



DÉCEMBRE



Lundi

Mardi

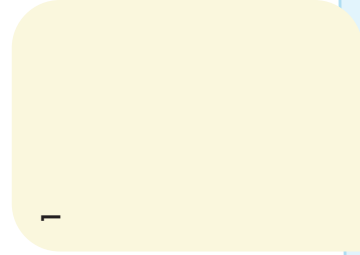
Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche



2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

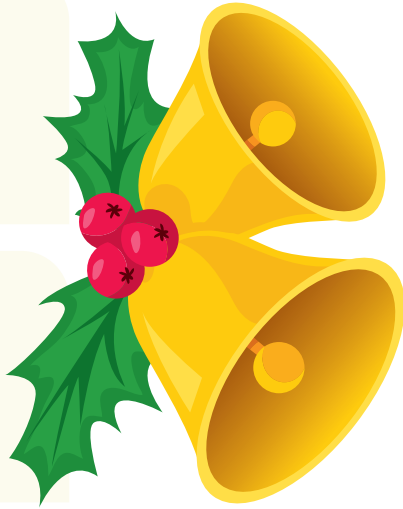
29

Noël



Réflexion

Le temps des fêtes vous stresse ? Vous redoutez le jugement des autres lors des rassemblements ? Plutôt que de prendre les remarques comme des critiques, essayez de les voir comme des commentaires constructifs. Cela dit, c'est vous qui avez le dernier mot, car c'est vous qui connaissez le mieux votre enfant. Les rencontres familiales seront aussi moins stressantes si vous diminuez vos attentes envers votre enfant et envers vous-même.



Action !

Ce mois-ci, je vais faire preuve de bienveillance envers les parents de mon entourage. Je vais écouter attentivement leurs préoccupations et poser des questions pour mieux comprendre leur point de vue, sans les juger.