



# Défi « Un saut dans le bien-être » de 15 jours



## LE DÉFI

Bienvenue dans votre défi Un saut dans le bien-être de 15 jours, 15 jours dédiés à l'adoption de nouvelles habitudes et au renforcement de votre bien-être. Ce voyage ne consiste pas seulement à repousser vos limites avec des entraînements rigoureux ou des régimes alimentaires stricts dès le premier jour. Il s'agit plutôt d'un changement progressif, en se concentrant sur le processus plutôt que sur le seul objectif final. Ce voyage comprend non seulement des exercices physiques et des ajustements nutritionnels, mais vise également à améliorer votre bien-être mental et social.

Tout au long de ce mois, vous participerez à diverses activités conçues pour favoriser la santé, la détente et la camaraderie. Des repas partagés pour promouvoir la communauté, des pauses courtes pour se détendre et se ressourcer, aux soins dentaires quotidiens pour un sourire plus éclatant, chaque jour présente une petite tâche gérable visant à améliorer votre santé et votre bonheur en général. Nous vous encourageons à suivre vos activités quotidiennes, à célébrer chaque pas en avant avec vos collègues, à créer un environnement de soutien et de plaisir pour toutes les personnes impliquées.

En terminant ce défi de 15 jours, nous espérons que vous continuerez à vous engager dans l'esprit du bien-être et que vous envisagerez de vous lancer dans le défi suivant de 30 jours du parcours vers le bien-être ! À l'aide du formulaire d'engagement de bien-être qui se trouve à la fin de ce manuel, engagez-vous à maintenir une ou plusieurs de vos nouvelles habitudes saines. Affichez votre engagement dans un endroit visible pour vous rappeler les progrès que vous avez réalisés et pour inspirer une croissance continue. Relevez le défi avec enthousiasme et bonne chance dans votre parcours vers une meilleure santé !

## Calendrier « Un saut dans le bien-être »

JOUR 1  
**Réflexion sur la gratitude**

JOUR 2  
**Planification des contrôles de santé**

JOUR 3  
**Méditation consciente**

JOUR 4  
**Verdure à l'intérieur**

JOUR 5  
**Promenades quotidiennes**

JOUR 6  
**Cuisiner un repas**

JOUR 7  
**Soins dentaires**

JOUR 8  
**Enrichissement du vocabulaire**

JOUR 9  
**Demander et offrir des conseils**

JOUR 10  
**Danser librement**

JOUR 11  
**Habitude d'hydratation**

JOUR 12  
**Poste de travail actif**

JOUR 13  
**Protection solaire**

JOUR 14  
**Sommeil réparateur**

JOUR 15  
**Enregistrez vos joies**

# DÉFIS QUOTIDIENS

## Jour 1 : Réflexion sur la gratitude



1

Commencez par vous procurer un carnet de notes dédié aux réflexions sur la gratitude. Votre tâche initiale consiste à noter 20 aspects de votre vie pour lesquels vous êtes reconnaissant. À l'avenir, faites-en un rituel nocturne pour noter les moments de gratitude de la journée, aussi petits ou fugaces soient-ils, qu'il s'agisse de la vue de fleurs écloses ou d'un simple échange de sourires avec quelqu'un. Cette pratique est conçue pour déplacer l'attention vers les aspects positifs, renforçant la résilience émotionnelle et l'appréciation des joies les plus simples de la vie.

## Jour 2 : Planification des contrôles de santé



2

Aujourd'hui, donnez la priorité à votre santé en prenant rendez-vous chaque année avec votre médecin. Les examens de santé réguliers jouent un rôle crucial dans les soins préventifs, car ils permettent de détecter les problèmes potentiels à un stade précoce, lorsqu'ils sont plus faciles à gérer. Ne remettez pas à plus tard ce rendez-vous essentiel : votre futur vous remerciera !

## Jour 3 : Méditation consciente



3

Accordez-vous 15 minutes de votre journée pour méditer, en créant un espace serein où vous pourrez vous asseoir tranquillement, respirer profondément et laisser momentanément aller le chaos de la journée. Laissez vos pensées s'écouler sans jugement, en trouvant la paix dans ce bref répit. La méditation ne consiste pas tant à atteindre un état de pleine conscience qu'à consacrer du temps uniquement à votre santé mentale et à votre bien-être.

## Jour 4 : Verdures à l'intérieur



4

Introduisez une touche de nature dans votre lieu de travail ou votre bureau à domicile en apportant une plante en pot. La présence de plantes dans un environnement de bureau est associée à une augmentation de la productivité. On pense que cette amélioration est due à la meilleure qualité de l'air, ainsi qu'aux effets psychologiques positifs de la proximité de la nature, qui peuvent améliorer la concentration et l'attention. Les plantes peuvent également améliorer le sentiment général de bien-être des employés. Les espaces verts ou même de simples plantes d'intérieur peuvent rendre le lieu de travail plus agréable sur le plan esthétique, ce qui augmente la satisfaction et le sentiment de bien-être.

Choisissez une plante robuste qui prospère à l'intérieur pour rafraîchir votre espace de travail. Les meilleures plantes à conserver dans un bureau sont la plante araignée, la plante serpent et le lis de paix, car elles nécessitent peu d'entretien, prospèrent dans des conditions d'éclairage intérieur et excellent dans la purification de l'air, ce qui les rend idéales pour améliorer les environnements de travail avec un minimum d'entretien.

# DÉFIS QUOTIDIENS

## Jour 5 : Promenades quotidiennes

5



Engagez-vous à intégrer une marche quotidienne à votre routine. Qu'il s'agisse d'une marche rapide pendant une pause entre deux réunions ou d'une promenade tranquille après le dîner, l'objectif est de bouger.

Les recherches soulignent l'importance d'intégrer des promenades quotidiennes à sa routine en raison de leurs bienfaits considérables sur la santé. Il a été démontré que la marche régulière améliore la santé cardiovasculaire, aide à la gestion du poids et améliore le bien-être mental en réduisant les symptômes de dépression et d'anxiété. Elle combat les effets négatifs d'un mode de vie sédentaire, comme l'augmentation du risque de maladies chroniques et la détérioration de la santé mentale. De plus, la marche stimule la créativité et les capacités de résolution de problèmes en rajeunissant l'esprit et en préparant les individus aux tâches à venir. Cette forme d'exercice simple et accessible offre un moyen pratique d'améliorer la santé et le bien-être général avec un risque et un investissement minimes.

## Jour 6 : Cuisiner un repas

6



Le défi d'aujourd'hui consiste à exprimer son affection à travers la cuisine. Préparez un repas pour quelqu'un, qu'il s'agisse d'un plat simple ou d'un souper à trois plats, l'acte de cuisiner pour quelqu'un est un geste d'attention et d'amour. Le fait de cuisiner, surtout pour les autres, peut procurer un sentiment de satisfaction et de joie. C'est une activité thérapeutique qui peut réduire le stress, améliorer l'humeur et augmenter le sentiment de bonheur. Cela peut également encourager de saines habitudes alimentaires, car les recherches montrent que les repas partagés ont tendance à être plus équilibrés et nutritifs, et nous avons également tendance à manger moins avec les autres !

## Jour 7 : Soins dentaires

7



Aujourd'hui, concentrez-vous sur l'utilisation du fil dentaire, si ce n'est pas déjà le cas ! L'hygiène dentaire est essentielle à la santé générale et les recherches confirment constamment son importance. De bonnes pratiques d'hygiène bucco-dentaire, comme le brossage régulier des dents et l'utilisation du fil dentaire, préviennent les maladies dentaires comme les caries et les maladies des gencives, qui, si elles ne sont pas traitées, peuvent entraîner des problèmes de santé plus graves, notamment des maladies cardiaques, le diabète et des infections respiratoires. Des études montrent que les bactéries responsables des maladies parodontales (des gencives) peuvent pénétrer dans la circulation sanguine, affectant potentiellement le cœur et d'autres parties du corps. Le maintien d'une bonne santé bucco-dentaire contribue également à une meilleure nutrition et à une meilleure digestion, car des dents saines sont essentielles pour la mastication et le démarrage du processus digestif.

En tant que pierre angulaire du bien-être général, l'hygiène dentaire est importante pour prévenir les maladies des gencives et s'assurer que votre sourire reste éclatant. N'oubliez pas, passez le fil dentaire uniquement sur les dents que vous souhaitez conserver !

## Jour 8 : Enrichissement du vocabulaire



Lancez-vous le défi d'apprendre un nouveau mot aujourd'hui et partagez-le avec quelqu'un. En élargissant votre vocabulaire, vous améliorez vos compétences en communication et enrichissez votre expression linguistique. Pour relever le défi d'apprendre un nouveau mot et de l'intégrer à votre dialogue quotidien, suivez ces étapes :

- 1. Choisissez votre source :** Trouvez une source fiable pour les nouveaux mots, comme une fonction « mot du jour » dans une application de dictionnaire, un site Web ou un livre de vocabulaire.
- 2. Sélectionnez un mot :** Choisissez un mot qui vous intéresse, de préférence un mot utile mais pas si obscur que vous n'aurez jamais l'occasion de l'utiliser.
- 3. Comprenez le mot :** Prenez le temps de bien comprendre le sens, la prononciation et l'usage du mot. Recherchez sa définition, lisez-la dans une phrase et essayez de la prononcer correctement.
- 4. Créez une phrase :** Créez votre propre phrase en utilisant le nouveau mot pour approfondir votre compréhension et vous aider à vous en souvenir.
- 5. Partagez le mot :** Partagez le nouveau mot avec quelqu'un en lui expliquant ce qu'il signifie. Cela peut se faire dans une conversation, par SMS ou même sur les réseaux sociaux. Le partage renforce non seulement votre mémoire, mais contribue également à diffuser vos connaissances.
- 6. Utilisez-le tout au long de la journée :** Mettez-vous au défi d'utiliser ce mot dans vos conversations tout au long de la journée. Plus vous l'utiliserez, plus il sera ancré dans votre vocabulaire.
- 7. Réfléchissez :** à la fin de la journée, réfléchissez à l'utilisation du nouveau mot. A-t-il amélioré votre communication ? Comment les gens ont-ils réagi ? Cette réflexion vous encouragera à continuer d'élargir votre vocabulaire.

En consacrant seulement 15 minutes à cette tâche, vous pouvez améliorer votre vocabulaire, améliorer vos compétences en communication et enrichir votre expression linguistique, ce qui en fait une pratique précieuse pour le développement personnel et professionnel.

# DÉFIS QUOTIDIENS

## Jour 9 : Demander et offrir des conseils



Aujourd'hui, parlez ouvertement d'un problème auquel vous êtes confronté et demandez conseil à un ami, à un collègue ou à un membre de votre famille. Demander conseil est essentiel, car cela permet de briser les barrières de l'isolement et de l'autonomie qui accompagnent souvent les difficultés. Reconnaître le besoin de soutien et rechercher activement du soutien est un signe de force et de conscience de soi, et non un signe de vulnérabilité.

Cette pratique favorise un environnement de compréhension mutuelle et de compassion, où les individus se sentent plus à l'aise pour partager leurs difficultés et demander de l'aide. De plus, elle encourage une éthique communautaire solidaire, ce qui permet aux autres de demander plus facilement de l'aide lorsqu'ils en ont besoin. Le partage des défis et des expériences favorise des liens plus profonds, favorise la résolution de problèmes à travers des perspectives diverses et renforce les liens sociaux, autant d'éléments essentiels à la résilience émotionnelle et au bien-être collectif.

## Jour 10 : Danser librement



Laissez la musique vous accompagner aujourd'hui. Mettez vos morceaux préférés et dansez au rythme d'au moins une chanson, seul ou avec d'autres. La danse est une manière joyeuse de s'exprimer, de se débarrasser du stress et de se connecter au moment présent. Si vous vous sentez particulièrement aventureux, partagez votre morceau de danse préféré avec vos collègues ou votre famille et inspirez-vous une danse spontanée.

## Jour 11 : Habitude d'hydratation

11



Buvez au moins huit verres d'eau par jour. Il est essentiel de rester hydraté pour maintenir une santé optimale, mais cette étape est souvent négligée.

Vous pouvez développer une nouvelle habitude d'hydratation en procédant ainsi :

- 1. Commencez votre journée avec de l'eau :** Commencez chaque matin avec un verre d'eau. Cela vous aide non seulement à vous hydrater dès le matin, mais aussi à relancer votre métabolisme et à habituer votre corps à boire régulièrement de l'eau.
- 2. Utilisez une bouteille d'eau réutilisable :** Ayez toujours sur vous une bouteille d'eau réutilisable. Choisissez-en une qui contient au moins 500 ml pour pouvoir facilement suivre votre consommation. Si vous buvez quatre bouteilles au cours de la journée, vous avez atteint votre objectif.
- 3. Fixez des rappels :** Utilisez des rappels sur votre téléphone ou votre ordinateur pour vous inciter à boire de l'eau à intervalles réguliers. Vous pouvez définir un rappel toutes les heures ou toutes les deux heures, selon ce qui vous convient le mieux.
- 4. Incorporez des aliments riches en eau :** Augmentez votre consommation de fruits et de légumes à forte teneur en eau, comme les concombres, les tomates, les oranges et les melons d'eau. Ceux-ci peuvent contribuer à votre hydratation globale.
- 5. Suivez votre consommation :** Tenez un registre de votre consommation d'eau, soit dans un journal, une application ou simplement en notant chaque verre que vous buvez. Cette représentation visuelle de vos progrès peut vous motiver à atteindre votre objectif quotidien.

Si vous n'aimez pas l'eau plate, pensez à y ajouter des arômes naturels comme des tranches de citron, de citron vert, de concombre ou des feuilles de menthe. Cela peut rendre la consommation d'eau plus agréable et vous aider à en consommer davantage tout au long de la journée. Vous pouvez également boire un verre d'eau avant chaque repas, ce qui non seulement contribue à votre apport quotidien, mais peut également faciliter la digestion et éviter de trop manger en vous donnant une sensation de satiété.

En mettant en œuvre ces stratégies, vous pouvez vous assurer d'être correctement hydraté tout au long de la journée, ce qui est essentiel pour maintenir la santé, les niveaux d'énergie et le bien-être général.

# DÉFIS QUOTIDIENS

## Jour 12 : Poste de travail actif

12



Transformez votre environnement de travail en intégrant le mouvement à votre journée. Restez debout pour répondre à vos appels, demandez à un collègue de participer à une réunion en marchant ou étirez-vous simplement à votre bureau. L'objectif est de contrer les effets d'une position assise prolongée, qui peut contribuer à divers problèmes de santé.

## Jour 13 : Protection solaire

13



Si vous n'avez pas encore l'habitude de vous protéger du soleil, prenez dès aujourd'hui une nouvelle habitude ! Appliquez de la crème solaire tous les jours pour protéger votre peau des rayons UV nocifs. Malgré les idées reçues, la protection solaire est essentielle toute l'année, pas seulement en été. Aujourd'hui, faites un effort conscient pour l'intégrer à votre routine quotidienne, afin de garantir la santé et la vitalité de votre peau.

Les dermatologues recommandent d'utiliser une crème solaire avec un FPS d'au moins 30, qui bloque 97 % des rayons UVB du soleil. Les FPS plus élevés bloquent légèrement plus de rayons UVB du soleil, mais aucune crème solaire ne peut bloquer 100 % des rayons UVB du soleil.

## Jour 14 : Sommeil réparateur

14



Donnez la priorité à une bonne nuit de sommeil en respectant un horaire de sommeil régulier et en créant un environnement propice au repos. Un sommeil de qualité est essentiel à la santé physique, à la clarté mentale et à la qualité de vie globale.

Voici quelques étapes pour mieux dormir :

**Maintenez un horaire de sommeil/réveil régulier :** Maintenez des heures cohérentes pour vous coucher et vous réveiller, même le week-end.

**Réduisez votre consommation de caféine :** évitez de consommer de la caféine quatre à six heures avant de vous coucher et réduisez votre consommation pendant la journée.

**Évitez de fumer :** évitez de fumer, surtout à l'approche de l'heure du coucher ou si vous vous réveillez pendant la nuit.

**Limitez l'alcool et les repas copieux :** évitez l'alcool et les repas copieux avant de dormir, car ils peuvent perturber la qualité du sommeil.

**Pratiquez une activité physique régulière :** Maintenez une routine d'exercice régulière, mais évitez toute activité vigoureuse à l'approche de l'heure du coucher.

**Optimisez votre environnement de sommeil :** Réduisez le bruit, minimisez la lumière et maintenez des réglages de température confortables dans votre chambre.

**Établissez une routine de coucher cohérente :** Couchez-vous à la même heure chaque soir pour aider à réguler l'horloge de votre corps.

**Réveillez-vous naturellement :** Essayez de vous réveiller sans réveil pour vous assurer de compléter vos cycles de sommeil naturels.

**Ajustez progressivement l'heure du coucher :** Envisagez de vous coucher plus tôt progressivement pour trouver la quantité optimale de sommeil nécessaire.



## Jour 15 : Enregistrez vos joies

15



Pensez à la multitude d'activités qui remplissent votre journée, puis réfléchissez au nombre de moments marquants que vous avez en dehors des rendez-vous programmés. Imaginez un agenda rempli uniquement d'entrées telles que « réunion matinale, conférence téléphonique, dîner pendant une réunion » – il ne capterait guère l'essence de votre journée. Au lieu de cela, efforcez-vous de noter les moments spontanés qui ne sont pas inscrits dans votre agenda. Il peut s'agir d'une conversation intéressante avec un collègue sur la vie en dehors du travail, d'une petite promenade entre deux réunions ou d'un moment passé à profiter du soleil.

En documentant et en leur donnant la priorité, vous pourrez mieux équilibrer votre vie professionnelle et personnelle, ce qui vous permettra d'avoir une routine quotidienne plus épanouissante et moins monotone, qui inclut la pleine conscience. Documenter ces pauses fugaces améliore non seulement votre humeur, mais met également en lumière les petites joies qui passent souvent inaperçues. Qui sait ? Vous vous surprendrez peut-être à réserver intentionnellement du temps pour ces promenades supplémentaires chaque jour.

## DÉFI TERMINÉ !

Vous venez de traverser 15 jours transformateurs du défi Un saut dans le bien-être, une expérience conçue non seulement pour un changement temporaire, mais aussi pour favoriser des habitudes durables qui profitent à votre bien-être physique, mental et social. Ce parcours a été conçu pour mettre en valeur le pouvoir du changement progressif, en démontrant comment de petites actions quotidiennes peuvent collectivement conduire à des améliorations significatives de votre santé et de votre bonheur en général.

Tout au long de ces 15 jours, vous vous êtes engagé dans diverses activités - du partage de repas qui créent une communauté à la prise de pauses attentives et à la priorité donnée à la santé dentaire - toutes destinées à améliorer votre vie un jour après l'autre. Votre engagement à suivre ces activités et à célébrer chaque réussite a non seulement contribué à votre développement personnel, mais aussi à la création d'une atmosphère de soutien et de dynamisme autour de vous.

Alors que vous êtes sur le point de conclure ce défi, réfléchissez au chemin que vous avez parcouru. Les habitudes que vous avez commencé à cultiver et les connaissances que vous avez acquises sont des tremplins vers un cheminement continu vers le bien-être. Nous vous encourageons à regarder vers l'avenir et à envisager de passer à l'étape suivante avec le défi du parcours de 30 jours vers le bien-être, une occasion d'approfondir les pratiques que vous avez commencées et d'explorer de nouvelles dimensions de la santé et du bien-être.

N'oubliez pas de remplir votre formulaire d'engagement de bien-être, un témoignage des progrès que vous avez réalisés et un engagement pour continuer à entretenir les habitudes qui vous apportent joie, santé et épanouissement. Affichez-le là où vous pouvez le voir, en le laissant vous rappeler votre dévouement au bien-être et vous inspirer pour une croissance continue.

Le chemin vers le bien-être est un cheminement permanent, et chaque pas, aussi petit soit-il, est une victoire à célébrer. Continuez à avancer, en considérant chaque jour comme une opportunité de vivre votre meilleure vie.

**Félicitations et bonne continuation dans votre parcours vers le bien-être !**

## FORMULAIRE D'ENGAGEMENT DE BIEN-ÊTRE

Réfléchir et signer un formulaire d'engagement de bien-être peut vous aider à transformer vos objectifs de santé en engagements concrets. En décrivant vos objectifs par écrit, vous aurez plus de chances de rester sur la bonne voie, en vous rappelant l'engagement que vous avez pris envers votre santé et votre bien-être. C'est un outil simple mais puissant qui sert de rappel constant de votre dévouement à maintenir des habitudes plus saines, gardant essentiellement votre motivation vivante chaque fois que vous revisitez votre engagement signé !

**Date :** \_\_\_\_\_

**Date d'achèvement du défi :** \_\_\_\_\_

### Réflexion

Réfléchissez aux 15 derniers jours d'activités de bien-être. Quelles leçons en avez-vous tirées ? Comment votre approche du bien-être a-t-elle changé ?

---

---

---

### Engagement

Parmi les habitudes que vous avez essayées et développées au cours du défi, lesquelles vous engagez-vous à poursuivre ? Sélectionnez ou notez les habitudes que vous vous engagez à adopter et décrivez brièvement comment vous comptez les intégrer dans votre vie quotidienne.

**1. Habitude :** \_\_\_\_\_

**Plan d'action :**

---

---

**2. Habitude :** \_\_\_\_\_

**Plan d'action :**

---

---

## FORMULAIRE D'ENGAGEMENT DE BIEN-ÊTRE

**3. Habitude :** \_\_\_\_\_

**Plan d'action :**

---

---

### Objectifs

Fixez-vous des objectifs spécifiques et mesurables pour le mois, les 6 prochains mois et l'année à venir pour poursuivre votre parcours vers le bien-être.

**Objectif sur 1 mois :**

---

**Objectif sur 6 mois :**

---

**Objectif sur 1 an :**

---

### Système de soutien

Identifiez les personnes ou les groupes qui peuvent vous soutenir dans votre engagement envers le bien-être. Pensez à vos amis, à votre famille, à vos collègues ou à des communautés en ligne.

---

---

### Accord

En signant ce formulaire, je m'engage à continuer à pratiquer les habitudes de bien-être que j'ai identifiées, reconnaissant que cet engagement est une étape essentielle vers une santé et un bien-être durables.

**Signature:** \_\_\_\_\_

**Date:** \_\_\_\_\_



# Félicitations d'avoir terminé le défi Un saut dans le bien-être

Le voyage vers le bien-être est en cours, et chaque étape, aussi petite soit-elle, est une victoire qu'il convient de célébrer. Continuez à aller de l'avant, en considérant chaque jour comme une occasion de vivre votre meilleure vie.

