



# Défi Tourne-pages

**Motivez-vous à lire quotidiennement au moins 5 pages pour développer une habitude de lecture et élargir votre base de connaissances.**

## DESCRIPTION DU DÉFI :

Lancez-vous dans le défi tourne-pages et transformez votre façon de lire ! Que vous soyez un véritable rat de bibliothèque ou que vous commenciez à peine à explorer le monde de la littérature, la lecture présente de nombreux avantages pour votre santé mentale. C'est un moyen d'évasion puissant qui peut atténuer le stress de la vie quotidienne, en vous transportant dans des univers différents, en vous faisant découvrir de nouvelles idées et en vous plongeant dans la vie de personnages captivants.

Des études ont démontré que la lecture régulière **améliore l'attention et la concentration**, enrichit les capacités cognitives et **renforce le cerveau**. Cela peut contribuer à prévenir le **déclin cognitif lié à l'âge**. La lecture favorise également la communauté et les liens. C'est un voyage partagé qui peut vous rapprocher des personnes que vous connaissez ou servir de lien pour nouer de nouvelles amitiés, notamment dans le cadre des discussions d'un club de lecture.

Pour développer une habitude de lecture durable, le défi tourne-pages vous encourage à lire seulement cinq pages par jour pendant une semaine. Cette approche simple est conçue pour intégrer la lecture dans votre routine et jeter les bases d'un amour des livres qui durera toute votre vie. Ce défi vise à créer une nouvelle passion pour la lecture et à vous donner les moyens de prendre en charge votre développement personnel. Prenez un livre et commencez !

## CONSEILS POUR RELEVER LE DÉFI :

- Commencez par un livre qui vous passionne ! Faites en sorte que la lecture soit un plaisir plutôt qu'une corvée.
- Relevez le défi avec un ami. Cela peut vous aider à rester responsable et vous permettre de discuter de ce qui se passe dans le livre.
- Fixez un moment précis pour lire chaque jour afin de respecter votre emploi du temps. Cela peut être juste avant de vous coucher ou pendant que vous prenez une tasse de café le matin.
- Célébrez vos réussites ! Il y a peut-être un autre livre que vous aimeriez lire une fois que vous aurez terminé le vôtre.



# TOURNE-PAGES

## Le défi

JOUR 1  
**5 Pages**

JOUR 2  
**5 Pages**

JOUR 3  
**5 Pages**

JOUR 4  
**5 Pages**

JOUR 5  
**5 Pages**

JOUR 6  
**5 Pages**

JOUR 7  
**5 Pages**

## DÉFI TERMINÉ !

Pour vous mettre encore plus au défi et continuer à prendre de bonnes habitudes de lecture, vous pouvez poursuivre le défi de plusieurs façons.

1. Poursuivez votre défi des 5 pages par jour pendant une semaine supplémentaire.
2. Augmentez votre volume de lecture et mettez-vous au défi de lire 10 pages par jour.
3. Augmentez le nombre de pages que vous lisez chaque jour. Vous pouvez choisir de suivre l'exemple d'augmentation ci-dessous.
4. Fixez-vous un objectif pour le livre que vous lisez. S'il compte 300 pages, choisissez le nombre de jours au bout desquels vous souhaitez le terminer et lisez ce nombre de pages par jour (c'est-à-dire le nombre de pages du livre / le nombre de jours).
5. Engagez-vous à lire un certain nombre de livres en un mois ou en un an.

## Exemple d'augmentation de lecture

JOUR 1  
**10 Pages**

JOUR 2  
**15 Pages**

JOUR 3  
**20 Pages**

JOUR 4  
**25 Pages**

JOUR 5  
**30 Pages**

JOUR 6  
**35 Pages**

JOUR 7  
**40 Pages**

Continuez à faire du bon travail !



# Félicitations d'avoir terminé le défi **Tourne-pages**

Le voyage vers le bien-être est en cours, et chaque étape, aussi petite soit-elle, est une victoire qu'il convient de célébrer. Continuez à aller de l'avant, en considérant chaque jour comme une occasion de vivre votre meilleure vie.

