Appui proches aidants

Semaine nationale des personnes proches aidantes | 1er au 7 novembre 2026

Le BINGO des personnes proches aidantes

☐ Boire mon café tranquille	☐ Jaser avec quelqu'un qui me fait du bien	☐ Aller prendre une petite marche	☐ Faire une sieste (sans culpabiliser!)	☐ Écouter ma toune préférée et danser
☐ Dire non, sans trop me sentir mal	☐ Dormir un peu plus longtemps	☐ Parler de ce que je vis avec quelqu'un	☐ Prendre le temps de manger sans distraction	☐ Prendre 5 minutes pour moi dehors
☐ Faire quelques exercices de respiration	☐ Me garder un petit moment juste pour moi	☐ **CASE LIBRE** Je fais de mon mieux et c'est déjà beaucoup!	☐ Demander de l'aide	☐ Écouter une série ou un film que j'aime
☐ Faire quelque chose qui me fait du bien	☐ Écouter ce que mon corps me dit	☐ Découvrir ou réécouter le balado des proches aidants	☐ Rire un bon coup	☐ Dire oui à une sortie ou activité qui me tente
☐ Me rappeler que je ne peux pas être disponible tout le temps	☐ Jaser d'autre chose que de proche aidance	☐ Cuisiner, bricoler, dessiner... juste par plaisir	☐ Reconnaître quelque chose que je fais bien	☐ Me donner le droit de ralentir

Cette semaine, cochez les cases qui vous font du bien.
Pas besoin de tout faire, ni de suivre un ordre. Une ligne, une colonne ou une diagonale = BINGO!
Et à répéter sans modération, toute l'année.

Besoin de répit, de soutien ou simplement d'en parler?
Info-aidant est là pour vous. 1 855 852-7784 | Clavardage sur lappui.org