

L'espace
que
nous
créons:

Pour l'Inclusion.

Défi Bingo

Comment jouer

Choisissez une action par jour, ou relevez le défi de compléter une rangée ou toute la carte.

- Réfléchissez à la façon dont cela vous a fait sentir et comment les autres ont réagi.
- Peut être imprimé, partagé numériquement ou utilisé comme exercice de réflexion personnelle.

Invitez quelqu'un de nouveau à déjeuner ou prendre un café	Dites «merci» à quelqu'un	Remarquez l'effort de quelqu'un	Demandez des commentaires sur votre travail ou vos idées	Présentez deux personnes qui partagent un intérêt commun
Écoutez activement	Offrez votre aide à quelqu'un	Demandez à quelqu'un «Comment puis-je vous soutenir?»	Partagez quelque chose de positif	Mettez en évidence la force d'un collègue
Invitez quelqu'un à collaborer	Faites du bénévolat dans votre communauté		Partagez un fait amusant sur vous-même	Accueillez un nouvel employé ou membre de la communauté
Donnez à quelqu'un l'espace pour s'exprimer	Apprenez une perspective différente de la vôtre	Faites un compliment à un ami	Apprenez quelque chose de nouveau sur quelqu'un	Invitez une voix plus discrète à partager
Envoyez un message d'encouragement	Remerciez quelqu'un pour sa contribution	Recommandez une ressource en santé mentale	Assistez à un événement communautaire	Prenez des nouvelles d'un collègue ou d'un ami



Changer
les mentalités

COMMISSION DE
LA SANTÉ MENTALE
DU CANADA

Si vous êtes en état de détresse

Si vous êtes en situation de détresse ou que vous soutenez une personne en détresse, vous pouvez appeler ou texter le 9-8-8 en tout temps. En cas d'urgence, appelez le 9-1-1 ou rendez-vous au service des urgences le plus proche.