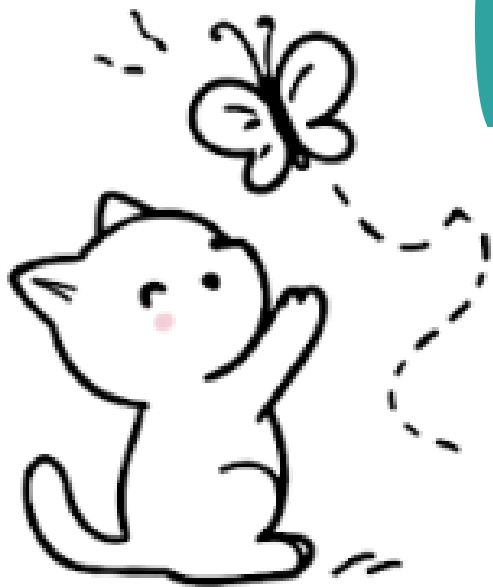




# SEPTEMBRE 2025



**Le bonheur en pratique :**  
L'apprentissage tout au long de la vie entretient notre énergie intérieure.



DIM	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
	1 Prenez le temps de prendre soin de vous : ce n'est pas de l'égoïsme, c'est essentiel.	2 Concentrez-vous sur vos points forts, aussi insignifiants soient-ils.	3 Mettez de côté l'autocritique et parlez-vous avec bienveillance.	4 Planifiez une activité amusante ou relaxante et prenez le temps de la pratiquer.	5 Pardonnez-vous quand les choses tournent mal. Tout le monde fait des erreurs.	6 Concentrez-vous sur l'essentiel : bien manger, faire de l'exercice et vous coucher à une heure raisonnable.
7 Autorisez-vous à dire « non ».	8 N'hésitez pas à exprimer vos sentiments et à demander de l'aide lorsque vous en avez besoin.	9 Visez à bien faire les choses, plutôt qu'à les faire parfaitement.	10 Quand les choses se compliquent, rappelez-vous qu'il est normal de ne pas aller bien.	11 Prenez le temps de faire quelque chose que vous aimez vraiment.	12 Pratiquez des activités de plein air qui stimulent votre corps et votre esprit.	13 Soyez aussi bienveillant envers vous-même que vous le seriez envers un être cher.
14 Si vous êtes occupé, accordez-vous une pause.	15 Trouvez une phrase douce et rassurante à vous dire lorsque vous vous sentez mal.	16 Laissez des messages positifs à un endroit où vous pouvez les voir fréquemment.	17 Journée sans programme : prenez le temps de faire les choses lentement et soyez bienveillant envers vous-même.	18 Demandez à un ami de confiance de vous dire quels sont vos points forts.	19 Observez ce que vous ressentez, sans le juger.	20 Profitez des photos d'une époque qui ravive de joyeux souvenirs
21 Ne comparez pas ce que vous ressentez intérieurement à l'apparence extérieure des autres.	22 Allez-y doucement. Prenez le temps de respirer et de vous calmer.	23 Laissez tomber les attentes des autres à votre égard.	24 Accepte-toi et souviens-toi que tu mérites l'amour	25 Évitez de dire «devrait» et consacrez du temps à ne rien faire.	26 Trouvez une nouvelle façon d'appliquer l'un de vos points forts ou talents.	27 Gagnez du temps en annulant tous les projets inutiles.
28 Décidez de considérer vos erreurs comme des étapes qui vous aident à apprendre.	29 Notez trois choses que vous appréciez chez vous.	30 Rappelez-vous que vous avez de la valeur, tel que vous êtes.				






# OCTOBRE 2025



**Le bonheur en pratique :**  
La gratitude nous aide à reconnaître la valeur de chaque jour.

DIM	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
			1 Notez trois choses qui vous enthousiasment ce mois-ci.	2 Trouvez des raisons d'être optimiste, même si vous traversez une période difficile.	3 Faites un petit pas vers un objectif qui compte vraiment pour vous.	4 Commencez votre journée par les éléments les plus importants de votre liste de choses à faire.
5 Soyez optimiste, réaliste. Voyez la vie telle qu'elle est, mais concentrez-vous sur ce qui est positif.	6 Rappelez-vous que les choses peuvent changer pour le mieux.	7 Aujourd'hui, cherchez les bonnes intentions chez les gens qui vous entourent.	8 Avancez sur un projet ou une tâche que vous avez procrastiné.	9 Partagez un objectif important avec une personne de confiance.	10 Prenez le temps de réfléchir à ce que vous avez accompli cette semaine.	11 Essayez de ne pas vous blâmer ni de blâmer les autres. Cherchez des solutions pour aller de l'avant.
12 Aujourd'hui, cherchez des nouvelles positives et des raisons d'être heureux.	13 Demandez de l'aide pour surmonter un obstacle auquel vous êtes confronté.	14 Faites quelque chose de constructif pour améliorer une situation difficile.	15 Félicitez-vous pour avoir accompli des choses que vous tenez souvent pour acquises.	16 Mettez de côté votre liste de choses à faire et faites quelque chose d'amusant ou qui vous remonte le moral.	17 Faites un petit pas vers le changement positif que vous souhaitez voir dans la société.	18 Ponts métas espérés mais réalistes pour les prochains jours
19 Identifiez une de vos qualités qui vous sera utile à l'avenir.	20 Éprouvez la joie d'achever une tâche que vous avez reportée depuis un certain temps.	21 Mettez de côté les attentes des autres et concentrez-vous sur ce qui est important.	22 Partagez une citation, une image ou une vidéo inspirante avec un ami ou un collègue.	23 Sachez que vous pouvez choisir vos priorités.	24 Notez trois choses précises qui se sont bien passées pour vous récemment.	25 Vous ne pouvez pas tout faire ! Quelles sont vos trois principales priorités en ce moment ?
26 Trouvez une nouvelle façon d'envisager un problème auquel vous êtes confronté.	27 Soyez indulgent envers vous-même. N'oubliez pas que l'amélioration prend du temps.	28 Demandez-vous si cela sera encore important dans un an.	29 Planifiez une activité amusante ou intéressante qui vous enthousiasme.	30 Pensez à trois choses qui vous donnent de l'espoir pour l'avenir	31 Fixez-vous un objectif qui vous inspire et donne du sens au mois prochain.	





# NOVEMBRE 2025



**Le bonheur en pratique :**  
Les communautés fortes se construisent sur l'empathie et la collaboration.

DIM

LUN

MAR

MER

JEU

VEN

SAM



						1 Dressez une liste des nouvelles choses que vous souhaitez faire ce mois-ci.
2 Réagir différemment à une situation difficile	3 Sortez et observez les changements de la nature qui vous entoure.	4 Inscrivez-vous à un nouveau cours, une activité ou une communauté en ligne	5 Changez vos habitudes aujourd'hui et voyez comment vous vous sentez	6 Essayez une nouvelle façon d'être physiquement actif.	7 Soyez créatif : cuisinez, dessinez, écrivez, peignez, créez ou inspirez-vous	8 Prévoyez une nouvelle activité ou une idée que vous souhaitez essayer cette semaine.
9 Lorsque vous sentez que vous ne pouvez pas faire quelque chose, ajoutez le mot « pas encore ».	10 Soyez curieux : apprenez-en davantage sur un nouveau sujet ou une idée inspirante.	11 Choisissez un autre itinéraire et faites attention à ce que vous observez en chemin.	12 Découvrez quelque chose de nouveau sur une personne qui vous est chère.	13 Sortez et faites quelque chose d'amusant : marchez, courez, explorez, détendez-vous	14 Trouvez une nouvelle façon d'aider ou de soutenir une cause qui vous tient à cœur.	15 Développez de nouvelles idées en vous demandant « Et si... »
16 Regardez la vie à travers les yeux d'autrui et observez son point de vue.	17 Essayez une nouvelle façon de prendre soin de vous et soyez bienveillant envers vous-même.	18 Entrez en contact avec une personne d'une autre génération.	19 Élargissez votre perspective : lisez un autre journal, magazine ou site web	20 Préparez un repas avec une recette ou un ingrédient que vous n'avez jamais essayé auparavant.	21 Apprenez une nouvelle compétence auprès d'un ami ou partagez-en une avec lui/elle.	22 Trouvez une nouvelle façon de dire à quelqu'un que vous l'appréciez.
23 Réservez-vous un moment précis pour pratiquer une activité que vous aimez.	24 Partagez avec un ami quelque chose d'utile que vous avez appris récemment.	25 Utilisez l'un de vos points forts d'une manière nouvelle ou créative.	26 Essayez une autre station de radio ou une nouvelle émission de télévision.	27 Pratiquez votre loisir avec un ami et découvrez pourquoi il l'apprécie tant.	28 Découvrez votre côté artistique : créez vos propres cartes de vœux !	29 Découvrez de nouvelles musiques. Jouez, chantez, dansez ou écoutez.
30 Trouvez de nouvelles raisons d'espérer, même dans les moments difficiles.						





# DÉCEMBRE 2025



**Le bonheur en pratique :**  
 En repensant au chemin parcouru,  
 nous nous rappelons tout ce que  
 nous avons appris.

DIM	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
	1 Encouragez les gens à faire preuve de bienveillance. Partagez ce calendrier avec votre entourage.	2 Prenez contact avec une personne que vous ne pouvez pas voir pour prendre de ses nouvelles.	3 Proposez votre aide à une personne qui rencontre actuellement des difficultés.	4 Soutenez une œuvre de charité, une cause ou une campagne qui vous tient vraiment à cœur.	5 Offrez un cadeau à une personne sans abri ou isolée.	6 Laissez un message positif que quelqu'un d'autre pourra trouver.
7 Adressez des commentaires bienveillants au plus grand nombre de personnes possible.	8 Faites quelque chose d'utile pour un ami ou un membre de votre famille.	9 Prenez conscience des moments où vous êtes dur envers vous-même ou envers les autres, et soyez plutôt bienveillant.	10 Écoutez les autres avec attention et sans les juger.	11 Achetez un article supplémentaire et donnez-le à une banque alimentaire locale.	12 Soyez généreux. Offrez à quelqu'un de la nourriture, de l'amour ou de la gentillesse aujourd'hui.	13 Remarquez à combien de personnes différentes vous êtes capable de sourire.
14 Partagez un souvenir heureux ou une pensée inspirante avec un être cher	15 Dites bonjour à votre voisin et égayez sa journée !	16 Trouvez quelque chose de positif à dire à chaque personne à qui vous parlez.	17 Pratiquez la gratitude. Dressez la liste des gentilleses que les autres ont eues envers vous.	18 Demandez de l'aide et laissez quelqu'un d'autre découvrir la joie de donner	19 Prenez contact avec une personne qui pourrait se sentir seule ou isolée.	20 Aidez les autres en donnant quelque chose dont vous n'avez pas besoin.
21 Appréciez la gentillesse et remerciez les personnes qui font des choses pour vous.	22 Félicitez quelqu'un pour une réussite qui pourrait autrement passer inaperçue.	23 Faites un effort pour donner ou recevoir le don du pardon.	24 Répandez la joie autour de vous. Partagez quelque chose qui vous a fait rire.	25 Traitez tout le monde avec gentillesse, y compris vous-même !	26 Sortez. Ramassez les déchets ou faites quelque chose de bien pour la nature.	27 Appelez un membre de votre famille qui habite loin pour lui dire bonjour ou discuter avec lui.
28 Respectez la planète. Consommez moins de viande et moins d'énergie.	29 Éteignez vos appareils numériques et écoutez vraiment les gens.	30 Dites à quelqu'un combien vous l'appréciez et pourquoi.	31 Planifiez de nouveaux actes de bonté à accomplir en 2026			





# JANVIER 2026



**Le bonheur en pratique :**  
Chaque nouveau départ est une opportunité de cultiver le bien-être.



DIM	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
				1 Pensez à trois bonnes choses que vous souhaitez pour cette année.	2 Prenez le temps de vous faire du bien.	3 Faites une bonne action pour quelqu'un et contribuez à égayer sa journée.
4 Dressez une liste des choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant dans la vie et expliquez pourquoi.	5 Concentrez-vous sur les qualités des autres et remarquez leurs points forts.	6 Prenez cinq minutes pour vous asseoir tranquillement et simplement respirer la foi.	7 Apprenez quelque chose de nouveau et partagez-le avec les autres.	8 Dites quelque chose de positif à toutes les personnes avec lesquelles vous interagissez aujourd'hui.	9 Bougez ! Faites de l'activité physique, de préférence en plein air.	10 Remerciez une personne envers laquelle vous êtes reconnaissant et dites-lui pourquoi.
11 Éteignez vos appareils électroniques au moins une heure avant d'aller vous coucher.	12 Prenez contact avec un proche : partagez un sourire ou une conversation.	13 Empruntez un autre chemin et voyez ce que vous découvrez.	14 Mangez des aliments sains qui vous nourrissent vraiment.	15 Sortez et observez cinq belles choses.	16 Apportez une contribution positive à votre communauté locale.	17 Concentrez-vous sur les points positifs, même si aujourd'hui est une journée difficile.
18 Soyez indulgent envers vous-même lorsque vous faites des erreurs.	19 Reprenez contact avec un vieil ami.	20 Couchez-vous tôt et donnez-vous le temps de recharger vos batteries.	21 Essayez quelque chose de nouveau qui vous sortira de votre zone de confort.	22 Trouvez une activité amusante et invitez d'autres personnes à la faire ensemble.	23 Rangez vos appareils numériques et concentrez-vous sur le moment présent.	24 Faites un petit pas vers un objectif important.
25 Essayez de remonter le moral des gens, au lieu de les faire se sentir mal.	26 Choisissez l'un de vos points forts et trouvez un moyen de l'utiliser.	27 Remettez en question vos pensées négatives et cherchez le bon côté des choses.	28 Demandez aux autres ce qu'ils ont apprécié récemment.	29 Dites bonjour à votre voisin et apprenez à mieux le connaître.	30 Comptez le nombre de personnes que vous pouvez faire sourire aujourd'hui.	31 Notez vos rêves et vos projets d'avenir.





# FÉVRIER 2026



**Le bonheur en pratique :**  
La gentillesse, même à travers de petits gestes, peut transformer une journée.

DIM	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
1 Envoyez un message à quelqu'un pour lui faire savoir que vous pensez à lui.	2 Demandez à un ami comment il se sent ces derniers temps.	3 Faites une bonne action pour faciliter la vie de quelqu'un d'autre.	4 Invitez un ami à prendre le thé (en personne ou virtuellement).	5 Prenez le temps d'avoir une conversation amicale avec un voisin.	6 Reprenez contact avec un vieil ami que vous n'avez pas vu depuis longtemps.	7 Lorsque vous parlez à d'autres personnes, montrez un intérêt actif en posant des questions.
8 Partagez vos sentiments avec une personne en qui vous avez vraiment confiance.	9 Remerciez quelqu'un et dites-lui comment il a eu une influence positive sur votre vie.	10 Cherchez le bon côté des autres, surtout lorsque vous êtes frustré par eux.	11 Envoyez un message anonyme à une personne qui ne se sent pas bien.	12 Prenez la résolution d'être bienveillant plutôt que de chercher à avoir raison.	13 Souriez aux personnes que vous rencontrez et égayez leur journée.	14 Dites à un être cher ou à un ami pourquoi il est une personne spéciale pour vous.
15 Félicitez-vous pour avoir accompli des choses que vous tenez souvent pour acquises.	16 Mettez de côté votre liste de choses à faire et faites quelque chose d'amusant ou qui vous remonte le moral.	17 Faites un petit pas vers le changement positif que vous souhaitez voir dans la société.	18 Ponts métas espérés mais réalistes pour les prochains jours	19 Identifiez une de vos qualités qui vous sera utile à l'avenir.	20 Éprouvez la joie d'achever une tâche que vous avez reportée depuis un certain temps.	21 Mettez de côté les attentes des autres et concentrez-vous sur ce qui est important.
22 Soutenez un commerce local en laissant un avis positif sur les réseaux sociaux ou en envoyant un message amical.	23 Soyez aimable envers une personne que vous avez envie de critiquer.	24 Parlez à un être cher des points forts que vous voyez en lui/elle.	25 Remerciez trois personnes envers lesquelles vous êtes reconnaissant et expliquez-leur pourquoi.	26 Consacrez du temps sans interruption à vos proches.	27 Appelle un ami pour prendre de ses nouvelles et écoute-le vraiment.	28 Laissez des commentaires positifs au plus grand nombre de personnes possible.





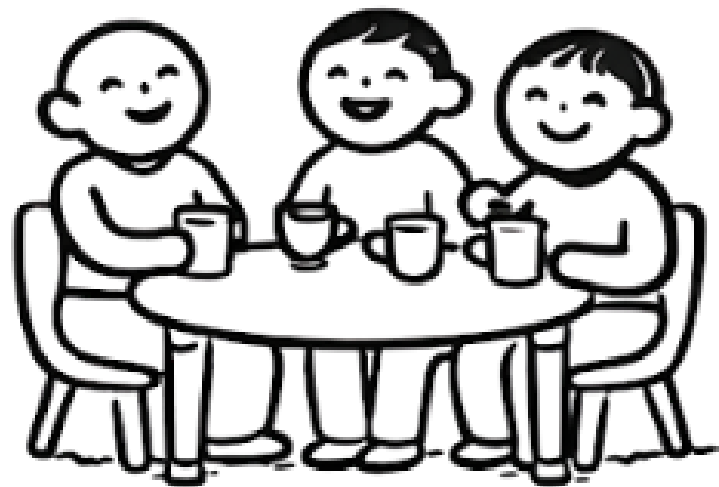
# MARS 2026



**Le bonheur en pratique :**  
L'écoute attentive est une manière profonde de se connecter aux autres.

DIM	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
1 Prenez la résolution de vivre en pleine conscience et avec bienveillance.	2 Observez votre environnement et découvrez cinq belles choses	3 Commencez la journée en étant reconnaissant envers votre corps et le fait d'être en vie.	4 Écoutez votre dialogue intérieur et essayez d'utiliser des mots bienveillants.	5 Pensez aux personnes que vous aimez et envoyez-leur de l'amour.	6 Si vous vous apercevez que vous vous précipitez, efforcez-vous de ralentir.	7 Faites des pauses tout au long de la journée et respirez profondément trois fois.
8 Mangez en pleine conscience, en savourant la saveur, la texture et l'arôme des aliments.	9 Avant de répondre à quelqu'un, respirez profondément.	10 Sortez et sentez la fraîcheur de la brise ou la chaleur du soleil sur votre peau.	11 Savourez pleinement l'instant présent tout en dégustant une tasse de thé ou de café.	12 Écoutez attentivement votre interlocuteur et essayez de vous connecter véritablement à ce qu'il dit.	13 Prenez un moment pour contempler le ciel ou les nuages pendant quelques minutes.	14 Trouvez un moyen d'apprécier chaque tâche ou travail que vous devez accomplir.
15 Pause : respirez, observez et répétez.	16 Plongez-vous complètement dans une activité créative ou qui éveille votre intérêt.	17 Regardez autour de vous et découvrez trois choses curieuses ou agréables.	18 Prenez une journée sans rien prévoir et voyez comment vous vous sentez.	19 Cultivez un sentiment de bienveillance et d'amour envers les autres.	20 En cette Journée internationale du bonheur, concentrez-vous sur ce qui vous rend heureux, vous et les autres.	21 Écoutez un morceau de musique sans rien faire d'autre.
22 Trouvez quelque chose qui se passe bien, même si la journée est difficile.	23 Connectez-vous à vos sentiments sans les juger ni essayer de les changer.	24 Appréciez vos mains et tout ce qu'elles vous permettent de faire.	25 Concentrez votre attention sur les bonnes choses que vous tenez habituellement pour acquises.	26 Décidez de réduire le temps que vous passez devant un écran.	27 Appréciez la nature qui vous entoure, où que vous soyez.	28 Si vous vous sentez fatigué, faites une pause dès que possible.
29 Choisissez une autre voie et voyez ce que vous découvrez.	30 Faites un scan mental de votre corps et remarquez comment vous le sentez.	31 Découvrez la joie dans les petits détails de la vie				





# AVRIL 2026



**Le bonheur en pratique :**  
La curiosité ouvre la voie à de nouvelles façons d'apprendre et de grandir.

DIM	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
			1 Ce mois-ci, engagez-vous à être plus actif dès aujourd'hui.	2 Aujourd'hui, il passe le plus de temps possible en plein air.	3 Écoutez votre corps et soyez reconnaissant pour ce qu'il peut faire.	4 Mangez des aliments sains et naturels et buvez beaucoup d'eau
5 Transformez une activité quotidienne en un jeu amusant	6 Pratiquez une méditation de balayage corporel et portez une attention particulière aux sensations de votre corps.	7 Durant la journée, exposez-vous à la lumière naturelle ; la nuit, tamisez les lumières.	8 Stimulez votre corps en riant ou en faisant rire quelqu'un d'autre.	9 Transformez vos tâches ménagères en une forme d'exercice amusante	10 Passez une journée avec moins de temps passé devant les écrans et plus de mouvement.	11 Fixez-vous un objectif d'exercice ou inscrivez-vous à un défi d'activité physique.
12 Bougez autant que vous le pouvez, même si vous ne pouvez pas sortir aujourd'hui.	13 Faites du sommeil une priorité et couchez-vous tôt.	14 Détendez votre corps et votre esprit grâce au yoga, au tai-chi ou à la méditation.	15 Aujourd'hui, bougez en chantant, même si vous pensez ne pas savoir chanter !	16 Sortez explorer les environs et observez de nouvelles choses.	17 Restez actif en plein air. Arrachez les mauvaises herbes ou semez des graines.	18 Essayez un nouvel exercice, une nouvelle activité ou un cours de danse
19 Passez moins de temps assis. Levez-vous et bougez plus souvent.	20 Pensez à manger un arc-en-ciel de légumes colorés	21 Tout au long de la journée, faites des pauses pour vous étirer et respirer.	22 Laissez-vous aller au rythme de votre musique préférée !	23 Sortez faire une course pour un proche ou un voisin	24 Restez actif en pleine nature. Nourrissez les oiseaux ou observez la faune sauvage.	25 Passez une nuit sans écrans et profitez-en pour recharger vos batteries.
26 Faites une pause supplémentaire et allez marcher dehors pendant environ 15 minutes.	27 Trouvez une activité physique amusante à faire pendant que vous attendez que l'eau bouille.	28 Retrouver un ami pour une promenade et une discussion	29 Engagez-vous pour une cause qui vous tient vraiment à cœur.	30 Prenez le temps de courir, nager, danser, faire du vélo ou vous étirer.		





**MAI  
2026**



**Le bonheur en pratique :**  
Le bonheur s'épanouit lorsque nous partageons nos expériences et nos apprentissages.



**DIM**

**LUN**

**MAR**

**MER**

**JEU**

**VEN**

**SAM**

					1 Faites une bonne action pour quelqu'un qui vous est vraiment cher.	2 Concentrez-vous sur ce que vous pouvez faire plutôt que sur ce que vous ne pouvez pas faire.
3 Faites un pas vers un objectif important, aussi petit soit-il.	4 Envoyez à un ami une photo d'un moment que vous avez passé ensemble.	5 Dites à quelqu'un combien il compte pour vous et pourquoi.	6 Recherchez les personnes bienveillantes et les raisons d'être heureux.	7 Dressez une liste des choses qui sont importantes pour vous et réfléchissez aux raisons de leur importance.	8 Fixez-vous comme mission de faire une bonne action pour aider les autres.	9 Quelles sont les valeurs importantes pour vous ? Trouvez des moyens de les mettre en pratique.
10 Soyez reconnaissant pour les petites choses, même dans les moments difficiles.	11 Cherchez autour de vous ce qui vous émerveille et vous ravit.	12 Écoutez un morceau de musique que vous aimez vraiment et rappelez-vous ce qu'il représente pour vous.	13 Découvrez les valeurs ou les traditions d'une autre culture.	14 Sortez et découvrez la beauté de la nature.	15 Contribuez à votre communauté locale.	16 Exprimez votre gratitude envers les personnes qui contribuent à améliorer les choses.
17 Trouvez un moyen de donner du sens à ce que vous faites aujourd'hui.	18 Envoyez un mot manuscrit à une personne qui vous est chère.	19 Réfléchissez à ce qui vous fait vous sentir valorisé et donnez un sens à votre vie.	20 Partagez trois choses que vous trouvez importantes ou précieuses.	21 Regardez le ciel. Souvenez-vous que nous faisons tous partie de quelque chose de plus grand.	22 Trouvez un moyen d'aider un projet ou une action caritative qui vous intéresse.	23 Pensez à trois choses que vous avez faites et dont vous êtes fier.
24 Prenez des décisions qui aient un impact positif sur les autres.	25 Demandez à quelqu'un d'autre ce qui est important pour lui/elle et pourquoi.	26 Repensez à un événement très important de votre vie.	27 Soyez attentif à l'impact direct de vos actions sur les autres.	28 Faites quelque chose de spécial et remémorez-vous ces moments ce soir.	29 Faites quelque chose pour prendre soin du monde naturel.	30 Partagez une citation inspirante pour motiver les autres.
31 Trouvez trois raisons d'espérer pour l'avenir.						





**JUIN  
2026**



**Le bonheur en pratique :**  
Prendre du temps pour ce qui nous fait du bien est aussi une façon de prendre soin de soi.

DIM	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
	1 Décidez de vous concentrer sur le positif, chaque jour de ce mois-ci.	2 Dans vos conversations avec les autres, dites des choses positives.	3 Reformulez ce qui vous inquiète et essayez de trouver une façon constructive d'y réfléchir.	4 Prenez une photo de quelque chose qui vous apporte de la joie et partagez-la.	5 Pensez à trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant et notez-les.	6 Allez vous promener dans un espace vert et ressentez la joie que procure la nature.
7 Faites quelque chose de sain qui vous fasse du bien	8 Trouvez de la joie dans la musique : chantez, jouez, dansez, écoutez ou partagez	9 Demandez à un ami ce qui l'a rendu heureux récemment.	10 Rendez les autres heureux en faisant quelque chose de gentil pour eux.	11 Mangez un bon repas qui vous fait plaisir et savourez-le pleinement.	12 Rédigez une lettre de remerciement pour exprimer votre gratitude à quelqu'un.	13 Souriez aux personnes que vous rencontrez et égayez leur journée.
14 Partagez un souvenir heureux avec une personne qui compte beaucoup pour vous.	15 Cherchez des raisons d'être reconnaissant, là où vous vous y attendez le moins.	16 Parlez aux autres de manière chaleureuse et amicale.	17 Prenez le temps de remarquer les choses que vous trouvez belles.	18 Cherchez le positif même dans une situation difficile.	19 Sortez et découvrez le plaisir d'être actif.	20 Redécouvrez et appréciez une activité amusante de votre enfance
21 Envoyez un message positif à un ami qui a besoin d'encouragement	22 Regardez quelque chose de drôle et appréciez la sensation que vous procure le rire.	23 Créez une playlist de chansons qui vous remontent le moral quand vous les écoutez.	24 Repensez à un souvenir précieux pour lequel vous éprouvez de la gratitude.	25 Témoignez votre reconnaissance aux personnes qui aident les autres.	26 Prenez le temps de faire quelque chose d'amusant, juste pour le plaisir.	27 Prenez soin de vous. Faites quelque chose qui vous apporte de la joie.
28 Observez comment les émotions positives se répandent parmi les gens	29 Offrez un sourire amical aux personnes que vous rencontrez.	30 Dressez une liste des joies de votre vie et continuez à en ajouter.				





# JUILLET 2026



**Le bonheur en pratique :**  
Rire ensemble renforce les liens et facilite le voyage.

DIM	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
			1 Faites un petit pas qui vous aidera à surmonter un problème ou une inquiétude.	2 Adoptez un état d'esprit de croissance. Remplacez « Je ne peux pas » par « Je ne peux pas... encore ».	3 N'hésitez pas à demander de l'aide lorsque vous en avez besoin.	4 Pensez à quelque chose que vous attendez avec impatience.
5 Faites les choses simples : bien manger, faire de l'exercice et se coucher tôt.	6 Faites une pause, respirez et sentez vos pieds bien ancrés au sol.	7 Changez d'humeur en faisant quelque chose que vous aimez vraiment.	8 Aujourd'hui, évitez de vous dire : « Je dois » ou « Je devrais ».	9 Considérez un problème avec du recul pour obtenir une perspective plus large.	10 Contactez une personne de confiance et partagez vos sentiments avec elle.	11 Cherchez le positif dans une situation difficile.
12 Notez ce qui vous inquiète et réservez-vous un moment dédié à vos soucis pour y réfléchir.	13 Remettez en question vos pensées négatives. Cherchez une autre interprétation.	14 Sortez et bougez pour vous vider l'esprit.	15 Fixez-vous un objectif réalisable et faites le premier pas vers sa réalisation.	16 Trouvez des moyens amusants de vous distraire des pensées inutiles.	17 Utilisez l'un de vos points forts pour surmonter une difficulté.	18 Laissez de côté les petites choses et concentrez-vous sur ce qui compte vraiment.
19 Si vous ne pouvez pas le changer, changez votre façon de le percevoir.	20 Quand les choses tournent mal, faites une pause et soyez bienveillant envers vous-même.	21 Identifiez ce qui vous a aidé à surmonter un moment difficile de votre vie.	22 Trouvez trois choses qui vous donnent de l'espoir et notez-les.	23 N'oubliez pas que tous les sentiments et toutes les situations finissent par passer avec le temps.	24 Choisissez de voir le bon côté des choses qui ont mal tourné.	25 Remarquez quand vous vous sentez jugé et soyez bienveillant à la place.
26 Prenez conscience des signes avant-coureurs d'une réaction excessive et respirez profondément.	27 Notez trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant(e), même si vous avez passé une journée difficile.	28 Réfléchissez à ce que vous pouvez apprendre d'un problème récent.	29 Soyez un optimiste réaliste. Concentrez-vous sur ce qui peut bien se passer.	30 N'hésitez pas à solliciter le soutien d'un ami, d'un membre de votre famille ou d'un collègue.	31 N'oubliez pas que nous traversons tous des périodes difficiles : cela fait partie de la condition humaine.	





# AOÛT 2026



**Le bonheur en pratique :**  
Le repos fait également partie du bien-être.

DIM

LUN

MAR

MER

JEU

VEN

SAM

2 Envoyez un message d'encouragement à quelqu'un que vous ne pouvez pas voir.

3 Soyez aimable et compréhensif envers toutes les personnes avec lesquelles vous interagissez.

4 Demandez à quelqu'un comment il se sent et écoutez vraiment sa réponse.

5 Prenez le temps de souhaiter aux autres du bien et du bonheur.

6 Souriez et soyez aimable avec les personnes que vous croiserez aujourd'hui.

7 Consacrez du temps à soutenir un projet ou une cause qui vous intéresse.

8 Préparez un délicieux repas pour quelqu'un qui l'appréciera.

1 Ce mois-ci, prenez la résolution d'être bienveillant envers les autres et envers vous-même.

9 Remerciez une personne envers qui vous êtes reconnaissant et expliquez-lui pourquoi.

10 Prenez contact avec une personne qui pourrait se sentir seule ou inquiète.

11 Partagez une nouvelle encourageante pour inspirer les autres.

12 Prenez contact avec un ami pour lui faire savoir que vous pensez à lui.

13 Pas de projets aujourd'hui ! Prenez soin de vous pour pouvoir aussi prendre soin des autres.

14 Agissez pour être bienveillant envers la nature et prendre soin de notre planète.

15 Si quelqu'un vous importune, soyez bienveillant. Imaginez ce qu'il doit ressentir.

16 Offrez un cadeau soigneusement choisi pour surprendre quelqu'un

17 Trouvez trois choses qui vous donnent de l'espoir et notez-les.

18 Faites quelque chose pour faciliter la vie de quelqu'un d'autre.

19 Soyez reconnaissants pour votre repas et pour les personnes qui l'ont rendu possible.

20 Concentrez-vous sur les qualités de chaque personne que vous rencontrez aujourd'hui.

21 Donnez les objets que vous n'utilisez plus, vêtements ou nourriture, à une association caritative locale.

22 Offrez aux gens le cadeau de votre pleine attention.

23 Partagez un article, un livre ou un podcast que vous avez trouvé utile.

24 Pardonne à celui qui t'a blessé dans le passé

25 Consacrez votre temps, votre énergie ou votre attention à aider une personne dans le besoin.

26 Trouvez un moyen de « laisser de l'argent à la personne suivante » ou de soutenir une bonne cause.

27 Remarquez si quelqu'un est triste et essayez de lui remonter le moral.

28 Parlez amicalement à quelqu'un que vous ne connaissez pas très bien

29 Faites une bonne action pour aider votre communauté locale.

30 Offrez un cadeau pour aider ceux qui n'ont pas autant que vous.

31 Partagez le site web « Le bonheur en pratique » avec d'autres personnes.

