

Programme mondial de mieux-être

# Idées d'activités de mieux-être virtuelles

Prenez soin de vous et des autres avec cette liste d'activités de mieux-être virtuelles pour vous aider à vous sentir bien. Invitez également vos collègues, vos amis et votre famille à y prendre part!

Certaines activités nécessitent un accès à un ordinateur ou à un téléphone pour utiliser des applications de réunion en ligne gratuites comme **Microsoft Teams**, **Zoom**, **Facetime** et **Google Hangouts**.

Pour mener à bien une réunion virtuelle, suivez les étapes suivantes :

1. Envoyez une invitation par calendrier et le lien de la réunion
2. Assurez-vous que tous les participants ont créé un compte pour l'application
3. Recommandez aux participants de tester leur vidéo et leur son avant la réunion

Choisissez un pilier pour voir les activités :





# Mieux-être physique

Activité	Conseils pour réussir	Ressources utiles
<p><b>Prenez une pause pour vous étirer ou faire de l'exercice</b></p> <p>Invitez vos collègues à se lever, à s'étirer ou à procéder à un entraînement de 7 minutes où qu'ils soient.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Réglez une alarme sur votre téléphone ou votre montre intelligente pour vous rappeler de vous lever et de bouger.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ <b><u>Les meilleures applis pour s'entraîner</u></b></li><li>▶ <b><u>Exercices pour améliorer la mobilité avec l'âge</u></b></li></ul>
<p><b>Cuisez ensemble des repas santé</b></p> <p>Organisez à tour de rôle un cours de cuisine et un repas virtuels.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Choisissez des repas sains qui sont faciles à préparer.</li><li>• Partagez vos recettes et vos projets avec vos collègues, vos amis et votre famille pour diversifier!</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ <b><u>AGIR : Élaborez votre plan : Alimentation consciente</u></b></li><li>▶ <b><u>Adopter une alimentation consciente</u></b></li><li>▶ <b><u>Un truc santé : la planification des repas</u></b></li></ul>
<p><b>Coordonnez une séance d'entraînement de groupe virtuel</b></p> <p>Faites de l'exercice avec vos amis, votre famille et vos collègues virtuellement.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Restez motivé en planifiant des séances d'entraînement de groupe périodiques le même jour chaque semaine.</li><li>• Faites-en une compétition amicale pour favoriser l'engagement du groupe (p. ex., le gagnant aura droit à une journée « prendre soin de soi »).</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ <b><u>10 idées pour bouger sans s'en rendre compte... et s'amuser</u></b></li><li>▶ <b><u>AGIR : Élaborez votre plan : Activité physique</u></b></li></ul>



# Mieux-être émotionnel

Activité	Conseils pour réussir	Ressources utiles
<p><b>Prenez une pause pour méditer</b></p> <p>Invitez des amis et des collègues à prendre chaque jour une minute de « pleine conscience ».</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Méditez dans une pièce exempte de distraction.</li><li>• Choisissez chaque jour le même moment pour méditer (il est recommandé de méditer le matin et non juste avant de se coucher).</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ <b><u>Apprendre à se détendre</u></b></li><li>▶ <b><u>AGIR : Élaborez votre plan : Résilience</u></b></li></ul>
<p><b>Prenez une pause autour d'un café ou d'un thé</b></p> <p>Prévoyez une pause-café virtuelle chaque mois pour prendre des nouvelles de vos collègues.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Prévoyez des pauses tout au long de la journée et discutez autour d'un café ou d'un thé.</li><li>• Essayez de prévoir au moins 30 minutes pour votre pause afin d'avoir suffisamment de temps pour une discussion significative.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ <b><u>Connecter mieux : Comment ça va?</u></b></li><li>▶ <b><u>L'importance des bons amis pour une longue vie</u></b></li></ul>
<p><b>Lâchez prise et ressourcez-vous</b></p> <p>Commencez une « désintoxication numérique ».</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Commencez par de petits changements (choisissez un soir par semaine où vous éteignez votre téléphone et ne consultez pas vos courriels, vos textos, les médias sociaux) et soyez présent.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ <b><u>Couper le cordon du téléphone intelligent</u></b></li><li>▶ <b><u>Mieux gérer votre temps d'écran pour des yeux en santé</u></b></li><li>▶ <b><u>25 idées pour s'amuser en famille sans technologie</u></b></li><li>▶ <b><u>Élaborez votre plan : Désintoxication numérique</u></b></li></ul>



# Mieux-être financier

Activité	Conseils pour réussir	Ressources utiles
<p><b>Établissez une « journée sans dépenser »</b></p> <p>Pendant un mois, désignez chaque semaine une « journée sans dépenser ».</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Préparez vous-même votre dîner plutôt que de commander des plats à emporter.</li><li>• Préparez votre café au lieu de l'acheter.</li><li>• Lorsque vous magasinez en ligne, laissez les articles dans votre panier ou sauvegardez-les pour plus tard. Revenez voir le contenu de votre panier un autre jour et décidez s'il s'agit d'achats essentiels.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ <b><u>10 façons d'économiser 20 000 \$ en une année</u></b></li><li>▶ <b><u>AGIR : Élaborez votre plan : Épargne</u></b></li></ul>
<p><b>Élaborez un plan financier</b></p> <p>Collaborez en famille à l'élaboration d'un plan financier.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Commencez par un tableau de visualisation et décrivez tout ce que vous souhaitez réaliser au cours des 1, 3, 5 et 10 prochaines années.</li><li>• Élaborez un plan d'épargne pour vos objectifs à court et à long terme, comme prendre des vacances, payer les études de votre enfant, acheter une maison et faire la transition vers la retraite.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ <b><u>Ressources de mieux-être financier</u></b></li><li>▶ <b><u>AGIR : Élaborez votre plan : Planifier son budget</u></b></li><li>▶ <b><u>Qu'est-ce qu'une bonne santé financière?</u></b></li></ul>



# Mieux-être social

Activité	Conseils pour réussir	Ressources utiles
<p><b>Partagez vos récits et vos minutes de mieux-être</b></p> <p>Invitez vos collègues à partager leur façon de se sentir bien pendant cette période difficile avec le mot-clic #MyMomentToBeWell.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Prenez l'engagement de prendre chaque jour une minute pour vous concentrer sur votre mieux-être.</li><li>• Commencez ou terminez votre journée, vos réunions, vos activités et vos repas par une minute de mieux-être.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ <b><u>10 façons de semer la bonté et d'exprimer sa reconnaissance à l'aide des médias sociaux</u></b></li><li>▶ <b><u>Idées pour tenir des minutes de mieux-être lors des réunions virtuelles</u></b></li><li>▶ <b><u>AGIR : Élaborez votre plan : Semer la bonté</u></b></li></ul>
<p><b>Désencombrez votre demeure et faites des dons</b></p> <p>Donnez des vêtements, des jouets et des livres usagés mais en bon état à un organisme local.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Désignez une « journée de désencombrement » de votre demeure par trimestre ou par semestre.</li><li>• Mettez chaque membre de la famille au défi de remplir un sac ou une boîte d'articles à donner.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ <b><u>AGIR : Élaborez votre plan : Faites le bien</u></b></li></ul>
<p><b>Démarrez une « journée de la reconnaissance ».</b></p> <p>Exprimez de la gratitude et de la reconnaissance tous les jeudis.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Chaque jeudi, démarrez ou terminez vos réunions ou vos repas en partageant une chose pour laquelle vous êtes reconnaissant.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ <b><u>10 façons de semer la bonté et d'exprimer sa reconnaissance à l'aide des médias sociaux</u></b></li><li>▶ <b><u>AGIR : Élaborez votre plan : Faites preuve de gratitude</u></b></li></ul>



# Mieux-être écologique

Activité	Conseils pour réussir	Ressources utiles
<p><b>Recyclage 101</b></p> <p>Enseignez à vos enfants à respecter la planète en leur faisant part de l'importance du recyclage.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Rendez l'expérience amusante! Passez du temps ensemble à construire une cabane à oiseaux ou un carillon éolien fait maison à partir de matériaux recyclés.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ <a href="#"><u>Le sort de la planète vous inquiète? Voici comment gérer l'écoanxiété</u></a></li><li>▶ <a href="#"><u>AGIR : Élaborez votre plan : Recyclage</u></a></li></ul>
<p><b>Posez des gestes qui comptent</b></p> <p>Prenez le temps de réfléchir avant d'agir!</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Commencez par de petits gestes : éteignez les lumières, débranchez les électroménagers que vous n'utilisez pas, écoutez les douches et fermez l'eau lorsque vous vous brossez les dents.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ <a href="#"><u>L'avenir n'est pas dans le plastique</u></a></li><li>▶ <a href="#"><u>AGIR : Élaborez votre plan : Protection de l'eau</u></a></li></ul>
<p><b>Réduisez la quantité de courrier déchet</b></p> <p>Faites l'effort de passer du courrier escargot au courrier électronique afin de réduire notre empreinte carbone.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Refusez de recevoir du courrier indésirable en communiquant avec les détaillants et en leur demandant de ne plus envoyer de courrier à domicile.</li><li>• Optez pour la transmission électronique du courrier désiré.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ <a href="#"><u>Canada : Postes Canada</u></a></li></ul>