

# Calendrier du bien-être de Mai 2025



**La devise du mois :**  
Concentrez-vous sur  
l'instant présent.  
Pratiquez la pleine  
conscience.

**personify**  
HEALTH

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

## Parce que la santé est une affaire personnelle™

 Petit-déj' du lundi – Commence ta journée avec un petit-déjeuner qui tient la route : flocons d'avoine, œufs, fruits...	<b>5</b> <b>Semaine de sensibilisation à la surdité</b> Conseil d'inclusion : Apprends 3 signes de base en langue des signes britannique (BSL).	<b>6</b> <b>Mercredi balade &amp; papotage</b> Réunion d'équipe ? Propose une marche tout en discutant.	<b>7</b>  Partage une réussite – Remonte le moral de quelqu'un en partageant une réussite récente.	<b>1</b> Motivation du jour de mai – Lance ton objectif de marche. Partage ton itinéraire préféré pour célébrer le Mois National de la Marche.	<b>2</b>  <b>Vendredi Feelgood</b> Si tu as une pensée positive pour quelqu'un aujourd'hui, dis-lui !	<b>3</b> Marche de détente du week-end – Tente une marche en pleine conscience. Concentre-toi sur ce que tu vois, entends, et ta respiration.	<b>4</b> <b>Objectifs du dimanche</b> Réfléchis à ce que tu veux accomplir ce mois-ci et comment y parvenir.
 Mets un minuteur pour t'étirer 5 minutes toutes les deux heures. Ton corps (et ton cou) te remercieront.	<b>12</b>  Sors à l'air libre pendant ta pause déjeuner – même 10 minutes suffisent. La lumière naturelle booste ton humeur et ta vitamine D.	<b>13</b> Fais un peu de ménage digital – désabonne-toi des mails que tu n'ouvriras jamais. Ça fait du bien !	<b>14</b> « Toutes les grandes choses naissent de petits commencements. La graine de toute habitude est une décision minuscule. » James Clear	<b>15</b>  Prends un moment pour noter 3 choses pour lesquelles tu es reconnaissant-e aujourd'hui. Une belle façon de finir la semaine.	<b>16</b> Marche solo en pleine conscience – Prends un moment pour marcher tranquillement et te ressourcer	<b>17</b> « Tu n'es pas ton passé. Tu es les pensées et habitudes que tu cultives chaque jour. Choisis celles qui reflètent ta valeur. » Vex King	<b>11</b>
 <b>Lundi en musique</b> Mets des chansons positives pendant que tu travailles. La musique donne le sourire !	<b>19</b> <b>Journée internationale des RH</b> Envoie un mot de remerciement à ton équipe RH.	<b>20</b>  <b>Journée mondiale de la méditation</b> Participe à une séance de méditation de 10 minutes (en ligne ou en personne).	<b>21</b> Mini reset – Respire profondément 3 fois à chaque changement de tâche. Simple et apaisant.	<b>22</b> « Prends soin de ton corps. C'est le seul endroit où tu es obligé-e de vivre. » – Jim Rohn	<b>23</b>  Regarde ou écoute quelque chose de drôle. Le rire est un remède gratuit !	<b>24</b> <b>Reset du dimanche</b> Prépare doucement ta semaine : coupe des légumes, planifie tes repas ou fixe une intention.	<b>18</b>
 Fais une tâche à moitié de ta vitesse habituelle. Tu verras, ralentir fait du bien.	<b>26</b>  Pense à faire des pauses écran – lève-toi, étire-toi, bois un thé, regarde par la fenêtre. Autant que nécessaire.	<b>27</b> <b>Journée mondiale de la nutrition</b> Partage une recette ou une collation saine que tu adores.	<b>28</b>  Fais quelque chose de créatif ou juste pour le fun – peinture, lecture, cuisine, bricolage... tout ce qui te fait vibrer !	<b>29</b> <b>Vendredi reconnaissance</b> Mets en valeur un collègue ou un-e ami-e qui a eu un bel impact cette semaine.	<b>30</b> Le mois se termine ! De quoi es-tu fier-e ? Quelles petites victoires bien-être veux-tu emporter en juin ?	<b>31</b>	