

# BINGO DU BIEN-ÊTRE

## Défi de gestion du stress

Notre santé et notre bien-être sont très importants - ce n'est pas une surprise! En d'autres termes, elle affecte notre façon de penser, de nous sentir, de gérer le stress et d'établir des relations avec les autres. Le fait d'adopter des habitudes saines n'est pas seulement bon pour notre corps et notre esprit ; cela nous permet également de mieux gérer les hauts et les bas de la vie et le stress qui les accompagne parfois.

C'est là que le défi Bingo du bien-être entre en jeu : il s'agit de faire de petits changements qui peuvent avoir un impact important. Notre carte de Bingo du bien-être est remplie d'activités de toutes les sortes, du mouvement à la nutrition en passant par le sommeil et l'état d'esprit. Et le meilleur de tout? Vous pouvez jouer tout en préservant votre santé!

### VOICI COMMENT ÇA FONCTIONNE :

Au cours des deux prochaines semaines, votre mission consiste à obtenir le plus grand nombre possible de BINGO. Il suffit de cocher 5 activités de suite pour obtenir un BINGO!

Chaque membre de l'équipe gagne 5 points pour un bingo d'une seule ligne, et jusqu'à 35 points pour une carte complète.

Envoyez vos bingos chaque semaine pour aider votre équipe à grimper dans le classement! L'équipe qui obtient le score total le plus élevé remporte la victoire dans ce défi!

B	I	N	G	O
Take 10 deep breaths	Get at least 7 hours of sleep	Write down 4 things you're grateful for	Spend time with a pet	Phone a friend or loved one
Do something relaxing (read, puzzle, paint, journal, etc.)	Go for a walk	Try a new healthy recipe	Enjoy a 10 minute coffee break with nature	Watch something that makes you laugh
Eat some fresh fruit or vegetables	Practice positive self-talk	Do something you enjoy!	Stretch for 15 minutes	Take a social media break
Listen to some music	Go outside for 20 minutes	Give or get a hug	Exercise for 30 minutes	Do a random act of kindness
Try a guided meditation	Write down your weekly goals or make a to-do list	Choose a healthy snack	Drink a big glass of water	Say "no" to something that doesn't serve you