



FÉVRIER



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

Saint-Valentin

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29



Réflexion

Parlez-vous de vos émotions ou de votre stress avec votre partenaire ou avec une personne proche ? Parler de ce que l'on vit peut faire du bien et aider à trouver des solutions ensemble.



Action!

Ce mois-ci, je vais permettre à mon entourage de mieux comprendre ce que je traverse. Je vais saisir les occasions de parler de ce que je vis tout en laissant l'autre s'exprimer également.

