



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 gentillesse 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			

