

RELÈVERAS-TU LE DÉFI?



PREL

DÉFI GENTILLESSE

Pose un acte de gentillesse envers quelqu'un que tu ne connais pas.

RELÈVERAS-TU LE DÉFI?



PREL

DÉFI AIDE

Utilise tes forces pour aider quelqu'un de ton encourage.

RELÈVERAS-TU LE DÉFI?



PREL

DÉFI SPORT

Initie quelqu'un que tu connais à un tes loisirs favoris (arts, sports, cuisine, etc.)

RELÈVERAS-TU LE DÉFI?



PREL

DÉFI LECTURE

Convainc quelqu'un que tu connais de lire ton livre favori (BD, manga, roman)

RELÈVERAS-TU LE DÉFI?



DU 16 AU 19 FÉVRIER 2021
LES JOURNÉES DE LA
PERSÉVÉRANCE
SCOLAIRE

PREL

DÉFI SPORT

Initie quelqu'un que tu connais à un tes loisirs favoris (arts, sports, cuisine, etc.)

RELÈVERAS-TU LE DÉFI?



DU 16 AU 19 FÉVRIER 2021
LES JOURNÉES DE LA
PERSÉVÉRANCE
SCOLAIRE

PREL

DÉFI EMPATHIE

Invite quelqu'un que tu connais à te parler, s'il le souhaite, d'une situation difficile. Écoute-le sans juger.

RELÈVERAS-TU LE DÉFI?



DU 16 AU 19 FÉVRIER 2021
LES JOURNÉES DE LA
PERSÉVÉRANCE
SCOLAIRE

PREL

DÉFI TEMPS

Aujourd'hui, essaie de passer une journée sans écrans en dehors de tes études.

RELÈVERAS-TU LE DÉFI?



DU 16 AU 19 FÉVRIER 2021
LES JOURNÉES DE LA
PERSÉVÉRANCE
SCOLAIRE

PREL

DÉFI MERCI

Remercie une personne de ton entourage qui t'encourage à te dépasser.

RELÈVERAS-TU LE DÉFI?



PREL

DÉFI ZEN

Prends au moins 30 minutes aujourd'hui pour faire une activité qui te calme et réduit ton stress.

RELÈVERAS-TU LE DÉFI?



PREL

DÉFI ESTIME DE MOI

Prends 15 minutes et écris au moins 5 choses dont tu es fier, fière de toi dans la vie.