



Émotionnel Mental

Mon mieux-être,
ça m'appartient,
même en télétravail

Physique Spirituel



LA CRÉATIVITÉ

Émotionnel

Usez de créativité pour vivre des émotions positives
La créativité prend sa source à notre naissance. Nous naissons avec un ou des talents qui nous sont uniques. Nous pouvons par la suite les développer ou complètement les oublier selon l'environnement dans lequel nous grandissons.

Et vous, quels sont vos talents? Développer nos talents nous rend dynamiques, attentifs, heureux. Apprendre à se connaître est important si l'on veut découvrir nos talents! Amusez-vous! Vous trouverez un exemple à la [page 8 du journal créatif](#).

Physique

Intégrez de la nouveauté dans votre alimentation
Voici une liste de légumes qui repoussent « magiquement » de leurs restes : <https://www.diyncrafts.com/4732/repurpose/25-foods-can-re-grow-kitchen-scrap>. Vous pourrez donc commencer votre jardin avec ce que vous avez déjà sous la main.

Malgré la distanciation sociale, vous vous êtes retrouvé avec un gros panier de chocolat de Pâques à la porte? Voici des recettes qui vous offrent des façons (un peu santé) d'utiliser le chocolat autrement qu'en fondue. <https://vifamagazine.ca/manger/recettes-sante/8-recettes-un-peu-sante-a-faire-avec-le-chocolat-de-paques/>

Trouvez de nouvelles manières de bouger
Tant qu'à faire usage de créativité, pourquoi ne pas essayer de nouveaux entraînements? Voici une liste de mouvements qui vous encouragent à travailler différemment avec peu ou pas de matériel : <https://www.active.com/fitness/articles/11-creative-compound-exercises-to-try/slide-3>.

Les entraînements traditionnels ne vous disent rien? Vous voulez combiner cardio et tradition? Pourquoi ne pas essayer des vidéos de fitness pow-wow : <https://www.youtube.com/watch?v=ZhfglbhKCo0&list=PL6bNa81aVS4S3dl7Ii2QSK0BShDRUS8P?>



Mental

Trouvez des moyens d'animer vos rencontres virtuelles
Plusieurs personnes font des rencontres avec leurs proches à l'aide de différentes plateformes de discussion. Pourquoi ne pas intégrer des activités à vos soirées à distance? L'application House Party vous permet de parler avec plusieurs personnes à la fois, et propose quelques jeux à faire avec votre groupe (en anglais seulement) <https://houseparty.com/>
Vous pouvez aussi utiliser des classiques, comme les mimes ou le Battleship. Il existe une foule de possibilités.

Renouvelez vos jeux de société
Vous avez peut-être déjà épuisé tous vos jeux de société à la maison. Plusieurs jeux sont disponibles en version imprimable gratuitement : <https://aujeumag.asmodee-canada.com/imprimez-et-jouez.html>.



Shushan Bacon



Spirituel

Adaptez vos pratiques culturelles au contexte actuel
Voici quelques exemples de « challenges » qui ont lieu présentement sur les réseaux sociaux. Prenez le temps de partager vos activités culturelles, c'est le temps d'être #EnsembleÀDistance!

Transformation : « Switch up » en régalia ou costume traditionnel de différentes nations partout dans le monde :
<https://www.facebook.com/paninnguaq.jensen/videos/10221699743903457/>
<https://www.facebook.com/christina.looker.3/videos/2905366096165578/UzpfSTewMDAwMzk0NDI3MDE0ODoxNjY5ODU1NzI2NDg5MjIw/>
<https://www.facebook.com/msprimeaux/videos/10217379559068710/UzpfSTewMDAwMzk0NDI3MDE0ODoxNjY5ODU1NzI2NDg5MjIw/>

Social Distance Powwow : un rassemblement en ligne pour partager et soutenir les différents danseurs, chanteurs, musiciens, artistes et artisans de pow-wow. Une panoplie de styles et différentes nations qui se réunissent pour le mieux-être spirituel : <https://www.facebook.com/groups/832568190487520/>.



Et avec mes enfants?

Organisez des journées thématiques; par exemple, pourquoi ne pas faire une journée plage? Des olympiades à la maison? Un safari-photo dans la cour arrière?
Vous pouvez décorer la maison, vous habiller en conséquence, choisir un film et concocter une recette liée au thème et organiser des activités qui nécessitent peu de préparation.

