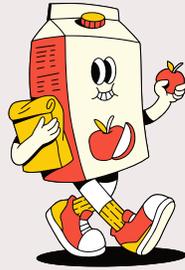
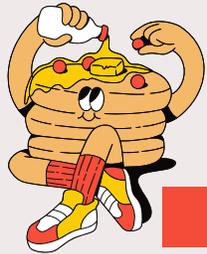




# Menu bien-être



## ENTRÉES

Rapide et facilement accessible, dès que tu as besoin d'une pause.

Serre dans tes bras un·e ami·e, un·e partenaire, un animal de compagnie ou un oreiller.

Complimente quelqu'un.

Pratique la pleine conscience, la respiration ou la méditation.

Bouge-toi! Essaie les étirements, les squats, ou joue avec un animal de compagnie.

Lis quelque chose pour le plaisir.

## DESSERTS

Petits plaisirs qui se dégustent avec modération.

Va suer dans un sauna ou un spa.

Écoute ta vidéo comique préférée sur YouTube.

Regarde un épisode de ta série préférée.

## PLATS

Activités plus longues qui demandent plus de temps, mais qui peuvent être plus enrichissantes.

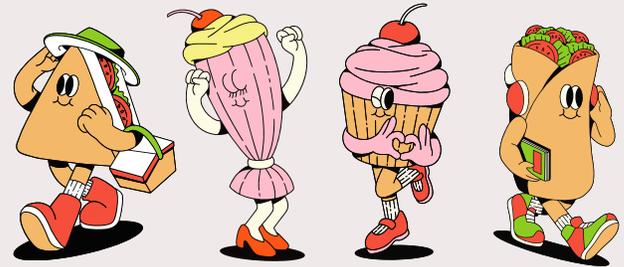
Prends contact avec un·e ami·e ou un proche.

Pars en randonnée dans la nature, ou explore un nouveau lieu.

Prépare-toi un repas sain.

Viens en aide à un·e ami·e ou à un proche avec un geste de gentillesse.

Détends-toi et prépare-toi à bien dormir - évite les activités stimulantes, les écrans, l'alcool et les aliments lourds avant de te coucher.



## ACCOMPAGNEMENTS

Idéal pour accompagner d'autres activités.

Ouvre tes fenêtres et rafraîchis ton espace de vie.

Savoure une boisson chaude tout en effectuant une tâche compliquée.

Écoute une chanson que tu aimes (et peut-être danse dessus).

Tous nos conseils sont fondés sur des données probantes. Pour en savoir plus, consulte les références et les ressources additionnelles!





# À ton tour!

## Menu bien-être



### ENTRÉES

Rapide et facilement accessible, dès que tu as besoin d'une pause.

---

---

---

---

### DESSERTS

Petits plaisirs qui se dégustent avec modération.

---

---

---

Essaie de créer ton propre menu avec tout ce qui TE fait plaisir!

### PLATS

Activités plus longues qui demandent plus de temps, mais qui peuvent être plus enrichissantes.

---

---

---

---

---

---



### ACCOMPAGNEMENTS

Idéal pour accompagner d'autres activités.

---

---

---