



# CALENDRIER D' ACTIONS : AOÛT ALTRUISTE 2020



## SAMEDI

**1** Ce mois-ci prends la décision d'être aimable avec les autres (et avec toi-même)

**8** Fais don de ce que tu n'utilises pas à une oeuvre caritative locale

**15** Prépare ton plat préféré pour une personne qui en sera reconnaissante this month

**22** Fais quelque chose aujourd'hui qui facilitera la vie de quelqu'un

**29** Planifie une fête ou d'autres occasions prochaines pour/dans ton quartier

## DIMANCHE

**2** Envoie un message positif à quelqu'un avec qui tu ne peux pas être

**9** Arrose des fleurs ou des plantes dans un parc ou un lieu public

**16** Journée sans programme : sois bienveillant(e) envers toi-même afin de l'être avec le monde

**23** Eteins ton téléphone afin d'être vraiment attentif/ve à ceux qui t'entourent

**30** Fais quelque chose de positif aujourd'hui pour la nature et notre planète

## LUNDI

**3** Conduis-toi avec chaque personne que tu rencontres comme s'il s'agissait d'un(e) ami(e)

**10** Contacte un(e) ami(e) pour lui dire que tu penses à lui/elle this month

**17** Offre à quelqu'un un cadeau surprise attentionné

**24** Prends le temps de pardonner à quelqu'un qui t'a blessé dans le passé

**31** Fais connaître le site d'Action For Happiness, à autant de personnes que possible

## MARDI

**4** Demande à quelqu'un comment il/elle va puis écoute avec toute ton attention

**11** Sois reconnaissant(e) pour ta nourriture et ceux qui l'on rendue possible

**18** Offre ton temps pour soutenir un projet ou une oeuvre caritative qui te tient à coeur

**25** Offre ton temps et ton énergie à quelqu'un qui a besoin d'aide



## MERCREDI

**5** Prends le temps d'envoyer des pensées positives et libératrices vers ceux qui souffrent

**12** Partage des informations/nouvelles encourageantes pour inspirer tes proches

**19** Contacte une personne qui pourrait se sentir seule ou anxieuse

**26** Trouve un moyen de payer pour quelqu'un ou de soutenir une bonne cause

## JEUDI

**6** Souris et sois amical(e) malgré la distanciation sociale

**13** Si des personnes t'énervent, reste aimable et imagine ce qu'elles peuvent bien ressentir

**20** Essaie de voir les aspects positifs de chaque personne que tu rencontres

**27** Paies attention quand quelqu'un ne va pas bien et essaie de lui apporter un peu de joie

## VENREDI

**7** Remercie une personne en lui expliquant pourquoi tu lui es reconnaissant(e)

**14** Aujourd'hui essaie de faire sourire autant de personnes que possible

**21** Parle à quelqu'un d'un livre ou d'un article que tu as trouvé intéressant ou utile

**28** Commence des conversations amicales avec des gens que tu ne connais pas



**Dans un monde où tu peux choisir d'être ce que tu veux, choisis d'être aimable. Toute action aimable fait une grande différence.**

**ACTION FOR HAPPINESS**



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

Pour en apprendre d'avantage sur le thème de ce mois (en anglais):  
[www.actionforhappiness.org/altruistic-august](http://www.actionforhappiness.org/altruistic-august)

**Restons calmes · Restons sages · Soyons bienveillant(e)s**