

Les petits défis

J'affronte mes peurs

Le noir



On me bande les yeux et on me guide dans une pièce



Je reste 5 minutes dans le noir tout seul



Je me promène la nuit avec quelqu'un de confiance

Les insectes



Je regarde un documentaire sur les insectes



J'observe les fourmis par terre



Je fais monter des fourmis sur un bâton

Les chiens



J'observe un chien tenu en laisse



Je lance une balle à un chien



Je touche un chien sur le dos

Les petits défis

J'affronte mes peurs

Se rapprocher des autres



Je dis bonjour à un camarade



Je fais un compliment à un camarade



Je demande à un autre enfant s'il veut jouer avec moi

Le regard des autres



Je fais un spectacle devant mes peluches



Je fais un spectacle devant mes parents



Je fais un spectacle devant mes amis

Mettre la tête sous l'eau



Je fais des bulles avec la bouche à la surface de l'eau



Je mets la moitié de la tête sous l'eau (jusqu'au nez)



Je fais des bulles avec le nez dans l'eau