

# 2025

## Décembre

### Calendrier de l'avent



DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	1 Dépose par écrit 5 à 10 choses pour lesquelles tu es reconnaissant.e	2 Prends un objet significatif pour toi et rappelle-toi pourquoi il est précieux	3 Fais-toi couler un bain ou prends une douche en conscience	4 Écris une carte de Noël à quelqu'un qui compte pour toi et envoie-la	5 Prends une marche en nature. Savoure la beauté de ce qui s'y trouve	6 Prépare-toi un café ou un chocolat chaud et savoure le moment
7 Prends une photo - LA photo qui représentera décembre 2025.	8 Fais une méditation guidée. <i>La douceur du cœur se retrouve dans mon infolettre</i>	9 Partage sur tes réseaux l'œuvre d'un artiste ou un écrivain québécois que tu aimes	10 Demande-toi: « De quoi ai-je besoin pour me sentir vivant.e aujourd'hui? » et fais-le	11 Prends un moment pour aller admirer les lumières de Noël dans ton quartier	12 Organise un petit moment « pyjama + doudou » et profite avec ceux que tu aimes	13 Emballle des cadeaux de Noël, lentement. Choisis ta musique de Noël préférée
14 Cuisine des petites douceurs et partage !	15 Offre-toi une soirée sans écran	16 Allume une bougie, installe-toi en silence, respire et ressens ce qui est là en toi	17 Devant un miroir, regarde-toi dans les yeux et nomme à voix haute 3 choses que tu aimes de toi.	18 Prépare un repas seul, à deux ou en famille, dans le plaisir et non la perfection	19 Dépose par écrit ce que tu ne veux plus porter émotionnellement.	20 Fais un feu à l'extérieur. Observe-le. Écoute-le. Ressens-le.
21 Fais un vocal à une personne précieuse pour toi et surtout, dis-lui pourquoi!	22 Offre quelque chose d'utile à une personne dans le besoin	23 Sors dehors, lève les yeux au ciel et accueille simplement.	24 Choisis un mot pour te guider aujourd'hui. Honore-le.	25 Célèbre la belle et grande personne que tu es !	26	27
28	29	30	31	Noël	2	4

