

# BIEN-ÊTRE PAR LE LIEN HUMAIN

Un défi bingo en l'honneur du Mois de la sensibilisation à la santé mentale

ENVOYER UN MESSAGE « JE PENSE À TOI »

FAIRE UN PETIT GESTE DE GENTILLESSE

DEMANDER « COMMENT PUIS-JE TE SOUTENIR ? »

PARTAGER UN MOMENT DE RIRE AVEC QUELQU'UN

AIDER QUELQU'UN DANS UNE TÂCHE

ÉCRIRE UN MOT OU UN MESSAGE DE REMERCIEMENT

DEMANDER DE L'AIDE ET ACCEPTER QUE QUELQU'UN VOUS AIDE

FAIRE UN COMPLIMENT SINCÈRE

PARTAGER UN MOTIF DE GRATITUDE

PARTAGER UN SOUVENIR POSITIF AVEC QUELQU'UN

ÉCOUTER SANS INTERROMPRE

PARTAGER UNE RESSOURCE COMMUNAUTAIRE

CASE VIDE

ÉCOUTER ATTENTIVEMENT

REMERCIER QUELQU'UN AUJOURD'HUI

PARTICIPER À UNE ACTIVITÉ DE GROUPE

TENIR LA PORTE À QUELQU'UN

PRENDRE DES NOUVELLES D'UN PROCHE

PARTAGER VOS COMPÉTENCES OU CONNAISSANCES

RANGER VOTRE TÉLÉPHONE EN PRÉSENCE DES AUTRES

PRENDRE UN REPAS AVEC QUELQU'UN

FAIRE DES PROJETS AVEC QUELQU'UN

ALLER SE PROMENER AVEC QUELQU'UN

FAIRE DU BÉNÉVOLAT DANS UNE ORGANISATION LOCALE

FAIRE SAVOIR À QUELQU'UN QU'IL/ELLE COMPTE POUR VOUS

Voir les instructions au verso.

# BIEN-ÊTRE PAR LE LIEN HUMAIN

Un défi bingo en l'honneur du Mois de la sensibilisation à la santé mentale

Rejoignez-nous pour célébrer le Mois de la sensibilisation à la santé mentale, ce mois de mai, en faisant de petits gestes pour vous connecter à vous-même, aux autres et à votre communauté. Le défi Bingo Bien-être par le lien humain est une façon simple d'intégrer le lien humain à votre quotidien. Chaque case de la carte représente un petit geste significatif de connexion, car rester connecté est l'un des moyens les plus puissants de soutenir le bien-être mental.

Pour participer, complétez les activités sur votre carte de bingo et tentez de faire bingo en réalisant 5 cases d'affilée avant la fin du mois de mai. Quand vous avez bingo, faites-le-nous savoir en utilisant le code QR ci-dessous ou en visitant <https://forms.gle/Edcp6Wwii3uF12j97> pour remplir un court formulaire. Toute personne qui soumet le formulaire avant la fin du mois de mai sera inscrite à un tirage au sort pour gagner un prix.

Dans l'esprit du mois, nous vous encourageons à continuer de compléter des cases même après avoir fait bingo, car chaque action compte !

