



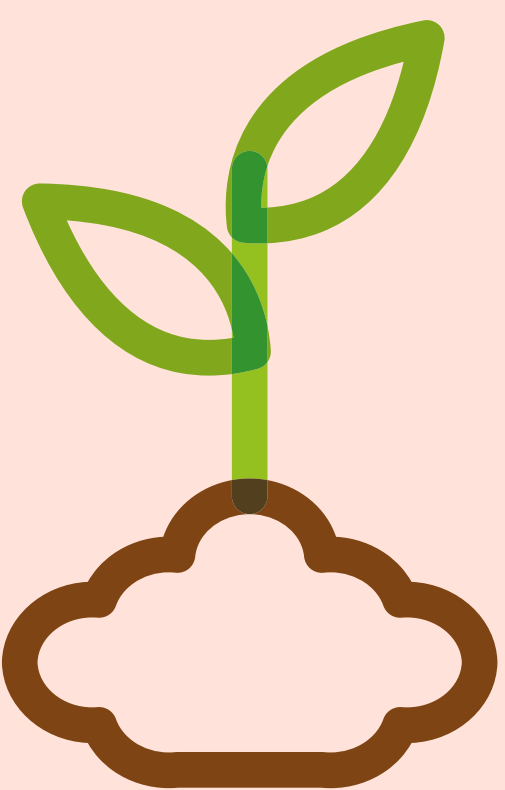
MERCREDI DU BIEN-ÊTRE

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



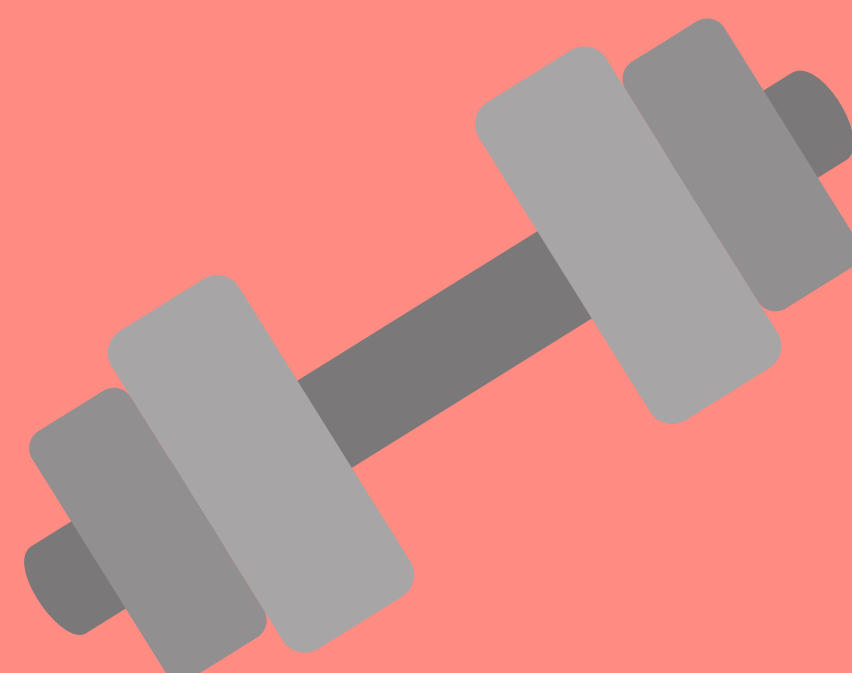
Intellectuel



Spirituel



Social



Physique

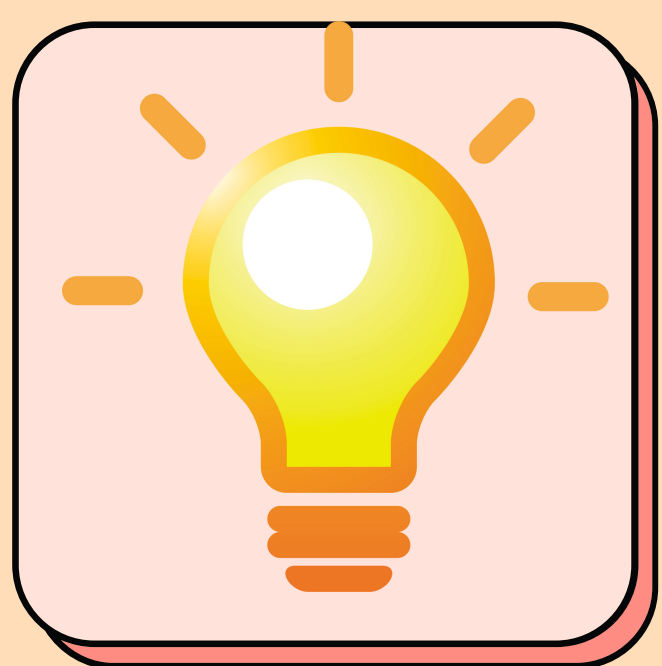
MERCI BIEN-ÊTRE



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.



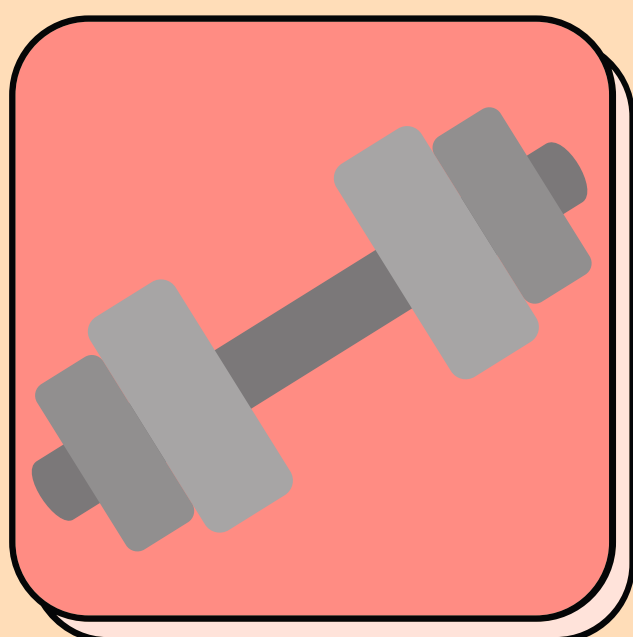
Continuez à apprendre.
Soyez ouvert d'esprit.
Écoutez l'opinion d'autrui.
Gérez votre temps.



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.