



# Mes devoirs positifs

Chaque jour, piger un devoir positif. Tenter au cours de la journée de faire le devoir identifié. À la fin de la journée, notez comment vous avez accompli votre devoir.

Dis un compliment à quelqu'un

Offre ton aide à quelqu'un. Donne-lui un coup de pouce.

Dis bonjour à quelqu'un que tu connais peu.

Remarque une chose dont tu es fier(e). Identifie une réussite dans ta journée.

Remercie quelqu'un (pour de l'aide, d'être une personne à l'écoute pour toi, d'être un bon ami, etc.)

Offre de partager quelque chose avec quelqu'un.

Essaye quelque chose de nouveau.

Demande à quelqu'un comment il/elle va.

Prends un moment pour relaxer aujourd'hui.

Encourage quelqu'un (à persévérer, à essayer, à continuer).

Prends le temps de faire quelque chose que tu aimes aujourd'hui.

Aidez un membre de votre communauté avec quelque chose.

Remarque une chose qui t'a fait sourire aujourd'hui.

Dis à une personne se qui te plaît chez elle, c'est-à-dire ce que tu aimes de cette personne.

Écrivez 3 de vos qualités que vous aimez sur une feuille de papier.

Identifiez une chose que vous aimeriez continuer à améliorer sur vous-même.



# Nos devoirs familiaux

Chaque jour, la famille peut piger un devoir positif. Chaque membre de la famille doit tenter au cours de la journée de faire le devoir identifié. À l'heure du souper ou à un moment propice au cours de la journée, chaque membre de la famille peut partager comment il a accompli son devoir.

Dis un compliment à quelqu'un

Offre ton aide à quelqu'un. Donne-lui un coup de pouce.

Dis bonjour à quelqu'un que tu connais peu.

Remarque une chose dont tu es fier(e). Identifie une réussite dans ta journée.

Remercie quelqu'un (pour de l'aide, d'être une personne à l'écoute pour toi, d'être un bon ami, etc.)

Offre de partager quelque chose avec quelqu'un.

Essaye quelque chose de nouveau.

Demande à quelqu'un comment il/elle va.

Prends un moment pour relaxer aujourd'hui.

Encourage quelqu'un (à persévérer, à essayer, à continuer).

Prends le temps de faire quelque chose que tu aimes aujourd'hui.

Aidez un membre de votre communauté avec quelque chose.

Remarque une chose qui t'a fait sourire aujourd'hui.

Dis à une personne se qui te plaît chez elle, c'est-à-dire ce que tu aimes de cette personne.

Écrivez 3 de vos qualités que vous aimez sur une feuille de papier.

Identifiez une chose que vous aimeriez continuer à améliorer sur vous-même.