



*Préparer une  
fournée de cookies  
ou de gâteaux et les  
partager* 🍪💛

-

Préparez des douceurs maison,  
comme des cookies ou un gâteau  
aux pommes, et partagez-les avec  
vos voisins, collègues ou amis. Un  
petit geste simple qui réchauffe le  
cœur.



*Offrir une tasse  
de chocolat chaud  
à quelqu'un* 🍵📺

-

Lors d'une promenade ou en fin de journée, préparez du chocolat chaud maison et surprenez un proche en lui apportant une tasse bien chaude pour le réchauffer. Si vous voyez quelqu'un (comme un collègue, un voisin ou un ami) qui a l'air d'avoir froid, apportez-lui un café, un thé ou un chocolat chaud. Un petit geste qui fera beaucoup de bien.



*Organiser une  
soirée « je prends  
soin de toi »* 🛁 ✨

-

Proposez à un proche ou à vos enfants une soirée cocooning où vous prenez soin d'eux : un bain relaxant, des massages, et une ambiance tamisée avec des bougies.



*Créer et offrir une  
carte de  
remerciement faite  
à la main* 📧❤️

-

Prenez un moment pour écrire une belle carte à quelqu'un que vous appréciez, pour lui dire merci ou simplement lui rappeler à quel point il/elle compte pour vous. Une carte personnalisée faite à la main a toujours un grand effet.



*Cuisiner un plat  
réconfortant pour  
quelqu'un* 🍲

-

Préparez un plat réconfortant  
(comme une soupe, un gratin ou une  
tarte maison) et apportez-le à un ami,  
un membre de la famille, ou même à  
quelqu'un qui pourrait avoir besoin  
de réconfort.



*Offrir une plante  
d'intérieur ou des  
fleurs d'automne*



-

Les plantes d'intérieur et les fleurs comme les chrysanthèmes ou les bruyères sont idéales pour apporter un peu de nature et de couleur à l'intérieur en octobre. Offrez-en à un proche pour éclairer leur maison.



*Tendre la main à  
une personne âgée  
ou isolée* ❤️🤝

-

Prenez des nouvelles de vos voisins  
ou de personnes âgées qui pourraient  
se sentir seules en automne.

Une simple visite ou un coup de  
téléphone peut vraiment réchauffer  
leur cœur.



## *Faire un don de vêtements chauds*



-

C'est le moment parfait pour trier vos pancartes et donner les vêtements chauds que vous ne portez plus à des associations ou à ceux qui en ont besoin pour affronter l'hiver.





## *Partager une playlist d'automne*



-

Créez une playlist musicale inspirée  
de l'automne avec des morceaux  
doux et apaisants, et partagez-la avec  
vos amis ou votre famille pour  
adoucir leurs journées.