3

Fais un appel à un proche dont tu n'as eu aucune nouvelle depuis longtemps.

Fais un compliment sincère à quelqu'un aujourd'hui.

Identifie un geste bienveillant que tu pourrais faire à un proche et fais-le

2

Sois bienveillant envers toi : diminue tes attentes, accepte de lâcher prise et donne-toi droit à l'ajustement.

4

Demande un sincère « Comment ça va » et prends le temps d'écouter la réponse.

Offre-toi un moment pour te perdre dans des souvenirs positifs de ton passé.

Offre-toi un moment pour identifier ce qui a été positif dans ta journée

1

Prends un moment pour te relaxer aujourd'hui : lis un livre, prends un bain ou écoute de la musique.

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

Québec

D'ÉCLAIREURS

LE RÉSEAU

Le coin-coin de la bienveillance (général)

clusssca.ca/eclaireurs

1- Marquez les plis pour trouver le centre du carré

2- Repliez les 4 coins sur le centre du carré

3- Retourner le pliage et recommencer l'opération