

La roue du bien-être

L'axe central de la roue du bien-être, c'est TOI. Tu trouveras ci-bas une liste des sept sections de la roue et la façon dont chacune d'elles est liée à ce que tu es et comment tu te sens. Nous avons également inclus quelques questions que tu peux te poser sur chacune des sections pour t'aider à trouver et maintenir un équilibre.

Il est important de noter que la définition de « bien-être » varie d'une personne à l'autre. Il se peut que certaines sections correspondent davantage à ta réalité que d'autres. Il se peut aussi que ton bien-être dépende de facteurs autres que ceux inscrits dans les sections.

relations

Les relations comprennent des éléments tels que :

- tes liens avec les amis, ta famille, les membres de ta communauté et autres;
- le lien que tu développes dans une relation intime;
- comment tu explores ou exprimes ta sexualité;
- savoir que les autres te soutiennent et leur offrir du soutien en retour;
- être capable de communiquer ce que tu ressens et ce dont tu as besoin aux gens qui t'entourent.

Voici des questions que tu pourrais te poser à propos de tes relations :

- Comment est-ce que je partage ce que je ressens à ceux qui m'entourent?
- Que peuvent-ils m'apporter?
- Quels sont les gens dans ma vie vers qui je peux me tourner?

émotions

Les émotions comprennent des éléments tels que :

- ta conscience de ce que tu ressens et pourquoi tu le ressens;
- ta capacité à accepter et à apprécier qui tu es;
- ta perspective sur la vie;
- ta capacité à gérer le stress et les émotions fortes;
- ton espoir en ce qui concerne l'avenir.

Voici des questions que tu pourrais te poser à propos de tes émotions :

- Qu'est-ce qui m'aide à passer à travers les émotions fortes?
- Quels sont les ressources, les points forts, les habiletés que je possède déjà et que je peux utiliser pour m'aider à gérer mes émotions fortes?

santé physique

La santé physique comprend des éléments tels que :

- ta santé physique globale;
- ton alimentation;
- ta santé sexuelle;
- tes habitudes en matière d'activité physique et les bienfaits que tu en tires;
- ton image corporelle;
- tes habitudes de sommeil.

Voici des questions que tu pourrais te poser à propos de ta santé physique :

- À quel point te sens-tu bien dans ta peau?
- Qu'est-ce que tu pourrais commencer ou continuer à faire qui serait bénéfique pour ta santé physique globale?

créativité et l'intellect

La créativité et l'intellect comprennent des éléments tels que :

- ta capacité à t'exprimer de différentes manières;
- les exercices cérébraux que tu pratiques;
- ta façon d'apprendre des autres et du monde autour de toi;
- ton désir d'apprendre de nouvelles choses.

Voici des questions que tu pourrais te poser à propos de ta créativité et de ton intellect :

- Comment est-ce que je m'exprime et exerce mon esprit?
- Comment puis-je continuer à apprendre du monde autour de moi et m'exprimer de manière créative?

spiritualité

La spiritualité comprend des éléments tels que :

- ta raison d'être;
- le sens et le but que tu donnes à ta vie;
- le confort d'appartenir à une communauté, la nature, l'univers et/ou un pouvoir supérieur.

Voici des questions que tu pourrais te poser à propos de la spiritualité :

- Quels sont les moyens que j'utilise ou que je pourrais utiliser pour me connecter à quelque chose de plus grand que moi?
- Comment est-ce que je bâtis ma propre raison d'être?

éducation et l'emploi

L'éducation et l'emploi comprennent des éléments tels que :

- ton niveau d'intérêt et ton niveau de satisfaction par rapport à ton école ou ton emploi;
- tes aspirations académiques ou professionnelles;
- ton attitude envers l'école ou ton travail;
- ta capacité à contribuer à ta famille et à ta communauté, à travers l'école ou par ton emploi.

Voici des questions que tu pourrais te poser à propos de l'éducation et de l'emploi :

- Comment est-ce que j'entrevois mon avenir à l'école ou dans mon travail?
- Comment puis-je créer de nouvelles opportunités qui m'aideront à trouver de la satisfaction à l'école ou dans mon travail?

environnement

L'environnement comprend des éléments tels que :

- ton environnement et tes conditions de vie;
- comment tu vis le changement climatique;
- ton rapport avec la nature (la terre, l'eau, la faune);
- ton rapport avec ta communauté.

Voici des questions que tu pourrais te poser à propos de l'environnement :

- Comment est-ce que je me sens par rapport à ce qui m'entoure?
- Comment puis-je développer ou améliorer mon environnement, ou y contribuer?

La roue du bien-être

Jeunesse, J'écoute 

La roue du bien-être de Jeunesse, J'écoute peut t'aider à avoir une vue d'ensemble des différentes sphères de ta vie. Nous te suggérons d'imprimer la roue et d'y ajouter tes réponses aux questions. Aussi, sens-toi libre de prendre des notes sur ce que le bien-être signifie pour toi. Pour du soutien, tu peux toujours parler à un ami, un aîné, un enseignant, un parent ou un fournisseur de soins. N'hésite surtout pas à demander de l'aide au besoin.

