

# Bingo des cadeaux à me faire à moi-même

Savourer une  
boisson  
chaude sans  
rien faire  
d'autre



Faire une  
promenade



Choisir un  
beau lieu et  
prendre un  
temps de  
prière



Danser sur  
ma chanson  
préférée



Appeler ou  
envoyer un  
message à  
un.e ami.e



Prendre une  
soirée pour une  
activité que  
j'aime : jeu de  
société, série,  
livre...



Faire une  
sieste ou  
me  
coucher  
tôt



Offrir un  
moment bien-  
être à mon  
corps: bain,  
massage,  
coiffeur...



(à choix) ...

