**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%22%20%5Ct%20%22_blank)

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