





Écris 3 choses  
positives de ta  
journée

Le journaling et la gratitude sont des pratiques excellentes pour la santé mentale et émotionnelle.

---

Pratiquer la gratitude est une habitude qui peut avoir un impact positif sur notre vie et notre bien-être.

Cela consiste à prendre le temps de reconnaître et d'apprécier les bonnes choses dans notre vie, qu'elles soient grandes ou petites.

Quand nous pratiquons la gratitude régulièrement, nous commençons à remarquer que même dans les moments difficiles, il y a toujours quelque chose à apprécier.

Cela peut aider à réduire le stress, à améliorer notre humeur et à renforcer nos relations avec les autres.

En fin de compte, la gratitude nous aide à nous concentrer sur les aspects positifs de notre vie et à vivre avec plus de joie et de satisfaction.

L'écriture dans un journal est une pratique bénéfique pour tout individu.

Cela permet de garder une trace de ses pensées, de ses émotions et de ses expériences, ce qui peut aider à mieux comprendre ses propres comportements et à évoluer de manière positive. En écrivant régulièrement dans un journal, on peut également stimuler sa créativité et améliorer sa capacité à communiquer avec les autres.

De plus, cela peut être une activité relaxante et apaisante, en aidant à se vider l'esprit et à mettre ses préoccupations en perspective.

Prendre l'habitude d'écrire dans un journal peut être un moyen efficace de favoriser le bien-être émotionnel et mental.

AS-TU RELEVÉ LE  
DÉFI?

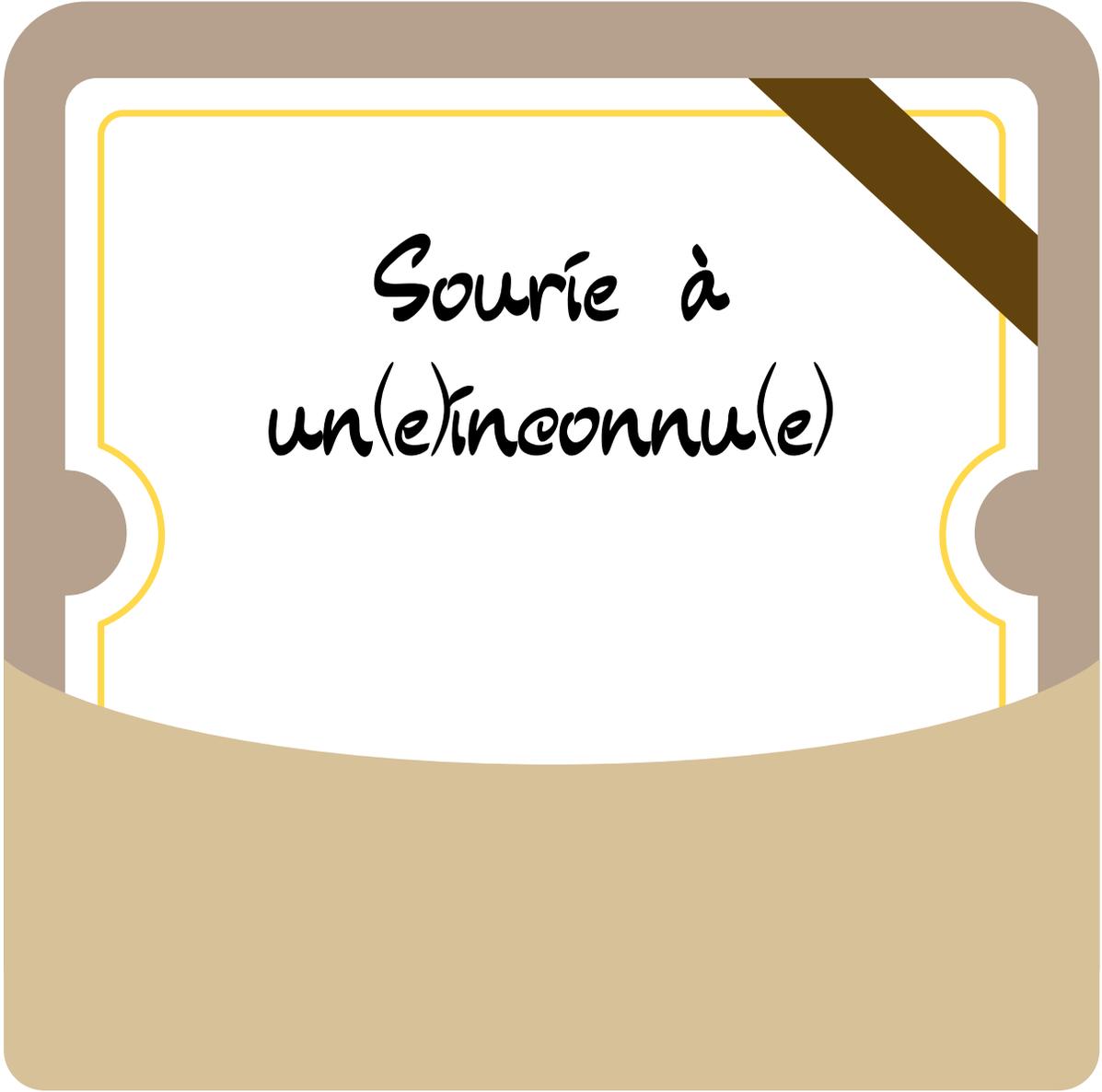


Barre la mauvaise réponse









Sourie à  
un(e) inconnu(e)

## Sourire à un(e)inconnu(e)

---

Prendre le temps de sourire à un inconnu peut sembler anodin, mais cela peut faire une grande différence dans la vie de quelqu'un et de soi.

Un simple sourire peut illuminer la journée d'une personne qui traverse une période difficile ou qui se sent seule.

C'est incroyable à quel point un geste aussi simple que sourire peut avoir un impact positif sur le moral de quelqu'un.

Peu importe la situation, un sourire chaleureux et sincère peut apporter un peu de lumière à une journée sombre et offrir un peu de réconfort à quelqu'un qui en a besoin.

Il est important de se rappeler que tout le monde traverse des moments difficiles à un moment ou à un autre, et qu'un petit geste de gentillesse peut faire toute la différence.

Nous avons tous le pouvoir d'apporter un peu de bonheur dans la vie de quelqu'un, simplement en souriant et en étant aimable.

Sourire à autrui peut également nous aider à nous sentir mieux et plus connecté aux autres, ce qui peut améliorer notre propre humeur et notre bien-être.

Lorsque nous sourions à quelqu'un, cela peut déclencher une réaction en chaîne de sourires et de sentiments positifs.

Les personnes autour de nous sont plus susceptibles de répondre avec un sourire à leur tour, ce qui crée une atmosphère agréable et chaleureuse.



AS-TU RÉUSSI À  
SOURIRE À  
QUELQU'UN ?



Barre la mauvaise réponse



Ton ressenti

---

---

---

---





Prepares ton plat  
préféré

La nourriture est bien plus qu'un simple besoin physiologique.

---

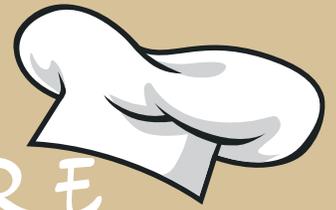
Elle est un plaisir que l'on peut savourer tous les jours.

En préparant ton plat préféré, tu te fais plaisir et tu peux partager ce moment convivial avec tes proches.

Que ce soit un plat traditionnel de ta région ou une recette exotique que tu as découvert lors de tes voyages, cuisiner ta nourriture préférée te permet de te connecter à tes racines ou à tes souvenirs.

De plus, en choisissant des ingrédients frais et de qualité, tu peux prendre soin de ta santé tout en te faisant plaisir.

AIMES TU FAIRE  
LA CUISINE?



Barre la mauvaise réponse



As-tu relevé le défi?





SI OUI POURQUOI?

---

---

---

SI NON  
POURQUOI?



---

---

---