



CALENDRIER POUR FAIRE FACE : AVRIL 2020



DIMANCHE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

**“On peut tout nous ôter, sauf une chose:
la liberté de choisir quelle attitude adopter peu
importe les circonstances” ~ Viktor Frankl**

1 Crée un planning pour t'aider à rester calme et connecté aux autres

2 Prends plaisir à te laver les mains. Pense à tout ce qu'elles te permettent d'accomplir

3 Note 10 choses pour lesquelles tu es reconnaissant(e) et pour quelles raisons

4 Hydrate-toi, nourris-toi sainement, et booste ton système immunitaire

5 Sois actif-ve. Même si tu es confiné(e), bouge et fais des étirements

6 Contacte un(e) voisin(e) ou un(e) ami(e) pour leur-lui proposer ton soutien

7 Partage ce que tu as sur le cœur et n'hésite pas à demander de l'aide

8 Prends 5 minutes pour rester assis(e) calmement et respirer. À répéter régulièrement

9 Appelle un(e) proche pour bavarder et écoute le/la attentivement

10 Pour un sommeil de qualité : pas d'écrans ni avant de dormir, ni au réveil

11 Paie attention à 5 belles choses du quotidien

12 Plonge-toi dans un nouveau livre, programme télévisé ou podcast

13 Réagis de façon positive envers chacun

14 Joue à un jeu que tu adorais quand tu étais petit

15 Fais avancer un projet qui te tient à cœur

16 Renoue avec des musiques qui te remontent vraiment le moral

17 Apprends quelque chose de nouveau, ou fais quelque chose de créatif

18 Trouve une façon ludique de faire 15 minutes d'activité physique supplémentaire

19 Fais 3 actes de gentillesse, même petits, pour aider les autres

20 Prends le temps de prendre soin de toi. Traite toi avec bienveillance

21 Envoie une lettre ou un message à quelqu'un avec qui tu ne peux pas être

22 Trouve des infos positives et partage-les

23 Prévois une journée sans technologie. Arrête de surfer et éteins les infos

24 Prends du recul par rapport à tes soucis et essaye de lâcher prise

25 Vois ce qu'il y a de meilleurs chez les autres et remarque leurs points forts

26 Fais un pas, même petit, en direction d'un but important

27 Remercie 3 personnes en leur disant pourquoi tu leur es reconnaissant(e)

28 Arrange des sorties pour plus tard dans l'année

29 Rapproche-toi de la nature. Respire et remarque comment la vie continue

30 Garde à l'esprit que tous les sentiments et toutes les situations finissent par passer



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Restons calmes · Restons sages
Soyons bienveillant(e)s

30 actions pour prendre soin de soi et des autres afin de faire face à cette crise mondiale, ensemble!