENIR.**



**3**

**LIBÉRER DU TEMPS POUR LE  
PASSER AVEC QUELQU'UN.**

**6**



**FAIRE LA CONNAISSANCE  
D'UN ÉLÈVE DE L'ÉCOLE**

**17**



**SEMER DES GRAINES  
DANS UN JOLI POT À OFFRIR  
(pour avoir un peu de nature  
dans la décoration de Noël).**



**4**

**DONNER À MANGER  
AUX OISEAUX.**



**16**

**OFFRIR OU PRÊTER UN JOUET  
OU UN LIVRE DONT  
ON NE SE SERT PLUS.**



**19**

**CRÉER UN PAQUET CADEAU  
À OFFRIR À CEUX QUI EN ONT  
BESOIN (ex. : Shoebox).**

**22**



**14**



**9**



**DEMANDER AU PÈRE NOËL  
QUELQUE CHOSE POUR  
QUELQU'UN D'AUTRE.**

**LAISSER PASSER QUELQU'UN  
AVANT SOI DANS UNE FILE.**

**RAMASSER UN DÉCHET**



**6**

**15**



**REGARDER ENSEMBLE  
UN CONTE DE NOËL.**

**CHOISIR OU PRENDRE UNE  
JOLIE PHOTO ET L'OFFRIR  
À UNE PERSONNE.**

**24**



**DIRE À UNE PERSONNE  
QU'ON L'AIME ET  
LUI EXPLIQUER POURQUOI  
(avec des mots bien choisis).**



**23**

**OFFRIR UN ACROSTICHE  
DU MOT « MERCI »  
À UNE PERSONNE  
(ami, instit', pompiers...).**



**7**

**LAISSER UN POST-IT POSITIF  
POUR ENSOLEILLER LA  
JOURNÉE DE QUELQU'UN.**

**11**



**CHANTER  
UNE CHANSON DE NOËL  
À UNE PERSONNE ÂGÉE.**



**8**

**DIRE 3 COMPLIMENTS  
À UNE PERSONNE AVEC  
DIFFÉRENTES INTONATIONS.**



**12**

**ÉCOUTER UNE CHANSON  
QUI PLAÎT À UN AMI.**



**12**