

# Bingo Sur Les Habiletés d'Adaptation

myfreebingocards.com

## Safety First!

Before you print all your bingo cards, please print a test page to check they come out the right size and color. Your bingo cards start on Page 3 of this PDF.

If your bingo cards have words then please check the spelling carefully.

If you need to make any changes go to [mfbc.us/e/s7pjvw](https://mfbc.us/e/s7pjvw)

## Play

Once you've checked they are printing correctly, print off your bingo cards and start playing! On the next page you will find the "Bingo Caller's Card" - this is used to call the bingo and keep track of which words have been called. Your bingo cards start on Page 3.

## Vitrual Bingo

Please do not try to split this PDF into individual bingo cards to send out to players. We have a tool on the website to send out links to individual bingo cards. For help go to <https://myfreebingocards.com/faq>.

## Help

If you're having trouble printing your bingo cards or using the bingo card generator then please go to <https://myfreebingocards.com/faq> where you will find solutions to most common problems.

## Share

[Pin these bingo cards](#) on Pinterest, [share on Facebook](#), or post this link: [mfbc.us/s/s7pjvw](https://mfbc.us/s/s7pjvw)

## Edit and Create

To add more words or make changes to this set of bingo cards go to [mfbc.us/e/s7pjvw](https://mfbc.us/e/s7pjvw)

Go to [myfreebingocards.com/bingo-card-generator](https://myfreebingocards.com/bingo-card-generator) to create a new set of bingo cards.

## Legal

The terms of use for these printable bingo cards can be found at [myfreebingocards.com/terms](https://myfreebingocards.com/terms).

## Have Fun!

If you have any feedback or suggestions, drop us an email on [hello@myfreebingocards.com](mailto:hello@myfreebingocards.com).

# Bingo Caller's Card

Use your Bingo Caller's Card to call the bingo and keep track of which words you have already called.

Print two copies of the caller's card. Cut one copy up, fold the squares in half, and put them in a hat. To call the bingo, pull a square out of the hat, unfold it and read it out.

When you have called a word/number, tick it off on the second copy of the caller's card. You can use the second copy of the caller's card to check if a player has a winning card during a game.

Respirer profondément	Regarder une vidéo amusante sur YouTube	Pratiquer le yoga	Se lever et s'étirer	Se promener	Ecrire dans un journal	Dessiner ou gribouiller comment vous vous sentez
Méditer	Ecouter de la musique	Sortir	Penser a quelque chose de positif a propos de toi-même	Parler avec un ami	Parler avec un adulte de confiance	Lire
Déchirer une feuille de papier	5-4-3-2-1 exercice	Tendez et détendez vos muscles	Courir	Pleurer	Nettoyez quelque chose	Presser une balle anti-stress
Crier	Nommer le sentiment qu'on ressent	Demander de l'aide	Boire du thé	Image Mentale	Dormir	

# Bingo Sur Les Habiletés d'Adaptation

Pleurer	Tendez et détendez vos muscles	Courir	Méditer	Dessiner ou gribouiller comment vous vous sentez
Parler avec un adulte de confiance	Image Mentale	Pratiquer le yoga	Nommer le sentiment qu'on ressent	Parler avec un ami
Demander de l'aide	Presser une balle anti-stress	FREE SPACE	Respirer profondément	Dormir
Boire du thé	Ecouter de la musique	Se lever et s'étirer	Se promener	Sortir
5-4-3-2-1 exercice	Lire	Ecrire dans un journal	Déchirer une feuille de papier	Crier

# Bingo Sur Les Habiletés d'Adaptation

Pratiquer le yoga	Nettoyez quelque chose	Parler avec un ami	Sortir	Pleurer
Ecouter de la musique	Image Mentale	Dormir	Presser une balle anti-stress	Dessiner ou gribouiller comment vous vous sentez
Penser a quelque chose de positif a propos de toi-même	Se lever et s'étirer	FREE SPACE	Tendez et détendez vos muscles	Crier
Ecrire dans un journal	Boire du thé	Lire	Demander de l'aide	Courir
Respirer profondément	Parler avec un adulte de confiance	Méditer	Déchirer une feuille de papier	5-4-3-2-1 exercice

# Bingo Sur Les Habiletés d'Adaptation

Penser a quelque chose de positif a propos de toi-même	Pratiquer le yoga	Nommer le sentiment qu'on ressent	Ecrire dans un journal	Lire
Tendez et détendez vos muscles	Sortir	Dessiner ou gribouiller comment vous vous sentez	Regarder une vidéo amusante sur YouTube	Se promener
Respirer profondément	Nettoyez quelque chose	FREE SPACE	Dormir	Courir
Pleurer	Boire du thé	Parler avec un ami	Déchirer une feuille de papier	Ecouter de la musique
Presser une balle anti-stress	5-4-3-2-1 exercice	Se lever et s'étirer	Parler avec un adulte de confiance	Méditer

# Bingo Sur Les Habiletés d'Adaptation

Respirer profondément	Presser une balle anti-stress	Méditer	Nettoyez quelque chose	Demander de l'aide
Sortir	Boire du thé	Nommer le sentiment qu'on ressent	Parler avec un adulte de confiance	Se lever et s'étirer
Se promener	Dormir	FREE SPACE	Pratiquer le yoga	Pleurer
Penser a quelque chose de positif a propos de toi-même	Tendez et détendez vos muscles	Crier	Ecrire dans un journal	Ecouter de la musique
Regarder une vidéo amusante sur YouTube	Dessiner ou gribouiller comment vous vous sentez	Image Mentale	Parler avec un ami	Courir

# Bingo Sur Les Habiletés d'Adaptation

Respirer profondément	Demander de l'aide	Méditer	5-4-3-2-1 exercice	Dormir
Pratiquer le yoga	Ecouter de la musique	Parler avec un ami	Boire du thé	Regarder une vidéo amusante sur YouTube
Se promener	Courir	FREE SPACE	Image Mentale	Lire
Se lever et s'étirer	Dessiner ou gribouiller comment vous vous sentez	Crier	Nommer le sentiment qu'on ressent	Ecrire dans un journal
Tendez et détendez vos muscles	Pleurer	Déchirer une feuille de papier	Presser une balle anti-stress	Sortir

# Bingo Sur Les Habiletés d'Adaptation

Méditer	Courir	Pleurer	Crier	Se promener
Dessiner ou gribouiller comment vous vous sentez	Dormir	Parler avec un ami	Nettoyez quelque chose	Pratiquer le yoga
Nommer le sentiment qu'on ressent	5-4-3-2-1 exercice	FREE SPACE	Lire	Parler avec un adulte de confiance
Penser a quelque chose de positif a propos de toi-même	Sortir	Ecouter de la musique	Presser une balle anti-stress	Respirer profondément
Se lever et s'étirer	Image Mentale	Ecrire dans un journal	Regarder une vidéo amusante sur YouTube	Demander de l'aide

# Bingo Sur Les Habiletés d'Adaptation

Se lever et s'étirer	Crier	Presser une balle anti-stress	Parler avec un adulte de confiance	Se promener
Parler avec un ami	Pratiquer le yoga	Déchirer une feuille de papier	Tendez et détendez vos muscles	Dessiner ou gribouiller comment vous vous sentez
Lire	Dormir	FREE SPACE	Image Mentale	Boire du thé
Nommer le sentiment qu'on ressent	Sortir	Penser a quelque chose de positif a propos de toi-même	Méditer	Nettoyez quelque chose
Ecrire dans un journal	5-4-3-2-1 exercice	Respirer profondément	Pleurer	Regarder une vidéo amusante sur YouTube

# Bingo Sur Les Habiletés d'Adaptation

Se lever et s'étirer	Pleurer	Ecouter de la musique	Image Mentale	5-4-3-2-1 exercice
Crier	Respirer profondément	Boire du thé	Sortir	Méditer
Demander de l'aide	Penser a quelque chose de positif a propos de toi-même	FREE SPACE	Pratiquer le yoga	Nommer le sentiment qu'on ressent
Se promener	Regarder une vidéo amusante sur YouTube	Tendez et détendez vos muscles	Dormir	Dessiner ou gribouiller comment vous vous sentez
Courir	Parler avec un adulte de confiance	Lire	Parler avec un ami	Ecrire dans un journal

# Bingo Sur Les Habiletés d'Adaptation

Ecouter de la musique	Sortir	Nettoyez quelque chose	Ecrire dans un journal	Presser une balle anti-stress
Boire du thé	Demander de l'aide	Dessiner ou gribouiller comment vous vous sentez	Lire	Méditer
Nommer le sentiment qu'on ressent	Pleurer	FREE SPACE	Penser a quelque chose de positif a propos de toi-même	Se lever et s'étirer
Tendez et détendez vos muscles	Dormir	Parler avec un ami	Déchirer une feuille de papier	Regarder une vidéo amusante sur YouTube
Parler avec un adulte de confiance	Crier	Image Mentale	Pratiquer le yoga	Se promener

# Bingo Sur Les Habiletés d'Adaptation

Presser une balle anti-stress	Respirer profondément	Parler avec un adulte de confiance	Courir	Crier
Sortir	Parler avec un ami	Déchirer une feuille de papier	Dormir	Boire du thé
5-4-3-2-1 exercice	Nettoyez quelque chose	FREE SPACE	Tendez et détendez vos muscles	Se promener
Pleurer	Ecrire dans un journal	Pratiquer le yoga	Méditer	Lire
Se lever et s'étirer	Regarder une vidéo amusante sur YouTube	Demander de l'aide	Image Mentale	Penser a quelque chose de positif a propos de toi-même

# Bingo Sur Les Habiletés d'Adaptation

Regarder une vidéo amusante sur YouTube	Courir	Pleurer	Boire du thé	Dessiner ou gribouiller comment vous vous sentez
Nommer le sentiment qu'on ressent	Ecouter de la musique	Nettoyez quelque chose	Pratiquer le yoga	Déchirer une feuille de papier
Méditer	Se promener	FREE SPACE	Se lever et s'étirer	Lire
Parler avec un adulte de confiance	Penser a quelque chose de positif a propos de toi-même	Presser une balle anti-stress	Parler avec un ami	Crier
Sortir	Respirer profondément	5-4-3-2-1 exercice	Dormir	Demander de l'aide

# Bingo Sur Les Habiletés d'Adaptation

Parler avec un ami	Nommer le sentiment qu'on ressent	Déchirer une feuille de papier	Nettoyez quelque chose	Dormir
Ecrire dans un journal	Courir	Image Mentale	Dessiner ou gribouiller comment vous vous sentez	Lire
Regarder une vidéo amusante sur YouTube	Boire du thé	FREE SPACE	Pratiquer le yoga	Se promener
Se lever et s'étirer	Méditer	Respirer profondément	Pleurer	5-4-3-2-1 exercice
Ecouter de la musique	Crier	Tendez et détendez vos muscles	Penser a quelque chose de positif a propos de toi-même	Presser une balle anti-stress

# Bingo Sur Les Habiletés d'Adaptation

Pratiquer le yoga	Nettoyez quelque chose	Demander de l'aide	Ecouter de la musique	Ecrire dans un journal
Se promener	<b>Crier</b>	Dessiner ou gribouiller comment vous vous sentez	Sortir	Se lever et s'étirer
Nommer le sentiment qu'on ressent	Parler avec un ami	<b>FREE SPACE</b>	Presser une balle anti-stress	Pleurer
Dormir	Déchirer une feuille de papier	5-4-3-2-1 exercice	Parler avec un adulte de confiance	Boire du thé
Respirer profondément	Image Mentale	Courir	Méditer	<b>Lire</b>

# Bingo Sur Les Habiletés d'Adaptation

Ecrire dans un journal	Se promener	Demander de l'aide	<b>Lire</b>	Nettoyez quelque chose
<b>Crier</b>	Pratiquer le yoga	Nommer le sentiment qu'on ressent	Penser a quelque chose de positif a propos de toi-même	Image Mentale
Dormir	Regarder une vidéo amusante sur YouTube	<b>FREE SPACE</b>	Tendez et détendez vos muscles	Méditer
Parler avec un ami	5-4-3-2-1 exercice	Parler avec un adulte de confiance	Boire du thé	Respirer profondément
Presser une balle anti-stress	Dessiner ou gribouiller comment vous vous sentez	Pleurer	Se lever et s'étirer	Ecouter de la musique

# Bingo Sur Les Habiletés d'Adaptation

Déchirer une feuille de papier	Ecouter de la musique	Méditer	Courir	Penser a quelque chose de positif a propos de toi-même
Parler avec un ami	Nettoyez quelque chose	Respirer profondément	Boire du thé	Dessiner ou gribouiller comment vous vous sentez
Nommer le sentiment qu'on ressent	Demander de l'aide	FREE SPACE	Presser une balle anti-stress	Pleurer
Image Mentale	Pratiquer le yoga	Se promener	Dormir	Se lever et s'étirer
5-4-3-2-1 exercice	Regarder une vidéo amusante sur YouTube	Crier	Sortir	Parler avec un adulte de confiance

# Bingo Sur Les Habiletés d'Adaptation

Lire	Nommer le sentiment qu'on ressent	Boire du thé	Se lever et s'étirer	Dormir
Sortir	Respirer profondément	Regarder une vidéo amusante sur YouTube	Pratiquer le yoga	Tendez et détendez vos muscles
Se promener	Nettoyez quelque chose	FREE SPACE	Parler avec un adulte de confiance	Penser a quelque chose de positif a propos de toi-même
5-4-3-2-1 exercice	Méditer	Ecrire dans un journal	Parler avec un ami	Pleurer
Image Mentale	Ecouter de la musique	Presser une balle anti-stress	Demander de l'aide	Déchirer une feuille de papier

# Bingo Sur Les Habiletés d'Adaptation

Méditer	Nommer le sentiment qu'on ressent	Se promener	Demander de l'aide	Dessiner ou gribouiller comment vous vous sentez
Se lever et s'étirer	Courir	Déchirer une feuille de papier	Presser une balle anti-stress	Ecouter de la musique
Ecrire dans un journal	5-4-3-2-1 exercice	FREE SPACE	Nettoyez quelque chose	Image Mentale
Lire	Parler avec un ami	Crier	Sortir	Tendez et détendez vos muscles
Parler avec un adulte de confiance	Regarder une vidéo amusante sur YouTube	Penser a quelque chose de positif a propos de toi-même	Pleurer	Respirer profondément

# Bingo Sur Les Habiletés d'Adaptation

Courir	Lire	5-4-3-2-1 exercice	Pratiquer le yoga	Nettoyez quelque chose
Demander de l'aide	Nommer le sentiment qu'on ressent	Pleurer	Parler avec un adulte de confiance	Penser a quelque chose de positif a propos de toi-même
Méditer	Respirer profondément	FREE SPACE	Presser une balle anti-stress	Ecouter de la musique
Ecrire dans un journal	Image Mentale	Sortir	Dormir	Tendez et détendez vos muscles
Dessiner ou gribouiller comment vous vous sentez	Déchirer une feuille de papier	Crier	Regarder une vidéo amusante sur YouTube	Boire du thé

# Bingo Sur Les Habiletés d'Adaptation

Dormir	Sortir	Image Mentale	Crier	Se promener
Ecrire dans un journal	<b>Lire</b>	Ecouter de la musique	Demander de l'aide	Nettoyez quelque chose
Parler avec un adulte de confiance	Penser a quelque chose de positif a propos de toi-même	<b>FREE SPACE</b>	Se lever et s'étirer	Pleurer
Tendez et détendez vos muscles	Parler avec un ami	Presser une balle anti-stress	Dessiner ou gribouiller comment vous vous sentez	Boire du thé
Pratiquer le yoga	Déchirer une feuille de papier	Méditer	5-4-3-2-1 exercice	Regarder une vidéo amusante sur YouTube

# Bingo Sur Les Habiletés d'Adaptation

Nettoyez quelque chose	Dormir	Presser une balle anti-stress	Nommer le sentiment qu'on ressent	Parler avec un ami
5-4-3-2-1 exercice	Déchirer une feuille de papier	Parler avec un adulte de confiance	Méditer	Se promener
Courir	Tendez et détendez vos muscles	<b>FREE SPACE</b>	Regarder une vidéo amusante sur YouTube	Pratiquer le yoga
Ecouter de la musique	Image Mentale	<b>Lire</b>	Respirer profondément	Crier
Se lever et s'étirer	Penser a quelque chose de positif a propos de toi-même	Boire du thé	Sortir	Dessiner ou gribouiller comment vous vous sentez

# Bingo Sur Les Habiletés d'Adaptation

Presser une balle anti-stress	Parler avec un adulte de confiance	Nommer le sentiment qu'on ressent	Déchirer une feuille de papier	Penser a quelque chose de positif a propos de toi-même
Pleurer	Méditer	Respirer profondément	Boire du thé	Tendez et détendez vos muscles
Demander de l'aide	Sortir	FREE SPACE	Dessiner ou gribouiller comment vous vous sentez	Crier
Se lever et s'étirer	Se promener	Ecrire dans un journal	Parler avec un ami	5-4-3-2-1 exercice
Pratiquer le yoga	Lire	Dormir	Courir	Nettoyez quelque chose

# Bingo Sur Les Habiletés d'Adaptation

Lire	5-4-3-2-1 exercice	Demander de l'aide	Ecrire dans un journal	Méditer
Parler avec un adulte de confiance	Parler avec un ami	Courir	Se lever et s'étirer	Pratiquer le yoga
Ecouter de la musique	Boire du thé	FREE SPACE	Sortir	Regarder une vidéo amusante sur YouTube
Image Mentale	Pleurer	Nettoyez quelque chose	Crier	Presser une balle anti-stress
Tendez et détendez vos muscles	Déchirer une feuille de papier	Respirer profondément	Dessiner ou gribouiller comment vous vous sentez	Penser a quelque chose de positif a propos de toi-même

# Bingo Sur Les Habiletés d'Adaptation

Ecrire dans un journal	Image Mentale	5-4-3-2-1 exercice	Parler avec un ami	Tendez et détendez vos muscles
Crier	Presser une balle anti-stress	Se lever et s'étirer	Penser a quelque chose de positif a propos de toi-même	Ecouter de la musique
Pratiquer le yoga	Respirer profondément	FREE SPACE	Lire	Dormir
Déchirer une feuille de papier	Nettoyez quelque chose	Se promener	Sortir	Regarder une vidéo amusante sur YouTube
Parler avec un adulte de confiance	Nommer le sentiment qu'on ressent	Demander de l'aide	Dessiner ou gribouiller comment vous vous sentez	Pleurer

# Bingo Sur Les Habiletés d'Adaptation

Dormir	Regarder une vidéo amusante sur YouTube	Penser a quelque chose de positif a propos de toi-même	Courir	Tendez et détendez vos muscles
Parler avec un adulte de confiance	Nommer le sentiment qu'on ressent	Image Mentale	Méditer	Se promener
Respirer profondément	Nettoyez quelque chose	FREE SPACE	Demander de l'aide	Déchirer une feuille de papier
Lire	Ecouter de la musique	Parler avec un ami	5-4-3-2-1 exercice	Crier
Ecrire dans un journal	Dessiner ou gribouiller comment vous vous sentez	Sortir	Pleurer	Presser une balle anti-stress

# Bingo Sur Les Habiletés d'Adaptation

Nettoyez quelque chose	Penser a quelque chose de positif a propos de toi-même	Respirer profondément	Tendez et détendez vos muscles	Demander de l'aide
Ecouter de la musique	<b>Crier</b>	<b>Lire</b>	5-4-3-2-1 exercice	Ecrire dans un journal
Se lever et s'étirer	<b>Sortir</b>	<b>FREE SPACE</b>	Nommer le sentiment qu'on ressent	Image Mentale
<b>Courir</b>	Presser une balle anti-stress	Pratiquer le yoga	Regarder une vidéo amusante sur YouTube	Se promener
Pleurer	Dessiner ou gribouiller comment vous vous sentez	Méditer	Déchirer une feuille de papier	Parler avec un adulte de confiance

# Bingo Sur Les Habiletés d'Adaptation

5-4-3-2-1 exercice	Déchirer une feuille de papier	Ecrire dans un journal	Pratiquer le yoga	Dormir
Se lever et s'étirer	<b>Lire</b>	Boire du thé	Image Mentale	Presser une balle anti-stress
Demander de l'aide	<b>Sortir</b>	<b>FREE SPACE</b>	Parler avec un ami	<b>Crier</b>
Méditer	Regarder une vidéo amusante sur YouTube	Parler avec un adulte de confiance	Penser a quelque chose de positif a propos de toi-même	Nettoyez quelque chose
Se promener	Pleurer	Nommer le sentiment qu'on ressent	Ecouter de la musique	<b>Courir</b>

# Bingo Sur Les Habiletés d'Adaptation

Se lever et s'étirer	Déchirer une feuille de papier	Méditer	Tendez et détendez vos muscles	Respirer profondément
Nettoyez quelque chose	5-4-3-2-1 exercice	Boire du thé	Se promener	Presser une balle anti-stress
Demander de l'aide	Regarder une vidéo amusante sur YouTube	FREE SPACE	Lire	Penser a quelque chose de positif a propos de toi-même
Crier	Ecouter de la musique	Sortir	Pleurer	Nommer le sentiment qu'on ressent
Parler avec un adulte de confiance	Ecrire dans un journal	Image Mentale	Parler avec un ami	Courir

# Bingo Sur Les Habiletés d'Adaptation

Image Mentale	Se lever et s'étirer	Pleurer	Tendez et détendez vos muscles	Dormir
Parler avec un ami	Sortir	Respirer profondément	Regarder une vidéo amusante sur YouTube	Presser une balle anti-stress
5-4-3-2-1 exercice	Penser a quelque chose de positif a propos de toi-même	FREE SPACE	Nommer le sentiment qu'on ressent	Pratiquer le yoga
Crier	Ecrire dans un journal	Ecouter de la musique	Demander de l'aide	Courir
Déchirer une feuille de papier	Dessiner ou gribouiller comment vous vous sentez	Nettoyez quelque chose	Se promener	Lire

# Bingo Sur Les Habiletés d'Adaptation

Image Mentale	Courir	Sortir	Tendez et détendez vos muscles	Regarder une vidéo amusante sur YouTube
Déchirer une feuille de papier	5-4-3-2-1 exercice	Demander de l'aide	Boire du thé	Crier
Lire	Nettoyez quelque chose	FREE SPACE	Ecouter de la musique	Se promener
Nommer le sentiment qu'on ressent	Respirer profondément	Pratiquer le yoga	Dormir	Penser a quelque chose de positif a propos de toi-même
Presser une balle anti-stress	Se lever et s'étirer	Dessiner ou gribouiller comment vous vous sentez	Parler avec un ami	Parler avec un adulte de confiance

# Bingo Sur Les Habiletés d'Adaptation

Déchirer une feuille de papier	Parler avec un adulte de confiance	Boire du thé	Dormir	Tendez et détendez vos muscles
Respirer profondément	Presser une balle anti-stress	Dessiner ou gribouiller comment vous vous sentez	Nommer le sentiment qu'on ressent	Se lever et s'étirer
Image Mentale	Pleurer	FREE SPACE	Nettoyez quelque chose	Méditer
Demander de l'aide	Courir	Lire	Pratiquer le yoga	Penser a quelque chose de positif a propos de toi-même
Ecrire dans un journal	Crier	Regarder une vidéo amusante sur YouTube	5-4-3-2-1 exercice	Parler avec un ami