

Calendrier de l'Avent de la gentillesse



Encourage 2 personnes

1

Aide 3 personnes à réaliser une action

2

Dis à un(e) ami(e) ce que tu aimes chez lui/elle

3

Fais et offre un dessin à un quelqu'un

4

Dessine des cœurs sur des petits papiers et distribue-les

5

Prépare et partage un goûter ou un repas avec quelqu'un

6

Souris à toutes les personnes que tu croises aujourd'hui

7

Offre un câlin à 2 personnes

8

Aide une personne âgée

9

Fais un don à une oeuvre caritative ou à une personne dans le besoin

10

Ecoute et soutiens quelqu'un qui semble triste

11

Complimente un membre de ta famille ou un(e) ami(e)

12

Fabrique un objet et offre-le à quelqu'un

13

Cuisine un gâteau et partage-le avec tes ami(e)s ou tes voisins

14

Offre un massage à quelqu'un de ta famille

15

Donne des jouets, objets, habits ...dont tu ne te sers plus

16

Fais un geste pour protéger la nature et invite tes ami(e)s à faire comme toi

17

Tiens la porte à quelqu'un ou laisse ta place dans une queue

18

Rends service à quelqu'un sans le lui dire

19

N'allume aucun écran et accorde ton attention aux personnes qui sont autour de toi

20

Écris une lettre de gratitude et donne-la en main propre

21

Pardonne quelqu'un, fais la paix avec quelqu'un

22

Souhaite à toutes les personnes que tu connais bonheur et santé

23

Raconte à ceux qui sont près de toi tout ce que tu as aimé depuis le début de ce mois et remplis un nouveau calendrier de la gentillesse pour 2018

24



24

**Encourage 2
personnes**

**Aide 3 personnes
à réaliser une
action**

**Dis à un(e) ami (e)
ce que tu aimes
chez lui/elle**

**Fais et offre un
dessin à un
quelqu'un**

**Dessine des
cœurs sur des
petits papiers et
distribue-les**

**Prépare et partage
un goûter ou un
repas avec
quelqu'un**

**Souris à toutes
les personnes
que tu croises
aujourd'hui**

**Offre un câlin à 2
personnes**

**Aide une
personne âgée**

**Fais un don à une
oeuvre caritative ou
à une personne dans
le besoin**

**Ecoute et
soutiens
quelqu'un qui
semble triste**

**Complimente un
membre de ta
famille ou un(e)
ami(e)**

**Fabrique un
objet et offre-le à
quelqu'un**

**Cuisine un gâteau
et partage-le avec
tes amis ou tes
voisins**

**Offre un massage
à quelqu'un de ta
famille**

**Donne des
jouets, objets,
habits ...dont tu
ne te sers plus**

**Fais un geste pour
protéger la nature et
invite tes ami(e)s à
faire comme toi**

**Tiens la porte à
quelqu'un ou
laisse ta place
dans une queue**

**Rends service à
quelqu'un sans le
lui dire**

**N'allume aucun
écran et accorde ton
attention aux
personnes qui sont
autour de toi**

**Écris une lettre
de gratitude et
donne-la en main
propre**

**Pardonne
quelqu'un, fais la
paix avec
quelqu'un**

**Souhaite à toutes les
personnes que tu
connais bonheur et
santé**

**Raconte à ceux qui sont
près de toi tout ce que
tu as aimé depuis le
début de ce mois et
remplis un nouveau
calendrier de la
gentillesse pour 2018**



