



# JUIN JOYEUX (MÊME QUAND C'EST DIFFICILE) 2020



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

**1** Décide de voir le positif, même lors de journées difficiles

**2** Reconsidère ce qui te fait faire du souci sous un angle positif pour mieux y faire face

**3** Pense à 3 choses pour lesquelles tu es reconnaissant(e) et note-les

**4** Sois reconnaissant(e) envers ceux qui aident les autres

**5** Souris et sois agréable, malgré les distances sociales

**6** Sois attentif/ve aux aspects positifs du confinement, même s'ils sont petits

**7** Trouve une façon ludique d'être actif/ve, même sans sortir

**8** Ecris une lettre pleine de reconnaissance à quelqu'un qui a fait quelque chose pour toi

**9** Trouve ton bonheur dans la musique : chante, joue, danse ou écoute

**10** Prends une photo de quelque chose qui te fait chaud au coeur et partage-là

**11** Sois positif/ve dans les conversations que tu as

**12** Planifie avec tes ami(e)s de faire ensemble quelque chose d'amusant

**13** Va dans la nature pour ressentir la joie qu'elle procure

**14** Fais 3 choses qui apporteront de la joie à d'autres que toi

**15** Redécouvre une activité d'enfance amusante que tu peux pratiquer aujourd'hui

**16** Demande à une personne qui t'est chère ce qui la rend reconnaissante

**17** Sois attentionné(e) envers toi-même, et traite-toi comme tu traiterais un(e) ami(e)

**18** Envoie un message d'encouragement à un(e) ami(e) qui en a besoin

**19** Fais la liste des souvenirs pour lesquels tu es le plus reconnaissant(e)

**20** Planifie suffisamment de temps pour faire quelque chose juste pour le fun

**21** Tente une nouvelle recette ou prépare ton plat préféré

**22** Partage un souvenir joyeux avec quelqu'un qui t'est cher

**23** Trouve une raison d'être reconnaissant(e) là où tu t'y attends le moins

**24** Remercie quelqu'un pour la joie qu'il/elle t'a apportée

**25** Choisis et savoure pleinement ces aliments qui te font du bien

**26** Vois les côtés positifs d'une leçon qui a été difficile

**27** Regarde quelque chose de drôle et prends plaisir à rire

**28** Compose ta compilation de chansons préférées et apprécie-les vraiment

**29** Prends le temps de faire quelque chose qui te rend joyeux/se

**30** Crée une liste de ce qui t'apporte de la joie (en y ajoutant continuellement de nouvelles)



« Chaque jour n'est pas forcément bon, mais il y a du bon dans chaque journée » ~ Alice Morse Earle

ACTION FOR HAPPINESS



[www.actionforhappiness.org](http://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!