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.

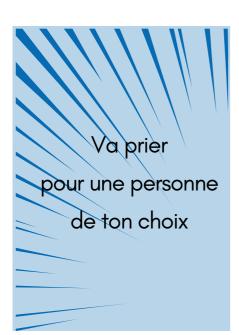
Ecris
une carte postale
à quelqu'un
en racontant ton
meilleur souvenir
avec lui.



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



Va à l'église prendre 5 minutes de silence



Ecris

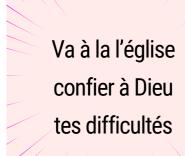
à une personne

de ton choix

trois qualités

que tu trouves chez lui

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



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



