

WELLNESS FOR EVERYDAY



by Cheryl Gabriel
Student Support Worker
FNAESC

Cedar is a medicine that can help you immensely. Using the letters in the word cedar, here are a few reminders to help ground and center you during stressful times, or for everyday to keep well!

Connect - with the creator and others

Engage - in meaningful activities everyday

Do - some physical activity everyday (even if just a few steps daily!)

Acknowledge - your strengths and know your weaknesses

Recognize - when you or others may need help and reach out.
Help when you can

LE BIEN-ÊTRE AU QUOTIDIEN



par Cheryl Gabriel
Intervenante en soutien aux
étudiants - CSPNÉA

Le cèdre est un remède qui peut vous aider énormément. En utilisant les lettres du mot cèdre, voici quelques rappels pour vous aider à vous recentrer dans les moments de stress ou tous les jours pour garder le moral!

Connectez-vous avec le créateur et les autres

Engagez-vous quotidiennement dans des activités significatives

Dansez ou faites d'autres activités physiques tous les jours (même si ce ne sont que quelques pas par jour!)

Reconnaissez vos forces et vos faiblesses

Entraidez-vous en étant à l'écoute et en prenant soin les uns des autres