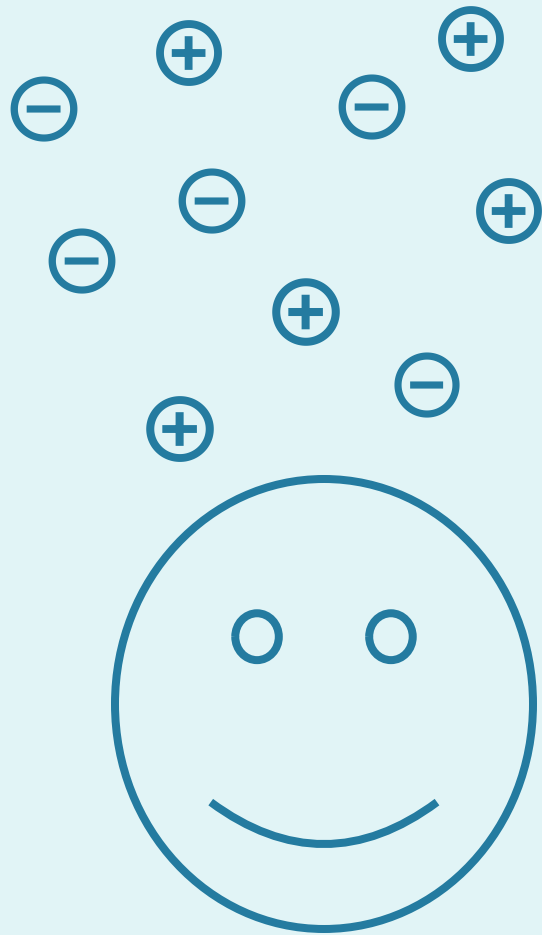


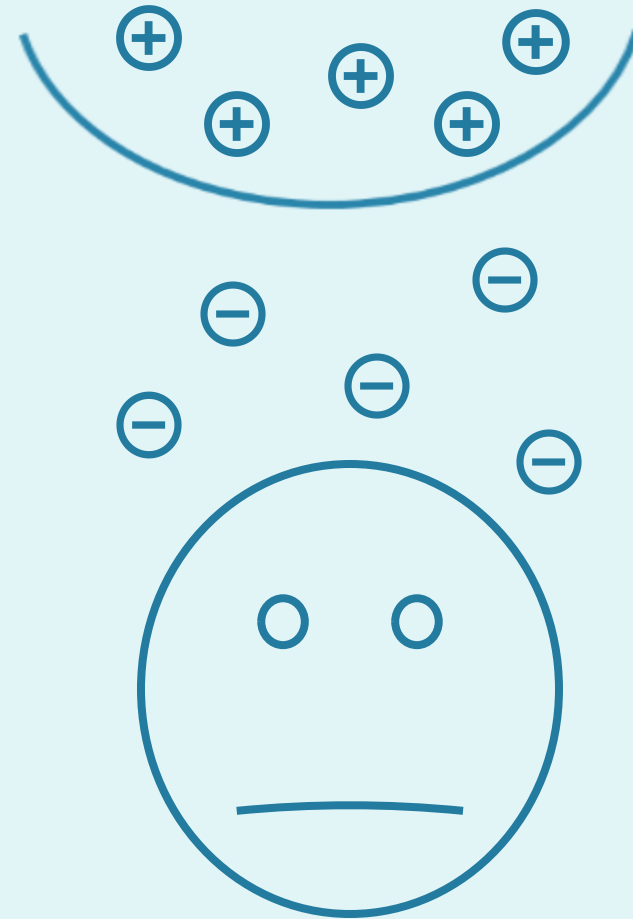
Vous ne savez jamais si demain est le jour où votre moteur va démarrer...



You never know if tomorrow is the day your motor will start...



Non déprimée
Not Depressed



Déprimée
Depressed

Je vais mieux!

Doing better!



What inner strength or quality has helped you get through a tough time?

Quelle force intérieure ou qualité vous a aidé(e) à traverser une période difficile?

**Balancer le
stress en prenant soin de soi**



Balance stress with self care

The Problem

Le problème

Mindfulness
Meaning
Connection

Pleine conscience
Sens profonde
Liens interpersonnels

Well-being

Bien-être

**MODEL WELL-BEING
AND OTHERS WILL FOLLOW**



**SOYEZ UN MODÈLE
DE BIEN-ÊTRE, ET
LES AUTRES SUIVRONT**

Happiness is lateral



Le bonheur est latéral

Comment faites-vous le plein d'énergie?



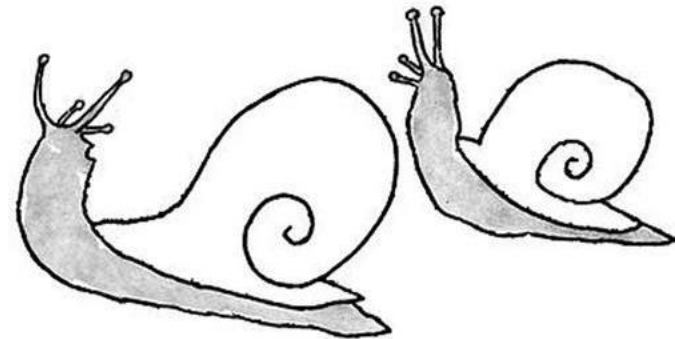
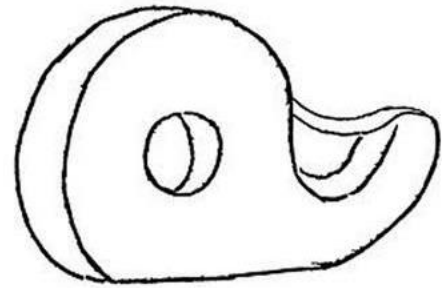
What energizes you?

Humour & Resilience

Humour et résilience



*Je m'en fous qu'elle soit un rouleau
de papier collant... je l'aime!*



*I don't care if she is a tape
dispenser. I love her.*

S. GROSS

The Housekeeping Olympics



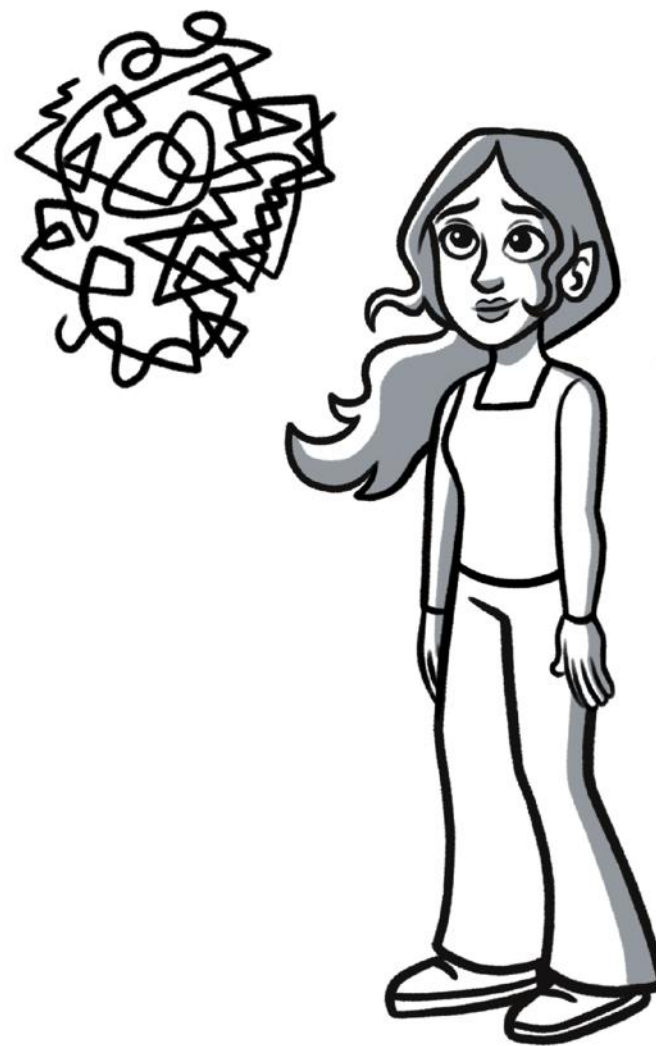
Les Olympiques de l'entretien ménager



Turn it into a joke



En faire une blague



I accept that bad things
happen

J'accepte que des choses
négatives aient lieu

I live my values

Je vis selon mes
valeurs

I let bad thoughts
come and go

Je laisse les pensées
négatives venir et
passer

I live in the present
moment

Je vis dans le moment
présent

En termes d'exercices,
aucune quantité n'est trop petite.



With exercise, everything counts.



Je ne participe pas

I'm not
engaging

Creativity	Teamwork	Créativité	Travail d'équipe
Curiosity	Fairness	Curiosité	Équité
Judgment	Leadership	Discernement	Leadership
Perspective	Forgiveness	Perspective	Pardon
Bravery	Humility	Bravour	Humilité
Humour	Prudence	Humour	Prudence
Hope	Self-Regulation	Espoir	Maîtrise de soi
Honesty	Perseverance	Honnêteté	Persévérance
Zest	Spirituality	Vitalité	Spiritualité
Love	Social Intelligence	Amour	Intelligence sociale
Kindness	Love of Learning	Gentillesse	Amour de l'apprentissage
Gratitude	Appreciation of Beauty and Excellence	Gratitude	Appréciation de la beauté et de l'excellence



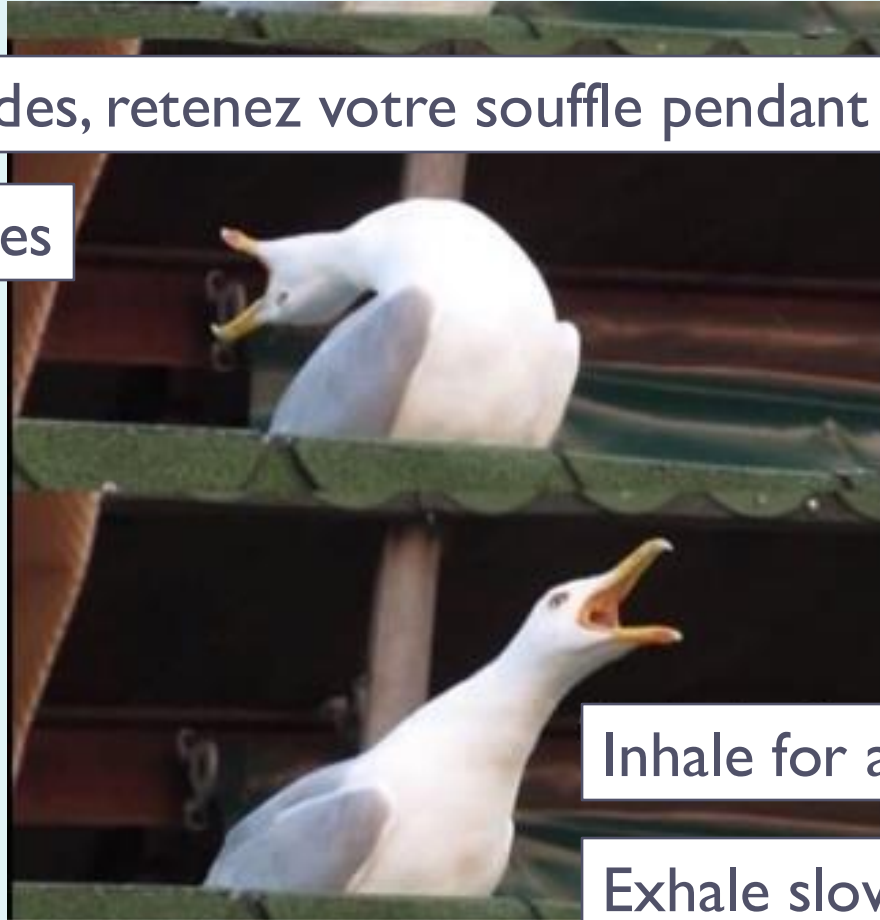
How do you show up?

Comment vous présentez-vous?

Respiration profonde / Deep Breathing

Inspirez pendant 4 secondes, retenez votre souffle pendant 4

Expirez pendant 4 secondes



(x 4)

Inhale for a count of 4, hold for 4

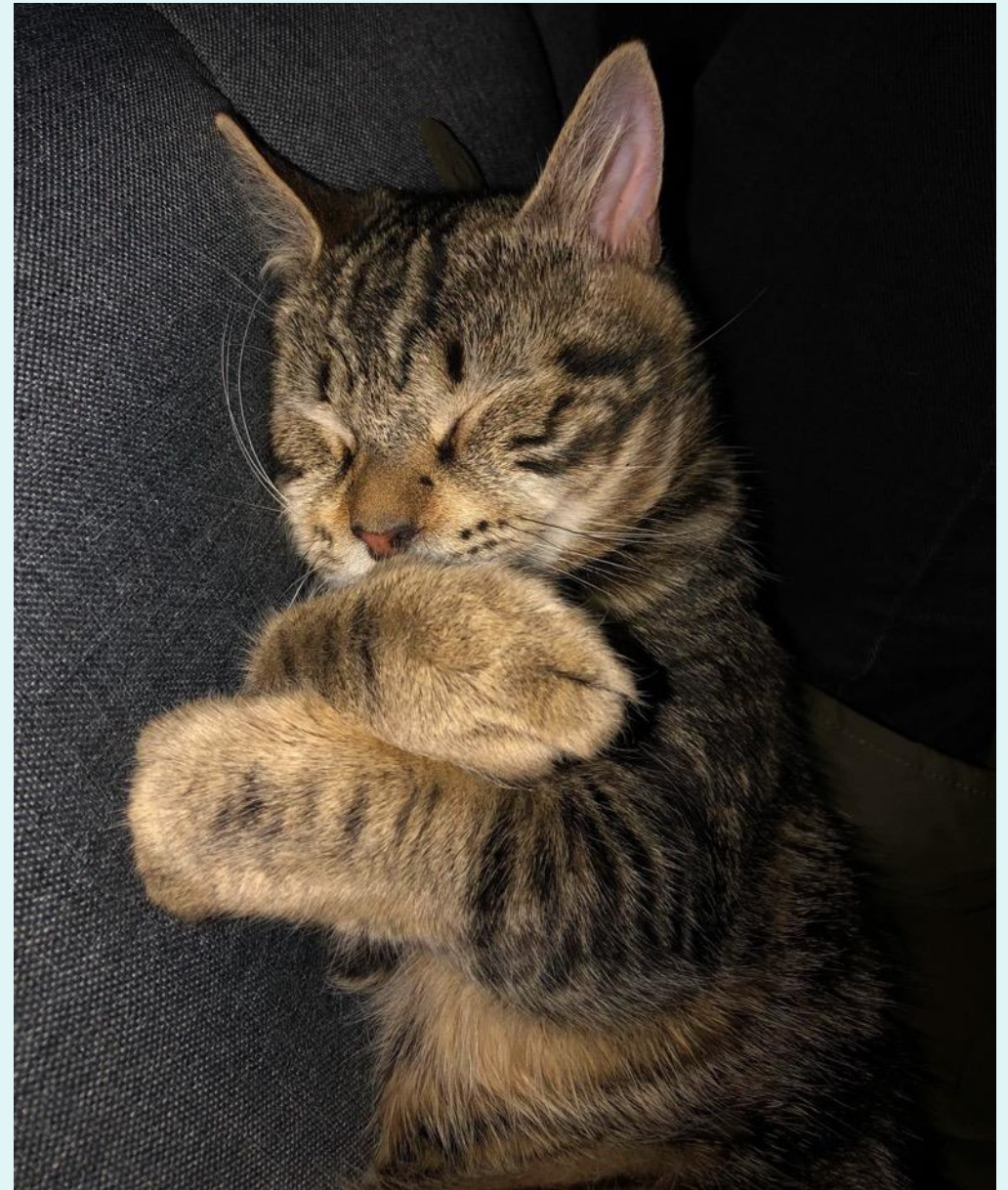
Exhale slowly for 4

Gratitude



Sometimes you gotta
be there for yourself

Parfois, vous devez être
là pour vous-même

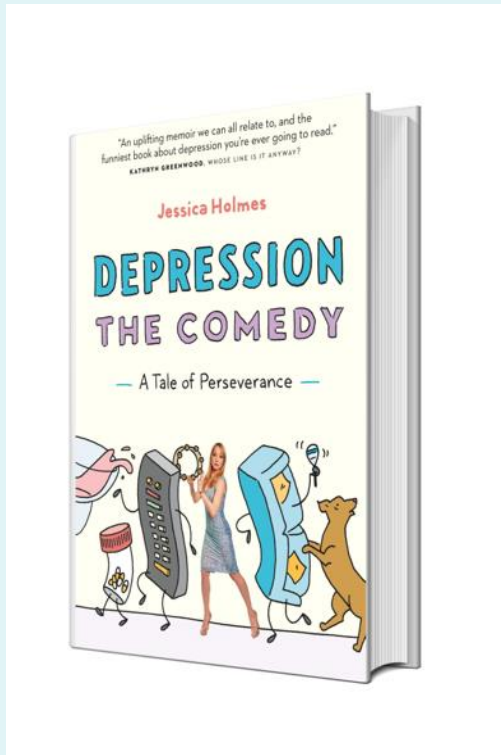


“Tu fais toujours de ton mieux aux meilleurs de tes connaissances à ce moment précis. Puis, tu te pardonnes et tu passes à autre chose”.



“You do the best you can with what you know at the time.
Then you forgive yourself and move on.”

Fun Follow-up Resources!



Ressources complémentaires amusantes!