	Défi n°1	Défi n°2	Défi n°3	Défi n°4	Défi n°5	Défi n°6
Entre moi et moi	Trouve 5 qualités qui te ressemblent	Trouve 5 avantages à tes faiblesses	Fais 3 pauses de 3 min dans la journée pour penser à tout ce que tu as réussi depuis ton levé	Note un grand rêve que tu souhaiterais réaliser et note de quelles intelligences tu aura besoin pour l'atteindre	Trouve 5 de tes talents ou parties de ton corps que tu aimes	N'utilise que des mots positifs pour parler de toi, durant toute la journée.
On relève le défi à 2	Aidez une personne qui en a besoin	Faites un équilibre sur les mains et tenez pendant 5 secondes	Élaborez un repas de l'entrée au dessert	Plantez une graine de fleur/ d'arbre et occupez-vous en ensemble	Repérer les mots dévalorisants que dit l'autre sur lui pendant 1 semaine.	Écrivez une histoire ensemble
J'aide et/ou conseille une personne de mon choix	Sur un sujet de son choix, j'apporte mon angle de vue sur une situation vécue par la personne	Soutiens la personne dans un défi sportif de son choix (*ex : choix du matériel, orga de l'entraînement et encouragements lorsqu'elle doute ou faibli dans son engagement)*	Dis à cette personne pourquoi qui tu as tout particulièrement de la gratitude envers elle.	Crée une histoire mimée d'une situation qui vous a marqué et présente-la devant tous les membres de la famille.	Fais-lui un câlin coeur contre coeur de plus 3 minutes 2 fois par jours pendant 1 semaine	Prépare-lui un goûter gourmand
Je fais le tour des sages	Choisis 3 de tes idoles et note 3 choses qui font que tu les admires	Demande à 3 personnes de ton entourage ce pour quoi elles ont du talents et comment elles l'ont acquis	Demande à 3 personnes ce qu'elles feraient dans une situation qui te met en difficulté *(tu n'es pas obligé de dire que cette situation te concerne).*	Écoute une anecdote de vie d'une personne plus âgée que toi.	Demande à 3 personnes, une de 20 ans, une de 30 et une de 50, ce qu'elle dirait à l'enfant qu'elle était à 7 ans.	Demande à 3 personnes ce qui leur fait sentir plein de confiance en eux
Je brise mes croyances limitantes	Parle à haute voix en public, dans la situation de ton choix	Danse dans un lieu public	Écoutes jusqu'au bout une personne avec qui tu n'es pas d'accord	Aujourd'hui écoute ton intuition sur les décisions que tu dois prendre	Lance toi dans un projet que tu n'as jamais osé. Petit ou grand, fais le premier pas !	Reformule 3 croyances qui t'empêchent d'oser ou sentir que tu es capable.
J'organise & transmet	J'apprends un auto-massage du visage et je l'offre à une personne de mon choix	J'orgranise une soirée de jeux en famille avec une proposition de 3 jeux différents	Je confectionne un menu et demande le soutien et l'aide de tous les membres de la famille (de la préparation des plats au dressage de la table).	J'ouvre un cercle de discussion en famille autour du thème « C'est quoi être heureux »	Je raconte un souvenir d'échec et comment j'ai réussi à le dépasser.	J'explique ma technique de réussite pour un défi sportif