



## Activités de bien-être

# Les actes de gentillesse aléatoires

Choisissez au moins un acte de gentillesse aléatoire que vous réaliserez cette semaine et rapportez votre expérience dans un journal.

1. Qu'avez-vous fait?
2. Comment la personne a-t-elle réagi?
3. Qu'avez-vous ressenti?