

## MES 15 DÉFIS POUR MA CONFIANCE EN MOI (8-14 ans)

<b>Dire « Oui » à tout ce que papa et maman demandent pendant une journée</b>	<b>Parle à quelqu'un de ton âge que tu ne connais pas</b>
<b>Pas d'écrans pendant 24h</b>	<b>Prépare un gâteau seul</b>
<b>Goûte un aliment que tu n'as jamais osé manger</b>	<b>Fais rire tes parents</b>
<b>Prépare un brunch un Dimanche midi pour ta famille</b>	<b>Interdiction de râler ou faire la tête pendant 24h</b>
<b>Choisis un roman et lis-le en entier, puis raconte le à ta famille</b>	<b>Apprends une choré de la chanson de ton choix et danse la devant ta famille</b>
<b>Interdiction de juger ou critiquer qui que ce soit pendant une journée</b>	<b>Lance toi un défi sportif : 30 minutes de course à pieds, 50 jongles ou autre</b>
<b>Plante des graines et fais les pousser. Offres en une à chacune des personnes qui comptent pour toi</b>	<b>Interdiction de dire un seul gros mot pendant 24h</b>
<b>ÉCRIS TON PROPRE DÉFI</b>	<b>Écris une histoire à suspens, qui tient en haleine ! Lis la à ta famille un soir.</b>

Numérote les du plus facile au plus dur, et coche la case quand c'est réussi.

Si tu échoues, recommence le lendemain et jusqu'à ce que ce soit gagné.

Qu'est-ce qui a été difficile, facile dans ce défi ? Qu'est ce que tu t'es dit ? Qu'est ce que tu as ressenti après ? Qu'est ce que tu as appris sur toi ?

Avant de commencer ces défis, prévois une activité qui te ferait plaisir à la fin, en accord avec tes parents : une restaurant, une sortie cinéma, escalade, soirée pyjama etc. Ces défis vont te demander des efforts, de la concentration, tu auras bien mérité de te faire plaisir.