

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



## Jour 8

### Votre défi d'aujourd'hui

**Visionnez la vidéo et ensuite identifiez un point de vue que vous avez qui est différent de celui des autres membres de votre famille.**

**Cliquez ici pour visionner la vidéo:**  
*Trucs et astuces: Prendre conscience de ses perceptions*

**Et si le prochain défi vous proposait une méthode toute simple pour communiquer vos perceptions et votre vécu par rapport à une situation?**

#### 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 (Quebec), H2B1Y3  
Tél. 514 598-1522

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

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