

Mes défis, mes challenges de super héros de la confiance en soi (3-6 ans)

Pour commencer, choisis-en un dans la liste,
et dès que tu l'as réussi, colorie-le !



Demander le pain à la boulangerie

Rentrer tout seul dans la
boulangerie (ou dans un magasin),
et en ressortir avec l'achat

Commander ton plat au serveur
dans un restaurant

Dire à quelqu'un quelque chose
que tu n'osais pas dire

Mimer un animal à deviner
devant 2 personnes

Dire «bonjour» à un adulte en le
regardant dans les yeux

Danser à fond comme si
personne ne te regardait

Chanter une chanson debout
devant tes parents

Regarder un adulte dans les yeux
pendant une conversation, pendant au
moins 5 minutes

Aller dormir chez un copain ou
une copine

Dépasser ta peur de
en faisant

Ton idée
de défi

.....
.....
.....