

Mes défis, mes challenges de la confiance en soi (6-12 ans)

Numérote-les du plus facile au plus dur.
Commence par réaliser le plus facile,
puis colorie la case quand c'est fait !



n° Aller chercher le courrier
dans la boîte aux lettres

n° Dire à une personne quelque chose
que tu n'osais pas dire

n° Dire à quelqu'un que tu l'aimes,
(en face à face)

n° Danser à fond comme si
quelqu'un te regardait

n° Aller dormir chez un copain
ou une copine

n° Faire une vidéo où tu te présentes
pendant 2 minutes

n° Préparer un repas avec le moins d'aide
possible, et présenter le menu

n° Oser dire quand tu n'es pas d'accord

n° Si tu as un chien,
le promener dans la rue

n° Chanter une chanson ou réciter
une poésie devant tes parents

n° Devant plusieurs personnes,
faire un jeu de mime pour trouver un
animal ou un objet

n° Aller faire une course en bas
de la maison tout seul

Ton idée
de défi

n° Dépasser ta peur de
en faisant

Ton idée
de défi

n°