

Vocabulaire du mieux-être

Indice de masse corporelle (IMC)

Une méthode servant à établir si le poids d'une personne pose un problème de santé, elle décrit un rapport entre le poids et la taille d'une personne.

$$\text{IMC} = \frac{\text{poids en kilogrammes}}{\text{taille en mètres}^2}$$

Environnement

Le milieu ambiant externe, la situation ou les circonstances qui ont une incidence sur la vie des gens.

Promotion de la santé

Une méthode ou un outil qui sert à recueillir des précisions sur les besoins, intérêts et les préférences du personnel enseignant en matière d'activités de mieux-être.

Ressources personnelles

Les aspects de la personnalité ou des traits de caractère qui ont une incidence sur les connaissances, les attitudes ou les croyances en matière de santé. Moyens psychologiques et sociaux dont disposent les personnes pour faire face aux différents agents stressants du milieu.

Stress

Est la réponse non spécifique que donne le corps à toute demande qui lui est faite.

Comportement de mieux-être

Les activités volontaires dictées par le milieu, les ressources personnelles et les habitudes de santé courantes qui ont une incidence sur l'état de santé et de mieux-être général.

Programme de mieux-être

Un programme global visant le maintien ou l'amélioration de la santé du personnel enseignant par la satisfaction des besoins et des intérêts définis par l'évaluation des besoins.

Définition du mieux-être

- **Mieux-être** est un état de santé optimale.
- Le mieux-être est un choix, une décision que l'on fait pour s'orienter vers une santé optimale.
- Le **mieux-être**, c'est une manière de vivre, un style de vie que nous adoptons pour atteindre notre plus grand bien-être.
- Le **mieux-être** est également un processus, la prise de conscience qu'IL N'Y A PAS DE FIN MAIS QUE LA SANTÉ ET LE BONHEUR SONT POSSIBLES À CHAQUE MOMENT, DANS L'ICI ET LE MAINTENANT.

- Le **mieux-être** est une canalisation efficace de son énergie, énergie reçue de l'environnement ou du milieu transformé par nous et envoyée pour affecter le monde extérieur.
- Le **mieux-être** est l'intégration du corps, de l'esprit et de l'âme – l'appréciation que tout ce que l'on fait, pense, ressent et croit à un impact sur notre état de santé.
- Le **mieux-être** est l'acceptation de soi-même dans une attitude d'amour.
- Le **mieux-être** est pour certaines personnes, être en bonne santé physique et mentale.
- Dans l'ensemble, la personne qui s'oriente vers le **mieux-être** apprend à s'aimer d'une façon entière. Egaleme nt, elle prend sa vie en main et vit dans un processus de canalisation de ses énergies de vie. C'est aussi une question de choix. Libre à vous de choisir.
- Comme la santé, le **mieux-être** est un processus dynamique visant l'amélioration de la qualité de vie.
- Santé : Être capable de changer en fonction de l'environnement ou de s'y adapter pour le mieux. La mesure dans laquelle les ressources physiques, mentales et spirituelles d'une personne lui permettent de s'adapter au milieu ambiant.

Indices de mieux-être

- | | |
|-----------------------------------|------------------------------|
| 1. Responsabilité de soi et amour | 7. La pensée |
| 2. Respirer | 8. Le loisir et le travail |
| 3. Toucher | 9. Communiquer |
| 4. Manger | 10. Le sexe |
| 5. L'activité | 11. Trouver un sens à la vie |
| 6. Les sentiments | 12. La transcendance |