

■ TORFS



**Demande si tu  
peux aider quelqu'un  
dans le quartier.**

**Va te promener  
avec le chien  
des voisins.**

**Donne un  
(balcon-)concert  
pour tes voisins.**

**Envoie un  
compliment à  
ta BFF.**

**Lis un chapitre  
de ton livre préféré.**

**Fais un TikTok  
vêtue de tes  
fringues préférées.**

**Transforme un  
t-shirt en crop top.**

**Apprends 10 mots  
dans une nouvelle  
langue.**

**Aide tes parents  
à faire la cuisine.**