



## Protocole de Bien-être du CAC

### Physique 😊

- J'ai fait de mon mieux aujourd'hui;
- Je mérite un sommeil réparateur et paisible;
- Bouger une fois par jour pour soutenir la santé et le bien-être.

### Psychologique 😊

- J'ai fait de mon mieux aujourd'hui;
- J'agis avec mon cœur;
- J'ai lutté et contré les pensées négatives envers moi et les autres;
- Je suis en mesure de réfléchir sur mon environnement. Est-il sain pour mon développement?
- Créer et maintenir des liens avec les autres.

### Bien-être 😊

- J'ai fait de mon mieux aujourd'hui;
- J'ai aligné mes décisions avec mes actes et mes valeurs;
- Je fais le nécessaire pour être heureux;
- J'apprends à me pardonner si j'ai mal réagi. J'ai identifié la situation et je ferai mieux la prochaine fois;
- Je m'engage à accepter tout le monde peu importe leur origine, leur milieu, leur statut;
- Je m'efforce de jaser et d'échanger avec tout le monde;
- Je comprends que la société est en constant changement et je m'ouvre au changement. Maintenir des changements positifs.