

Dis "je t'aime"  
à une  
personne

Tiens la porte  
à quelqu'un

Encourage  
2 personnes

Promène le  
chien et lui  
donner à  
manger/boire

Aide à faire  
la cuisine

Fait un  
cadeau à  
quelqu'un

Offre un  
câlin  
(et plus si  
tu veux!)

Parle à une  
personne  
âgée

Rends un  
service à  
quelqu'un

Donne les  
jouets que tu  
n'utilises plus

Remercie un  
balayeur  
dans la rue

Complimente  
3 personnes

Offre un repas  
à quelqu'un  
dans le besoin

Réconforte  
quelqu'un qui a  
de la peine

Ecris une lettre pour  
citer ce que tu aimes  
chez ta soeur/ton frère

Offre un  
dessin  
à quelqu'un

Souris à 3  
personnes

Propose à  
quelqu'un de  
stressé de respirer  
avec toi

Aide  
quelqu'un  
à l'école

Occupe-toi d'une  
tâche ménagère

Chante une  
chanson pour  
quelqu'un

Propose  
des bisous  
autour de  
toi

Reconnais  
l'émotion  
de  
quelqu'un

Évoque des  
souvenirs  
positifs avec  
quelqu'un

Dis à quelqu'un  
que tu te sens  
en sécurité  
avec lui/elle

Exprime toi  
avec calme  
toute une  
journée

Range un  
endroit de la  
maison sans  
qu'on te le  
demande

Aide à plier et  
ranger le linge

Propose un  
massage  
à quelqu'un

Propose tes  
excuses si  
tu as blessé  
quelqu'un

Pardonne  
quelqu'un

Offre une fleur

Prends la  
défense de  
quelqu'un qui  
subit une  
injustice

Aide à faire la  
liste de course

Demande ce dont  
tu as besoin au  
lieu de reprocher

Cache des petits mots  
doux dans les affaires  
de ta famille ou de tes  
amis

Organise une  
fête  
pour quelqu'un

Parle à quelqu'un  
qui te semble  
seul

Souhaite dans ta tête  
le bonheur et la santé  
pour toutes les  
personnes que tu  
croises

Fais un don à  
une  
association

Complimente  
quelqu'un pour  
un repas  
délicieux

Remarque  
oralement les  
efforts de  
quelqu'un