

# 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 amis 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(s) à faire comme toi

17

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

18

Rend 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(s) à faire comme toi**

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

**Rend 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**







