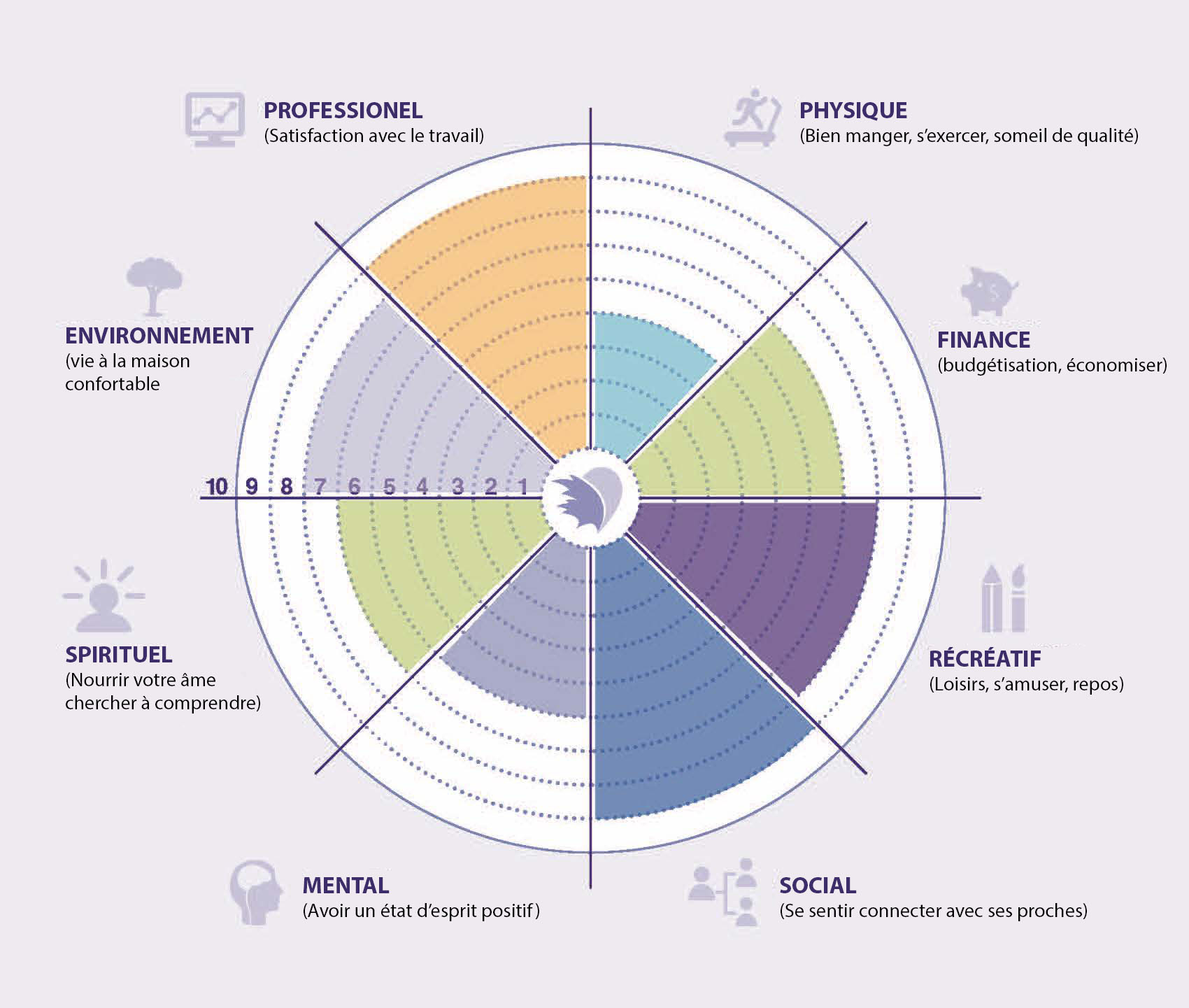
**La roue du bien-être**

La***Roue du bien-être*** est un outil utile pour trouver un équilibre dans votre vie\*  
 (vous pourrez télécharger la vôtre au bas de cette page!)  
   
Une roue du bien-être peut vous aider à dégager les éléments dont vous avez besoin pour maintenir l’équilibre dans ces domaines essentiels de la vie :  
   
**Mental** — pensées, positivité, attitude envers le monde  
**Émotionnel** — composer avec ses émotions grâce à des stratégies d’adaptation saines et de la compassion pour soi  
**Physique**— sommeil, soins personnels, habitudes alimentaires, exercice physique  
**Environnemental** (espace) — niveau de confort de votre espace de vie, propreté/rangement, organisation  
**Spirituel** — connexion avec soi-même ou une puissance supérieure, acquisition de nouvelles compétences, croissance personnelle  
**Récréatif** — passe-temps, activités, plaisir, relaxation  
**Social** — interactions avec la famille, les ami·e·s, les partenaires, les collègues, etc.  
   
Cet outil d’évaluation personnelle vous permettra de réfléchir à chacun de ces domaines de votre vie et vous demandera d’évaluer où vous vous situez dans chacun de ces domaines.  
   
À la fin de l’exercice, votre roue pourrait ressembler à ceci :  
  
  
  
Une fois que vous aurez rempli votre roue, vous serez en mesure de voir quels domaines de votre vie nécessitent plus d’attention. Vous pouvez commencer à envisager différentes façons d’aborder les points forts ou faibles de votre roue. Essayez de vous concentrer sur quelques changements mineurs que vous pourriez apporter dans les mois à venir en fonction des résultats.

#### [Consultez et sauvegardez la roue du bien-être ici](https://f4d8ca38-9bfd-4dd9-87ee-1bcdbb4072c0.usrfiles.com/ugd/f4d8ca_20ae1ada85ae437a8dd48071b6483660.pdf" \t "_blank)

Source:  
\*The Eight Dimensions of Wellness - Swarbrick, M. (2006). A wellness approach. Psychiatric Rehabilitation Journal, 29,(4) 311- 3314)