

Calendrier du bien-être de

# Décembre 2024



**La devise du mois :**  
**Vous avez réussi.**  
**Soyez fier/fière de**  
**vous-même.**

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

## Parce que la santé est une affaire personnelle™



**Journée mondiale du SIDA**  
Unissez-vous pour contribuer à l'éradication du VIH et commémorer les personnes emportées par une maladie liée au sida.

1

Il est essentiel de s'hydrater tout au long de l'année. Encouragez les salarié(e)s à garder au bureau une bouteille d'eau réutilisable pour leur consommation quotidienne ou à emporter lors de leurs déplacements pendant les fêtes.

8

Prenez le temps d'entretenir des relations sociales, fussent-elles virtuelles. Rien de tel qu'une bonne conversation pour améliorer votre humeur et renforcer les liens.

15

Profitez d'un temps de travail non saccadé en désignant un jour sans réunion. Votre concentration et votre productivité vous en remercieront !

22

Mettez-vous au défi de découvrir des activités sans écran qui feront le bonheur de toute la famille, par exemple des jeux de société, des loisirs créatifs ou encore des lectures d'histoires.

29

Abordez la saison en pleine conscience et en faisant preuve de gratitude. Essayez de tenir un journal sur vos réussites et vos expériences de l'année écoulée.

2

**Journée internationale des personnes handicapées**  
Favorisez une culture de l'inclusion et de l'accessibilité. Quand personne n'est laissé de côté, tout le monde est gagnant.

3



« Rien ne sort d'une tasse vide. » Prenez le temps de vous ressourcer avant d'aider les autres.

4

Illuminez la journée de quelqu'un par un petit acte de gentillesse. Il peut s'agir simplement d'un sourire chaleureux ou d'un café offert à un(e) collègue.

5



Il est important de maintenir votre corps en mouvement. Pensez à aller vous dégourdir ou à faire une marche rapide à l'air libre pendant votre pause !

6

**Joyeux 1er jour de la fête d'Hanoucca !**  
Célébrez la lumière, la famille et la tradition.

7

Prenez quelques instants pour faire le point avec vous-même. Prenez conscience de ce que vous ressentez et accordez-vous un peu de repos si nécessaire.

9



**Journée des droits humains**  
Le thème de cette année est « dignité, liberté et justice pour toutes et tous ». Réfléchissez à ce que ces valeurs signifient pour vous et votre communauté.

10

Organisez une brève réunion ou une chaîne de messages afin de partager les succès de l'année avec votre équipe. Rien de tel que de célébrer ensemble pour stimuler le moral des troupes !

11

Prévoyez une séance d'étirements en équipe à la mi-journée pour décompresser, relâcher les tensions et vous recentrer.

12

Savourez les plaisirs des fêtes, avec modération. Efforcez-vous de faire des choix sains 80 % du temps et de vous faire plaisir 20 % du temps, sans culpabiliser.

13

Réalisez un audit des réunions et œuvrez pour les rendre plus courtes et plus efficaces, afin de limiter la fatigue due aux écrans.

14



Améliorez votre hydratation en optant pour de l'eau infusée aux fruits. Et pour y ajouter une touche festive, pensez à des associations comme « pomme - cannelle » ou « pamplemousse - menthe » !

16

**Cadeaux faits maison**  
Cette année, faites preuve de créativité en fabriquant vous-même des cadeaux au lieu de les acheter. C'est un geste personnel, attentionné et souvent doux pour votre budget !

17



L'air de l'hiver est souvent vivifiant ! Faites une petite promenade et profitez de la fraîcheur de l'extérieur, ne serait-ce que pour quelques minutes.

18

Les plaisirs des fêtes sont alléchants, régalez-vous avec modération et en connaissance de cause ! Savourez chaque bouchée, mais écoutez ce que vous dit votre corps pour ne pas tomber dans l'excès.

19



Rédigez un mot ou un courriel de remerciement à une personne qui a marqué votre année. Faire preuve de gratitude, c'est répandre la positivité !

20

Alors que la nouvelle année se profile à l'horizon, prenez le temps de fêter tout ce dont vous êtes reconnaissant(e) - et d'y réfléchir.

21



Réservez-vous du temps pour nettoyer votre bureau et organiser votre espace de travail avant de partir pour une pause de Noël.

23

Pensez à faire une cure de désintoxication numérique avant les vacances. Déconnectez-vous pour passer du bon temps avec vos proches.

24

**Joyeux Noël !**  
Nous vous souhaitons des fêtes de fin d'année chaleureuses, joyeuses et conviviales.

25

**Joyeux 1er jour de la fête de Kwanzaa !**  
C'est l'occasion de célébrer l'unité, la créativité et la famille.

26

Restez en pyjama et délectez-vous des restes du repas de fête. C'est le jour idéal pour se détendre et se ressourcer.

27



Installez-vous confortablement avec une boisson chaude, votre livre préféré ou un film réconfortant. Profitez de l'occasion pour vous détendre et décompresser.

28

Pour 2025, prenez le temps de vous fixer un objectif qui a du sens. Réfléchissez à la manière dont vous pouvez faire passer votre bien-être au premier plan en cette nouvelle année.

30



**Réveillon de la Saint-Sylvestre**  
Célébrez les efforts déployés tout au long de l'année. Un « merci » du fond du cœur peut donner une note positive à la nouvelle année. À la vôtre !

31