

Chaleur en décembre 2025

LUNDI

1 Répands de la gentillesse et partage ce calendrier avec d'autres personnes

MARDI

2 Contacte une personne avec qui tu ne peux pas être pour savoir comment elle va

MERCREDI

3 Offre d'aider une personne qui vit actuellement des moments difficiles

JEUDI

4 Soutiens une oeuvre de charité, une cause ou une campagne qui te tient vraiment à cœur

VENDREDI

5 Offre un cadeau à une personne sans abri ou qui se sent seule

SAMEDI

6 Laisse un message positif pour que quelqu'un le trouve

DIMANCHE

7 Fais de gentilles remarques à autant de personnes que possible aujourd'hui

8 Fais quelque chose d'utile pour un.e ami.e ou un membre de ta famille

9 Remarque quand tu es dur.e envers toi-même ou envers les autres et sois gentil.le à la place

10 Ecoute les autres de tout cœur sans les juger

11 Achète un article supplémentaire et donne-le à une banque alimentaire locale

12 Sois généreux.se. Choisis de donner de la nourriture, de l'amour ou de la gentillesse aujourd'hui

13 À combien de personnes peux-tu sourire aujourd'hui?

14 Partage un souvenir heureux ou une pensée, source d'inspiration avec un être cher

15 Dis bonjour à une personne de ton quartier et égaye sa journée

16 Cherche à dire quelque chose de positif aux personnes à qui tu parles

17 Sois reconnaissant.e. Fais la liste des choses que d'autres ont fait pour toi

18 Demande de l'aide et laisse quelqu'un découvrir la joie de donner

19 Contacte une personne qui peut être seule ou se sentir isolée

20 Aide les autres en donnant des choses dont tu n'as pas besoin

21 Apprécie la gentillesse et remercie les personnes qui font quelque chose pour toi

22 Félicite quelqu'un pour avoir fait quelque chose qui aurait pu passer inaperçu

23 Choisis de donner ou de recevoir le cadeau du pardon

24 Apporte de la joie aux autres. Partage quelque chose qui t'a fait rire

25 Traite tout le monde avec gentillesse aujourd'hui, y compris toi-même!

26 Sors de chez toi. Ramasse des déchets ou fais quelque chose de bien pour la nature

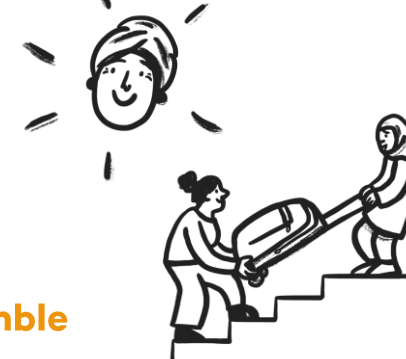
27 Appelle un membre de ta famille qui est loin pour lui dire bonjour et discuter

28 Sois gentil.le avec la planète. Mange moins de viande et utilise moins d'énergie

29 Eteins les appareils numériques et écoute vraiment les personnes

30 Dis à une personne à quel point tu l'apprécies et pourquoi

31 Planifie de nouveaux gestes de gentillesse à faire en 2026



ACTION FOR HAPPINESS

Plus heureux · Plus chaleureux · Tous ensemble