

Le Bingo de la bienveillance

LE RÉSEAU
D'ÉCLAIREURS



ciussscn.ca/eclaireurs

Colonne, rangée ou diagonale = s'offrir une petite récompense
(exemple : double ration de dessert)

Carte pleine = s'offrir une récompense rare ou spéciale
(exemple : aller au spa)



B I N G O

Laisser passer quelqu'un dans une file	Pardonner une erreur qui vous a affecté	Faire rire une personne qui va moins bien	Faire un compliment à un proche	Faire une activité pour prendre soin de vous
Réussir à être indulgent envers vous	Donner de votre temps à une cause ou un proche	Cuisiner des galettes ou muffins et les offrir	Écrire une lettre à une personne chère	Passer un moment de qualité à l'extérieur
Tenir la porte à quelqu'un	Saluer un inconnu et lui souhaiter une bonne journée		Faire de l'écoute active avec une personne en besoin d'écoute	S'offrir un moment lecture ou film
Offrir un café, thé ou autre	Prendre le temps de remercier sincèrement les gens	Identifier un conflit et initier la réconciliation	Rechercher, écrire et accrocher de petites pensées positives	Offrir du soutien à une personne âgée
S'offrir un moment de méditation, yoga ou pleine conscience	Faire le ménage pour tous (exemple : cuisine du bureau)	S'offrir un cadeau	Plonger dans des souvenirs heureux de votre passé	Faire de la peinture, du casse-tête ou du dessin seul

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Capitale-Nationale

Québec

