

**Défi 21 jours : Des outils pour mieux se comprendre  
et cultiver l'harmonie**



**Jour 21**

## Votre défi d'aujourd'hui

**Identifiez deux apprentissages significatifs que vous avez faits lors des 21 derniers défis.**

## Félicitations, vous avez réussi!

Et voilà, l'aventure du défi 21 jours se termine aujourd'hui! Nous célébrons votre persévérance et votre détermination tout au long du défi! Nous vous félicitons également d'avoir fourni les efforts et l'énergie pour cultiver l'harmonie au sein de votre famille et de votre entourage. Nous vous souhaitons donc de beaux moments de communication avec vos proches, de belles résolutions pacifiques de conflits, et surtout, beaucoup de plaisir et de bonheur!

*Psst... Et n'hésitez pas à consulter les publications de nouveau au besoin!*

[Cliquez ici pour voir les crédits du Défi 21 jours](#)

### À propos

La mission de l'Institut Pacifique est de développer, mettre en œuvre et promouvoir des savoir-faire en matière de résolution de conflits et de prévention des problèmes psychosociaux pour bâtir des milieux de vie exempts de violence et soutenir l'épanouissement psychosocial des enfants, des jeunes et des adultes.

### Nous rejoindre

2901 boulevard Gouin Est,  
Montréal (Québec), H2B1Y3  
Tél. 514 598-1522

Courriel : [info@institutpacifique.com](mailto:info@institutpacifique.com)

Site web : [institutpacifique.com](http://institutpacifique.com)