

# Communauté de pratique Présentation

DOMINIQUE AUBIN  
JOSÉE ST-GELAIS

Juin 2023



A photograph of a colorful hammock with red and yellow stripes, hanging between two trees in a forest. The hammock is suspended from a tree on the left and a branch on the right. The background shows a dense forest with sunlight filtering through the trees.

# Règle du 42%

## Dix heures de repos par jour

- Environ 8 h de sommeil par nuit
- 20-30 minutes de conversation avec son conjoint ou un proche
- 30 minutes d'activités physiques
- 20-30 minutes de réflexion sur son alimentation
- 30 minutes carte blanche

Des hauts et des bas

## Le noeud

- Reconnaître les signes
- Trouver l'équilibre
- Prendre soin de soi
- Créer des liens

