



# 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 coeur 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 coeur

**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

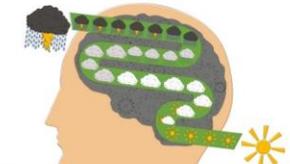
**26** Fais un pas, même petit, en direction d'un but important

**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](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!