


BINGO

Se ressourcer un pas à la fois

PRENDRE UN MOMENT POUR NE RIEN FAIRE	PRENDRE UNE PAUSE DE 5 MIN SANS ÉCRAN	TROUVER QUELQU'UN-E QUI A UN FOND D'ÉCRAN DE NATURE	JASER DE CE QUI VOUS RESSOURCE AVEC UNE PERSONNE D'UNE AUTRE GÉNÉRATION	CHANTER À TUE-TÊTE
METTRE TON TÉLÉPHONE EN MODE SILENCIEUX PENDANT UN REPAS	FAIRE QUELQUE CHOSE QUE TU AIMES AVEC UNE PERSONNE QUE TU APPRÉCIES	JOUER À UN JEU DE SOCIÉTÉ SANS ÉCRAN	SORTIR 15 MINUTES DEHORS	METTRE À L'AGENDA UN MOMENT DE RESSOURCEMENT CETTE SEMAINE
LIRE UN BON LIVRE, MANGA, BD...	PRENDRE LE TEMPS DE DÉGUSTER CE QUE TU MANGES OU BOIS		JASER AVEC UN-E AMI-E DE CE QUI VOUS PERMET DE VOUS RESSOURCER	PRENDRE UNE PAUSE POUR TE LEVER ET T'ÉTIRER
BOUGER PENDANT 15 MINUTES	DONNER UNE PAUSE À LA PLANÈTE AUJOURD'HUI EN NE JETANT RIEN, OU PRESQUE	ÉCOUTER UNE CHANSON OU DE LA MUSIQUE QUI TE FAIT DU BIEN	PRENDRE UNE PHOTO D'UN ÉLÉMENT DE NATURE AUTOUR DE TOI	ALLER AUX TOILETTES SANS ÉCRAN
PRENDRE DES NOUVELLES DE QUELQU'UN-E QUE TU AIMES	PRENDRE 3 GRANDES RESPIRATIONS	RESTER CONCENTRÉ-E SUR UNE SEULE CHOSE PENDANT 10 MINUTES	METTRE À TON AGENDA UN MOMENT DE RESSOURCEMENT CETTE SEMAINE	OFFRIR UNE PAUSE À LA PLANÈTE AUJOURD'HUI EN N'ACHETANT RIEN