



Quelques minutes de soins personnels à votre bureau ne résoudront pas la crise de bien-être qui sévit dans le milieu juridique, mais investir quelques minutes pour essayer certaines de ces petites activités pourrait sans doute rendre ces dures journées un peu meilleures. Le pouvoir d'améliorer votre vie est entre vos mains, certes, mais vous n'avez pas à porter tout le poids des changements positifs qui s'imposent. Ensemble, nous pouvons rendre notre profession encore meilleure, un petit geste à la fois.

# Bingo bien-être

# Édition lunch

## B I N G O

<p>• • • • •</p> <p>• BUVEZ UN VERRE D'EAU ET RESPIREZ PROFONDÉMENT POUR 5 MINUTES •</p>	<p>• • • • •</p> <p>• ALLEZ PRENDRE UNE MARCHÉ •</p>	<p>• • • • •</p> <p>• DITES À UN COLLÈGUE QU'ILS FONT DU BON TRAVAIL •</p>	<p>• • • • •</p> <p>• MANGEZ UN LUNCH SANTÉ •</p>	<p>• • • • •</p> <p>• SOUHAITEZ À QUELQU'UN UN JOYEUX ANNIVERSAIRE •</p>
<p>• • • • •</p> <p>• POSEZ UN ACTE PAR PURE GENTILLESSE •</p>	<p>• • • • •</p> <p>• ÉCRIVEZ UNE NOTE DE REMERCIEMENT À UN COLLÈGUE •</p>	<p>• • • • •</p> <p>• DÉSENCOMBREZ VOTRE BUREAU •</p>	<p>• • • • •</p> <p>• DÉNICHEZ UNE DESTINATION VACANCES •</p>	<p>• • • • •</p> <p>• PRENEZ CONSCIENCE QUE VOUS FAITES DU MIEUX QUE VOUS LE POUVEZ •</p>
<p>• • • • •</p> <p>• FIXEZ UN RENDEZ-VOUS CHEZ LE MÉDECIN •</p>	<p>• • • • •</p> <p>• FAITES DES PLANS AUTRES QUE POUR LE TRAVAIL CE WEEKEND •</p>	<p>• • • • •</p> <p>• ÉCRIVEZ 5 CHOSES POUR LESQUELLES VOUS ÊTES RECONNAISSANT •</p>	<p>• • • • •</p> <p>• ÉTEIGNEZ LES NOTIFICATIONS PENDANT QUE VOUS MANGEZ •</p>	<p>• • • • •</p> <p>• INSCRIVEZ-VOUS À UN COURS (ART, GYM, ETC.) •</p>
<p>• • • • •</p> <p>• TROUVEZ UNE RECETTE EN LIGNE QUE VOUS POUVEZ FAIRE AVEC AMIS ET FAMILLE •</p>	<p>• • • • •</p> <p>• OFFREZ UN LIVRE QUE VOUS AIMEZ À UN PROCHE •</p>	<p>• • • • •</p> <p>• APPELEZ UN AMI OU UN MEMBRE DE VOTRE FAMILLE SIMPLEMENT POUR DISCUTER •</p>	<p>• • • • •</p> <p>• REGARDEZ LA PHOTO DE QUELQUE CHOSE QUE VOUS AIMEZ; REMARQUEZ CE QUE VOUS RESSENTEZ •</p>	<p>• • • • •</p> <p>• POSER UN GESTE POUR QUELQU'UN QUI LE FERA SOURIRE •</p>
<p>• • • • •</p> <p>• NOMMEZ UNE CHOSE QUI VOUS AGACE ET QUE VOUS POUVEZ RÉGLER EN 5 MINUTES; FAITES CETTE CHOSE •</p>	<p>• • • • •</p> <p>• ÉTIREZ-VOUS À VOTRE BUREAU POUR 5 MINUTES •</p>	<p>• • • • •</p> <p>• DRESSEZ UNE LISTE DES 10 PREMIERS MOTS QUI VOUS VIENNENT À L'ESPRIT; RÉFLÉCHISSEZ-Y POUR 5 MINUTES •</p>	<p>• • • • •</p> <p>• DISCUTEZ AVEC QUELQU'UN D'UN FILM, CHANSON, OU LIVRE QUI VOUS INSPIRE •</p>	<p>• • • • •</p> <p>• RÉSERVEZ UN CONGÉ D'AU MOINS 4 JOURS CONSÉCUTIFS, N'IMPORTE QUAND CETTE ANNÉE •</p>