



# MERCREDI DU BIEN-ÊTRE

## Qu'est-ce que le bien-être?

Parlons-en.

La notion de bien-être signifie la pratique d'habitudes qui favorisent un mode de vie sain, y compris la santé physique et mentale.

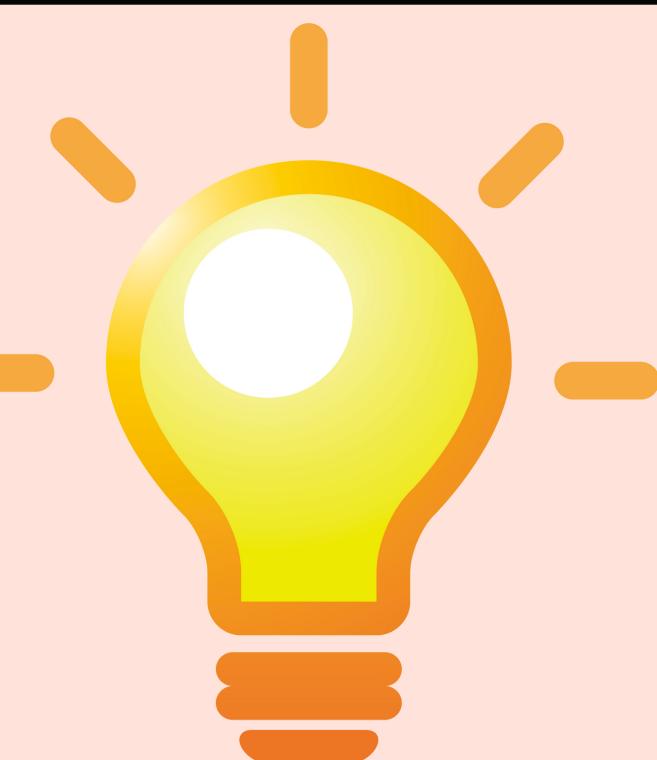
Le bien-être repose sur divers piliers :



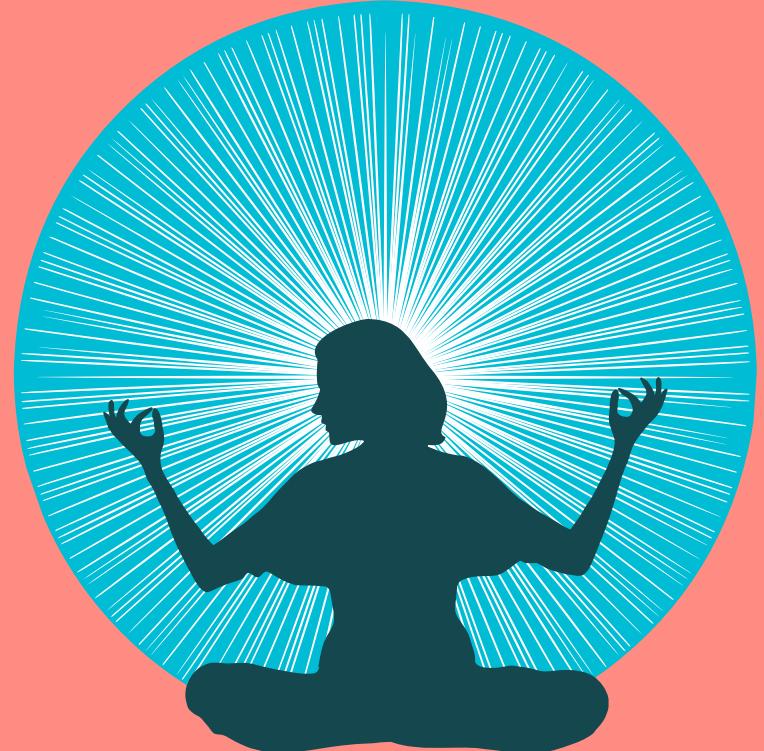
Environnement



Affectif



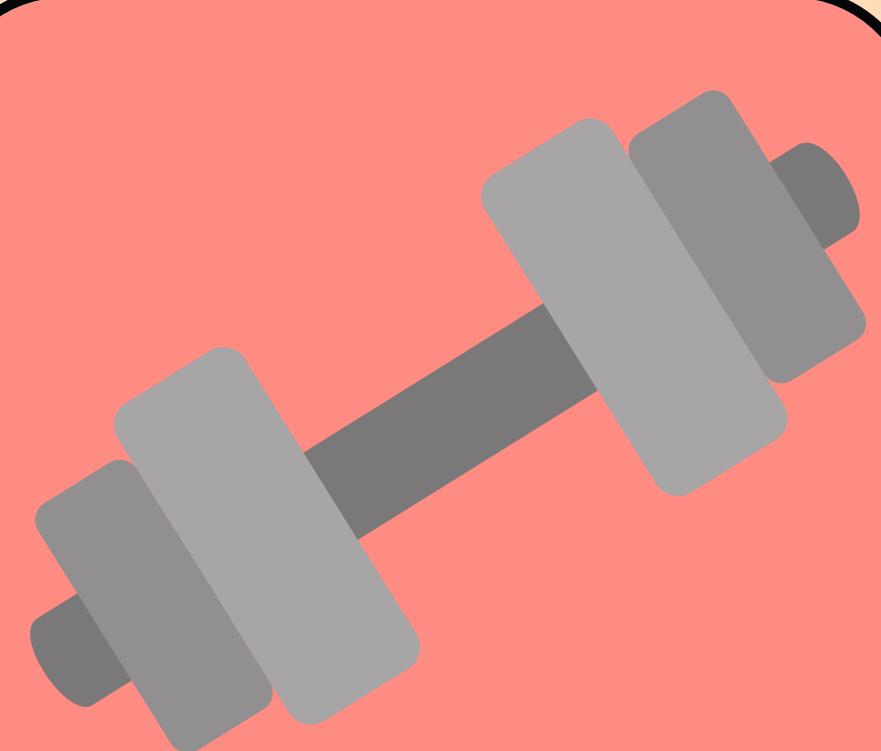
Intellectuel



Spirituel



Social



Physique

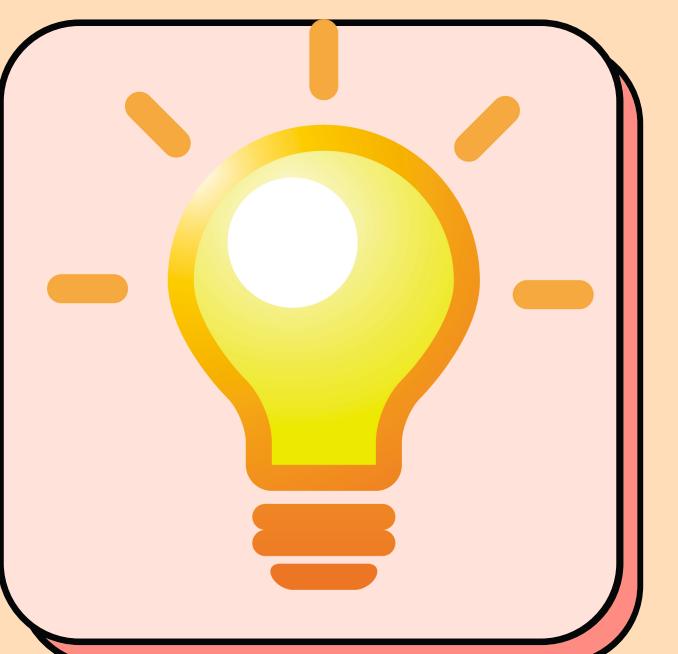
# BONNE MÉMOIRE



Recyclez et compostez.  
Profitez du plein air.  
Désencombrez votre espace.  
Marchez ou covoiturez.



Soyez optimiste.  
Ayez confiance en vous.  
Prenez des responsabilités.  
Ne jugez pas.



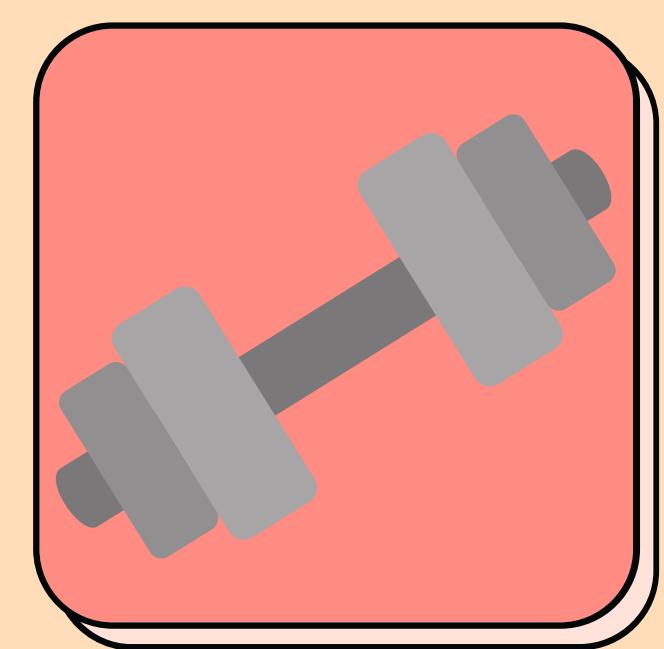
Continuez à apprendre.  
Soyez ouvert d'esprit.  
Écoutez l'opinion d'autrui.  
Gérez votre temps.



Soyez compatissant.  
Connaissez vos valeurs.  
Pardonnez.  
Faites du bénévolat.



Engagez-vous dans la communauté.  
Trouvez des stratégies pour gérer les conflits.  
Cherchez du soutien auprès de vos amis.  
Élargissez vos compétences personnelles.



Travaillez sur votre amour-propre.  
Soyez actif physiquement.  
Adoptez une alimentation saine.  
Ayez une bonne hygiène.