

| | | | | |
|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| Appelle un ou une ami(e) de longue durée | Dis un mot doux à une personne | Fais un câlin à une personne que tu apprécies | Fais un compliment | Offre un café ou thé à un collègue |
| Fais un blague pour faire rire papa ou maman | Souris à quelqu'un qui te regarde | Cuisine ton plat préféré | Propose à une personne que tu apprécies de venir dîner | Appelle une personne de ta famille |
| Danser sur ta musique préférée | Laisse passer une personne devant toi en voiture et souris | Fais un geste d'affection à une personne et souris | Regarde dans le miroir et dis toi JE T AIME | Donne des affaires à une œuvre de charité. |
| Fais toi un soin du visage, puis après un bon bain chaud | Apporte des friandises au travail | Laisse un petit mot rigolo sur le bureau d'un collègue | Offre ton aide à une personne et souris | Nourris les oiseaux dans le parc avec moi ton enfant |
| Fais quelque chose d'inattendu pour quelqu'un | Écris un message d'amour ou d'amitié à quelqu'un | Fais une liste de toutes tes qualités | Offre un petit cadeau de moins de 5 euros | Regardons ensemble les photos de l'année. |