



# 2024 Calendrier

**up**bility

Chaque voyageur parfait  
crée toujours le pays où il se rend.

Nikos Kazantzakis

Dans une vallée paisible entourée de collines verdoyantes, vivait un vieil arbre qui ne ressemblait à aucun autre dans tout le pays. Il avait un don unique, celui de ressentir les émotions humaines.

Le printemps apportait la Joie, une brise enjouée faisait bruisser ses feuilles, le faisant danser de bonheur. Avec la Joie venait l'Amour, les rayons du soleil réchauffaient son écorce, le remplissant d'un sentiment de profonde connexion avec le monde qui l'entourait.

Mais les saisons changent et les sentiments du vieil arbre aussi. Le Stress est arrivé avec les vents instables qui ont fait trembler ses feuilles d'anxiété. Puis vint la Tristesse, avec de douces gouttes de pluie tombant sur ses branches, reflétant la mélancolie qui l'habitait.

La Colère a visité l'arbre à deux reprises. La première fois, sous la forme d'une violente tempête qui secoua ses racines, le remplissant d'une énergie ardente, et la seconde fois, sous la forme d'une brûlure intense qui vomit jusqu'à la dernière feuille de l'arbre.

La Curiosité est apparue sous la forme d'une volée d'oiseaux perchés sur ses branches, gazouillant des récits de contrées lointaines.

Puis la Peur s'avança et la vallée fut recouverte d'un épais brouillard qui éblouit le regard de l'arbre, rendant tout ce qui lui était familier étrange et effrayant. Mais lorsque l'aube se leva, la Confiance émergea comme la première lumière, dissipant l'obscurité et protégeant la loyauté du vieil arbre.

La Solitude lui a rendu visite pendant les jours calmes et silencieux où aucune autre créature ne se déplaçait à ses côtés. Dans ces moments-là, l'arbre a appris à écouter les murmures de son cœur, trouvant la paix dans la solitude.

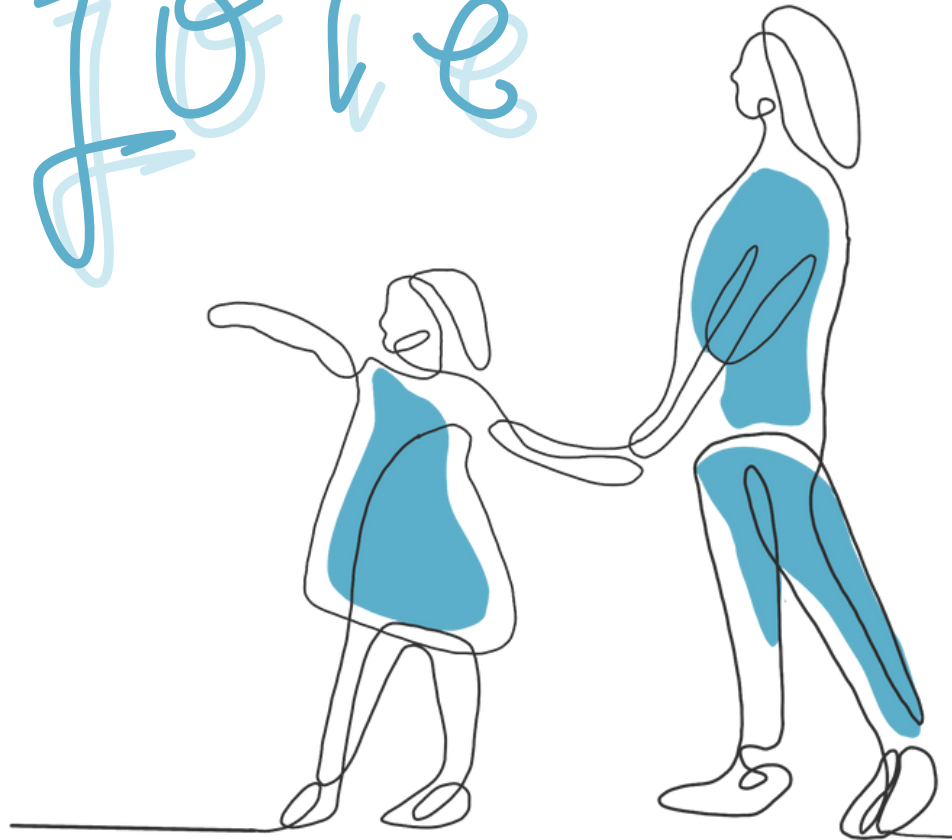
La Patience embrassait ses racines comme un doux rappel que la force et la sagesse ne viennent pas avec la précipitation, mais avec le passage tranquille du temps.

Lentement, le cycle des saisons s'est refermé, puis la Gratitude est arrivée et les feuilles de l'arbre se sont transformées en diamants brillants, reflétant la beauté et la connaissance de toutes les émotions qu'il avait vécues.

Au cours de l'année, le vieil arbre a compris que chaque émotion était nécessaire à sa croissance, le vent, la pluie, le bruissement, tout ce qu'il vivait. Il a appris que, comme les saisons, les émotions vont et viennent, nous offrant sagesse et résilience.



joie



La joie n'est pas dans les choses,  
elle est en nous.

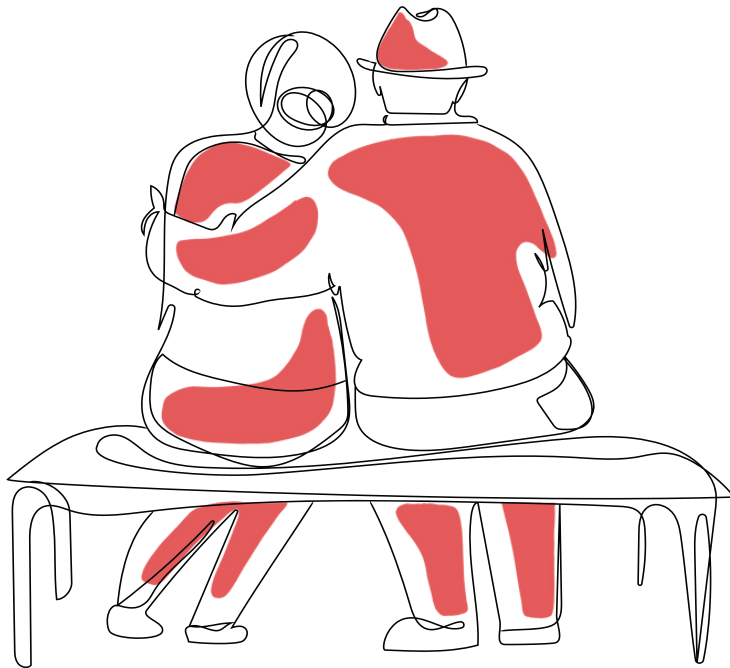
Richard Wagner

# janvier

| dim | lun | mar | mer | jeu | ven | sam |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|     | 1   | 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  | 30  | 31  |     |     |     |

La joie n'est pas un état constant, mais des moments fugaces. Elle ne se trouve pas dans les objets, mais dans les expériences. Elle n'est pas fabriquée, elle est physique. Elle n'est pas dans les grandes réalisations, mais dans les plaisirs simples. Elle n'est pas imposée, elle est spontanée. La joie est la beauté de la vie, dans les petites et les grandes choses.

AMOUR



L'amour n'est pas le contrôle, c'est la liberté. Il n'est pas fragile, il est résistant. Il n'est pas le doute, il est la confiance. Il n'est pas bruyant, il est silencieux. Il n'est pas égoïste, il est désintéressé. Il ne se trouve pas seulement dans les grands moments, mais aussi dans les petites choses. L'amour n'est pas facile, mais il vaut la peine de l'essayer.

Être profondément aimé par quelqu'un vous donne des forces, alors qu'aimer profondément quelqu'un vous donne du courage.

Lao Tzu

# février

| dim | lun | mar | mer | jeu | ven | sam |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|     |     |     |     | 1   | 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  |     |     |

# stress



Le stress n'est pas un choix, c'est une réaction. Il n'est pas toujours négatif, il peut être une motivation. Il ne s'agit pas d'un signe de faiblesse, mais d'une partie de l'être humain. Il n'est pas incontrôlable, il peut être géré. Il n'est pas permanent, il est souvent temporaire. Il n'est pas toujours visible, il peut s'agir d'une lutte intérieure. On ne le guérit pas en l'ignorant, on le traite en l'affrontant. Il n'est pas seulement mental, il affecte aussi le corps. Il n'est pas toujours dû à des événements majeurs, il se trouve parfois dans des situations quotidiennes.

Le stress n'est pas un ennemi, c'est un message qui nous invite à prendre soin de nous-mêmes.

Ce n'est pas le stress qui nous tue. C'est notre réaction face à lui.

Hans Selye

## mars

| dim | lun | mar | mer | jeu | ven | sam |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 31  |     |     |     |     | 1   | 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  | 30  |

# tristesse

Les murs que nous construisons  
autour de nous pour empêcher la  
tristesse d'entrer empêchent  
aussi la joie d'entrer.

Jim Rohn



La tristesse est une émotion humaine naturelle, et non un signe de faiblesse. Elle est une réaction à des circonstances difficiles, et non un défaut de caractère. Elle est passagère et d'intensité variable, ce n'est pas un état permanent. Elle fait partie du spectre émotionnel de la vie, et n'est pas à éviter. La tristesse peut mener à la croissance et à la compréhension, pas seulement à la douleur.

## avril

| dim | lun | mar | mer | jeu | ven | sam |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|     | 1   | 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  | 30  |     |     |     |     |

# colère



La colère est une émotion naturelle et humaine, et non un signe de défaillance morale. Elle est souvent une réponse à l'injustice, et pas nécessairement un acte d'agression. La colère peut être un catalyseur de changement positif, et pas seulement une force destructrice. Elle doit être gérée et comprise, et non pas niée ou réprimée. La colère exprimée de manière saine peut conduire à une résolution, et non à la perpétuation du conflit.

La colère est un acide qui peut faire plus de mal au récipient dans lequel il est stocké qu'à tout ce sur quoi elle est versée.

Mark Twain

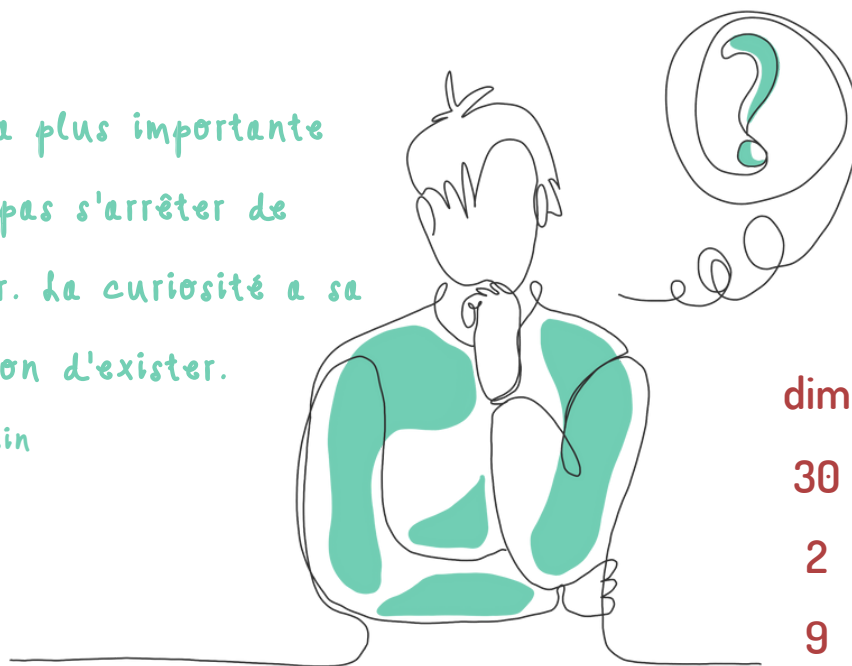
## mai

| dim | lun | mar | mer | jeu | ven | sam |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|     |     |     | 1   | 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  | 30  | 31  |     |

# CURIOSITÉ

La chose la plus importante est de ne pas s'arrêter de s'interroger. La curiosité a sa propre raison d'exister.

Albert Einstein



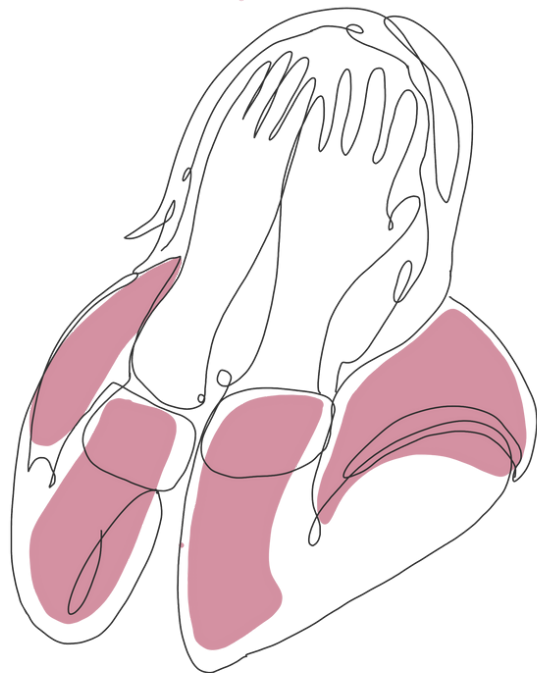
## juin

| dim | lun | mar | mer | jeu | ven | sam |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 30  |     |     |     |     |     | 1   |
| 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  |

La curiosité est une soif de connaissance, pas une atteinte à la vie privée. C'est un désir d'exploration et de compréhension, pas une indiscrétion. Elle favorise l'apprentissage et la croissance, et non le jugement ou la suspicion. C'est une quête ouverte, pas un interrogatoire fermé. La curiosité mène à la découverte et à l'innovation, et non à la stagnation.



PEUR



La peur est une réaction naturelle de protection, pas un signe de lâcheté. C'est un signe d'avertissement, pas un coup du sort. La peur peut inciter à la prudence et à la préparation, et non inhiber l'action. Elle fait partie de l'expérience humaine, et non d'une pathogénie. La gestion de la peur est une compétence et non un trait inné.

L'homme courageux n'est pas celui qui n'a pas peur, mais celui qui vainc cette peur.

Nelson Mandela

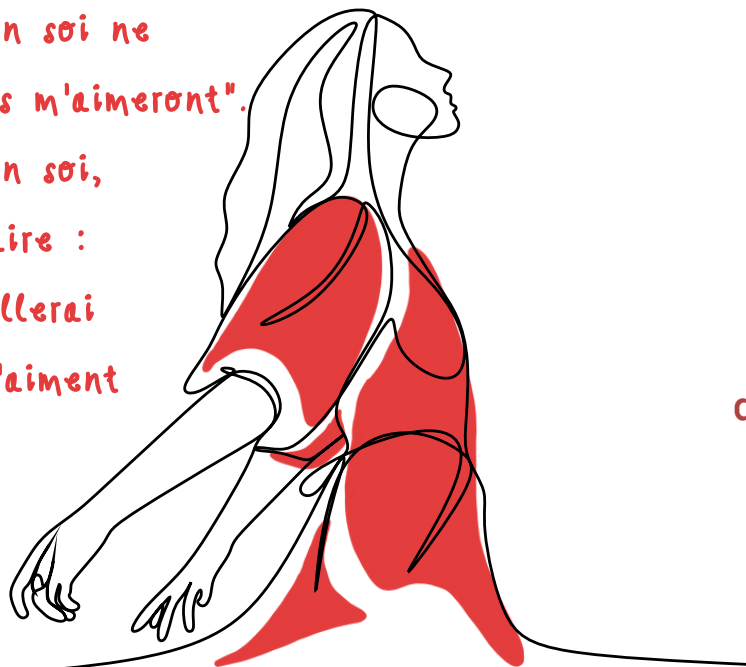
juillet

| dim | lun | mar | mer | jeu | ven | sam |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|     | 1   | 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  | 30  | 31  |     |     |     |

# confiance en soi

la confiance en soi ne signifie pas "ils m'aimeront".  
la confiance en soi, c'est au contraire :  
"Je me débrouillerai bien s'ils ne m'aiment pas".

Christina Grimmie



## août

| dim | lun | mar | mer | jeu | ven | sam |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|     |     |     |     | 1   | 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  | 30  | 31  |

La confiance est une croyance en nos capacités, et non une arrogance ou un ego. C'est un sentiment intérieur d'estime de soi, et non une comparaison avec les autres. C'est cultiver la résilience et non la perfection. La confiance en soi, c'est être à l'aise avec ce que l'on est, et non chercher à plaire à tout le monde.

# solitude

La plus grande chose du monde, c'est de savoir être à soi.

Michel de Montaigne

## septembre



La solitude est un sentiment subjectif d'isolement, qui ne résulte pas nécessairement d'un abandon. Il s'agit d'un état émotionnel et non d'un échec personnel. Elle peut être ressentie au sein d'une foule, et pas seulement dans une nature sauvage. Elle reflète un désir de liens plus profonds, et pas seulement un manque d'interaction sociale. La solitude peut être un déclencheur de découverte de soi, et pas seulement une source de tristesse.

| dim | lun | mar | mer | jeu | ven | sam |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1   | 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  | 30  |     |     |     |     |     |

# patience

La patience n'est pas la capacité d'attendre, mais la capacité à maintenir une attitude positive pendant que vous attendez.

Joyce Meyer

## octobre



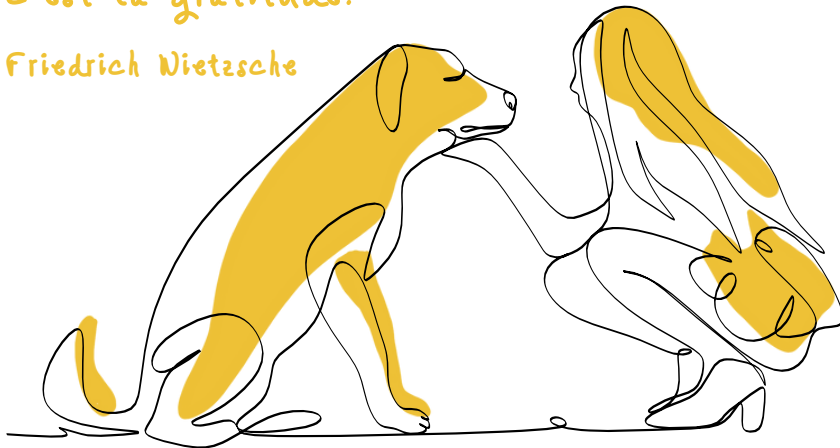
La patience n'est pas une faiblesse, c'est un signe de force et de maîtrise de soi. Ce n'est pas de la résignation, mais la compréhension du moment opportun pour agir. La patience est une vertu qui favorise la tranquillité d'esprit et une meilleure prise de décision.

| dim | lun | mar | mer | jeu | ven | sam |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|     |     | 1   | 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  | 30  | 31  |     |     |

# gratitude

l'essence de tout bel art, de tout grand art,  
c'est la gratitude.

Friedrich Nietzsche



La gratitude n'est pas un simple "merci", mais une profonde appréciation ; ce n'est pas un sentiment temporaire ou superficiel, mais un état durable. Elle ne dépend pas de la richesse matérielle ; on peut se sentir reconnaissant pour de toutes petites choses. La gratitude ne concerne pas seulement les expériences positives, elle se manifeste aussi parfois dans les difficultés. La gratitude n'est pas passive, elle inspire souvent des actes de gentillesse et de générosité.

## novembre

| dim | lun | mar | mer | jeu | ven | sam |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|     |     |     |     |     | 1   | 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  | 30  |

# ESPOIR



L'espoir n'est pas un vœu pieux, c'est l'attente d'un avenir optimiste. Il ne s'agit pas d'un mépris de la réalité, mais de la croyance en une issue meilleure. L'espoir n'est pas une denrée rare, il est accessible à tous, quelles que soient les circonstances. L'espoir est une source de force et de résilience, et non un signe de naïveté.

L'espoir, c'est être capable de voir la lumière malgré l'obscurité.

Desmond Tutu

## décembre

| dim | lun | mar | mer | jeu | ven | sam |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1   | 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  | 30  | 31  |     |     |     |     |



**up**bility

Accueillons les émotions qui colorent nos journées et définissent nos vies, une émotion à la fois, une émotion par mois.