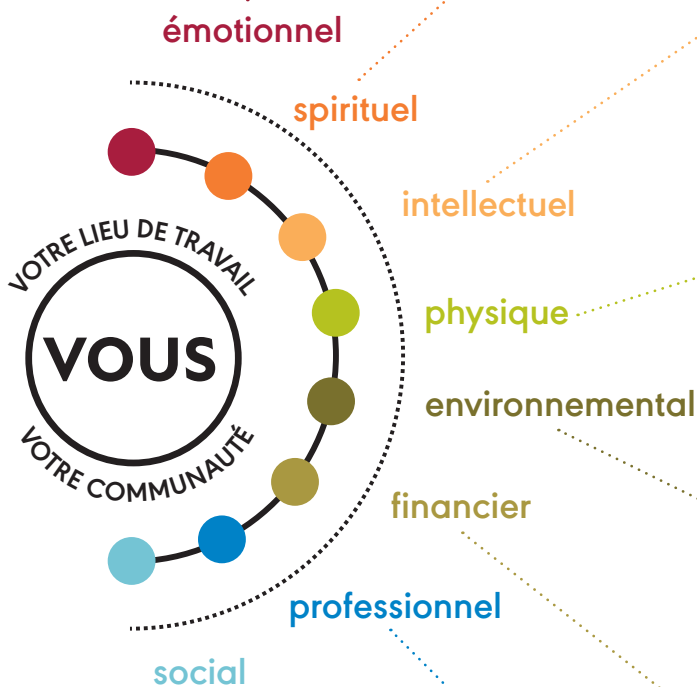


LES DIMENSIONS
DU

bien-être



Le **BIEN-ÊTRE ÉMOTIONNEL** est une mesure du bien-être de nos pensées et de nos sentiments. Être en bonne santé émotionnelle, c'est se connaître et s'aimer, identifier et mieux gérer son niveau de stress, avoir une vision positive de la vie, et bien plus encore.

Nombreux sont ceux qui assimilent le **BIEN-ÊTRE SPIRITUEL** à la religion, mais ces deux notions ne renvoient pas nécessairement à une même réalité. Qu'il s'agisse d'une connexion significative avec la nature ou d'une puissance supérieure au sein de l'univers, cette connexion peut apporter un but et un sentiment d'accomplissement dans la vie, ce qui a une incidence sur la santé globale, le bien-être et la qualité de vie.

Le **BIEN-ÊTRE INTELLECTUEL** favorise les occasions créatives et stimulantes d'élargir non seulement notre base de connaissances, mais aussi nos horizons. Le désir d'apprendre des nouvelles choses, de perfectionner ses compétences et de rechercher des aventures passionnantes contribuent au bien-être intellectuel.

Probablement la dimension la plus connue du bien-être, le **BIEN-ÊTRE PHYSIQUE** ne se limite pas à manger une variété d'aliments complets et à bouger quotidiennement. Pour une santé optimale, les aspects plus subtils du bien-être physique, comme l'hygiène du sommeil, la façon dont nous bougeons et la détection des premiers signes de maladie, méritent également notre attention.

Le **BIEN-ÊTRE ENVIRONNEMENTAL** concerne les environnements naturels et physiques dans lesquels nous travaillons et évoluons, qui ont un effet considérable sur notre vie quotidienne. Il détermine ce qui est disponible à proximité, comme les aliments frais, les zones accessibles à pied et les services.

Stressant, déroutant, accablant. Ces mots peuvent parfois décrire le **BIEN-ÊTRE** (ou le mal-être) **FINANCIER**, c'est-à-dire la capacité non seulement à faire face à ses obligations financières, mais aussi à épargner pour les choses que l'on veut accomplir dans la vie, comme voyager, acheter une maison ou planifier une retraite paisible.

La réussite au travail n'est qu'un aspect du **BIEN-ÊTRE PROFESSIONNEL**. Parmi les autres aspects, on peut citer le sentiment d'être pleinement satisfait et engagé au travail, le partage des connaissances avec les collègues et l'accomplissement de tâches et de responsabilités significatives.

Saviez-vous que la capacité d'interagir positivement avec les autres est directement liée au **BIEN-ÊTRE SOCIAL**? Eh bien, c'est le cas! Cela signifie que l'acquisition de solides compétences en communication, l'interaction avec la communauté et la création d'un réseau de soutien composé de la famille et des amis contribuent à maintenir le bien-être social.