

	 <p>Choisis une personne et sois son veilleur bienfaisant invisible (encourage la, veille à son bien être sans lui dire)</p>	 <p>Donne une preuve d'amitié à 3 personnes à qui tu n'as pas parlé aujourd'hui</p>	
 <p>Défends quelqu'un qui est critiqué ou exclu</p>	 	 	 <p>Regarde dans les yeux et souris franchement à toutes les personnes que tu croises</p>
 <p>Partage un souvenir agréable commun avec la première personne que tu croises</p>	 	 	 <p>Aide une personne qui en a besoin</p>
<p><i>apprendreaeducer.fr</i></p>	 <p>Écris un mot gentil anonyme à quelqu'un et dépose le pour qu'il le trouve (trousse, poche...)</p>	 <p>Offre un contact physique à quelqu'un qui est d'accord (massage, câlin)</p>	