

Rend visite
à une personne
de ton entourage
qui est malade.

Organise un service
de nettoyage
de la cour
de ton
établissement
ou de ton
aumônerie.

Prend un temps
avec tes parents
et demande leur
de te raconter
le jour de ta
naissance.

Remercie par écrit
une personne
qui t'a soutenue
ces derniers mois.

Ecris un mot
à ton père ou ta mère
pour lui faire
un compliment
et cache le
dans son sac.

Glisse un petit
mot gentil
sous l'oreiller
d'un membre
de ta famille.

Organise une collecte
pour une association
avec l'aide de l'équipe
de la pastorale de ton
établissement ou de
ton aumônerie.

Ecris
une carte postale
à quelqu'un
en racontant ton
meilleur souvenir
avec lui.

Ecris
à un enseignant
de ton choix
pour lui dire
MERCI

Propose
à un élève
de ta classe
en difficulté
dans une matière
ton aide

Aujourd'hui, je vais
sourire à une
personne
de mon
établissement

Va à l'église
prendre
5 minutes
de silence

Va prier
pour une personne
de ton choix

Ecris
à une personne
de ton choix
trois qualités
que tu trouves chez lui

Encourage
quelqu'un
qui est triste
et prie pour lui.

Va à la l'église
confier à Dieu
tes difficultés

Sois sympa
avec une
personne que tu
n'aimes pas
beaucoup dans ta
classe.

Téléphone à une
personne dont tu
n'as plus de
nouvelles depuis
longtemps.

Prépare le dîner
à la maison pour
toute la famille
un jour de la
semaine

Abandonne
ton portable
pendant 1 heure
toute la semaine
pour un temps de
lecture

A table,
sers d'abord
les autres.

Débarrasse
le lave-vaisselle
à la maison
sans qu'on te le
demande

Cette semaine,
mets-toi tout de suite
à tes devoirs en
rentrant à la maison

Choisis d'être à
l'écoute en classe
et décide de
n'intervenir
que si nécessaire

Demande pardon à
une personne dans
ton établissement
pour quelque chose
que tu lui as fait et/ou
dit de blessant.

Va manger à la
cantine avec un
élève que tu ne
connais pas pour
faire connaissance
avec lui

Va consoler
quelqu'un de triste
dans ton entourage.



