

Un mois d'août 2026 altruiste

SAMEDI

DIMANCHE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

1 Définis comme objectif d'être aimable avec les autres (et envers toi-même)

2 Envoie un message réconfortant à une personne avec qui tu ne peux pas être

3 Sois gentil.le et solidaire avec toutes les personnes que tu rencontres aujourd'hui

4 **Demande à une personne comment elle se sent et écoute sa réponse avec attention**

5 Prends le temps de souhaiter aux autres de bien aller et d'être heureux

6 Souris et sois amical.e avec les personnes que tu vois aujourd'hui

7 Donne de ton temps pour aider un projet ou une cause qui te tient à cœur

8 **Prépare quelque chose de savoureux pour une personne qui appréciera**

9 Remercie une personne pour laquelle tu es reconnaissant.e et dis-lui pourquoi

10 Prends des nouvelles de quelqu'un qui peut se sentir seul.e ou anxieux.se

11 Partage une nouvelle encourageante qui peut inspirer les autres

12 **Contacte un.e ami.e pour lui dire que tu penses à lui ou à elle**

13 Journée sans projet! Sois gentil.le envers toi-même pour pouvoir l'être avec les autres

14 Choisis de faire spécialement attention à la nature et à notre planète

15 Si une personne t'ennuie, sois bienveillant.e. Imagine comment elle peut se sentir

16 **Offre à une personne un cadeau attentionné comme surprise**

17 Sois gentil.le en ligne. Partage des commentaires positifs et encourageants

18 Aujourd'hui fais quelque chose pour faciliter la vie d'une autre personne

19 Sois reconnaissant.e pour la nourriture et les personnes qui l'ont rendue possible.

20 **Cherche du positif dans toutes les personnes que tu rencontres aujourd'hui**

21 Donne des objets, vêtements ou de la nourriture que tu n'utilises pas pour aider une oeuvre caritative

22 Offre aux gens le cadeau de toute ton attention

23 Partage un article, un livre ou un podcast que tu as trouvé utile

24 **Pardonne à une personne qui t'a blessé.e et t'a fait du mal dans le passé**

25 Donne de ton temps, énergie et attention pour aider quelqu'un qui en a besoin

26 Trouve une manière de 'payer en avance' ou de soutenir une bonne cause

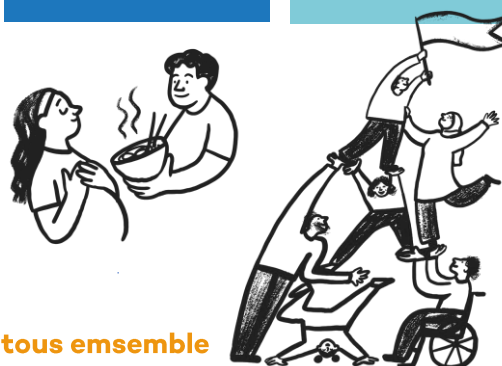
27 Remarque quand une personne n'est pas bien et essaie d'égayer sa journée

28 **Discute amicalement avec quelqu'un que tu ne connais pas vraiment**

29 Fais quelque chose de bien pour aider ta communauté locale

30 Donne quelque chose pour aider ceux et celles qui n'ont pas autant que toi

31 Partage 'Action for Happiness' avec d'autres personnes aujourd'hui



ACTION FOR HAPPINESS

Soyons plus heureux · plus aimables · tous ensemble