

Exemples d'activités pour construire son agenda

1. *Se trouver des moments ou choses plaisants*

Les moments ou les choses plaisantes sont des choses qui vous font du bien. Vous pouvez faire des activités que vous aimez comme faire du vélo, visiter un musée/exposition, manger une glace, manger avec des amis, prendre un bain chaud, aller chez le coiffeur, faire des jeux de société/carte, écouter la radio, prendre le soleil à l'extérieur, regarder la nature, etc.

Vous pouvez aussi vous entourer d'objets qui vous rappellent de bons souvenirs, comme des photos, des souvenirs de vacances.

Comme vous le voyez par cette image ci-dessous, vous pouvez également aller à des endroits qui vous font du bien comme aller au cinéma, dans un magasin, au parc, dans la forêt, à la montagne, etc.



2. *S'engager dans des activités nouvelles*

S'engager dans des activités nouvelles consiste à faire des choses que vous n'avez pas ou n'êtes pas habitué·e·s à faire. Par exemple, peindre, chanter, faire un puzzle, lire un livre sur un sujet inconnu, aller voir un concert, assister à une conférence, etc.

Vous pouvez également vous rendre dans des lieux nouveaux, que ce soit emprunter un nouveau chemin, visiter une ville près de chez vous, faire du camping ou vous rendre en vacances dans un nouveau pays.

Vous pouvez aussi essayer de manger des nouvelles choses dans un restaurant ou cuisiner de nouveaux plats.

3. *Prendre soin de son domicile*

Prendre soin de son domicile consiste à garder son chez-soi propre et rangé afin de s'y sentir à l'aise, de retrouver facilement ses affaires et de dormir dans un lieu confortable et propre. Par exemple, planifier des temps de ménage et de rangement, faire son linge, ranger le lave-vaisselle, s'occuper des factures, refaire la décoration d'une pièce, mettre des bougies, faire du tri, s'occuper des plantes, etc.

Mais également à réparer les objets défectueux, acheter d'autres objets pour les remplacer, jardiner, faire des travaux à l'extérieur, etc.

4. *Prendre soin de soi*

Prendre soin de soi consiste à s'accorder suffisamment de pauses pour s'organiser, accomplir des choses en toute tranquillité et maintenir un équilibre entre le travail et le temps libre.

Cela consiste également à prendre soin de sa santé en mangeant régulièrement trois repas par jour, en cuisinant des repas sains et bons, en mangeant suffisamment de fruits et légumes, en buvant suffisamment et en évitant la consommation abusive de substances ou d'alcool par exemple.

Prendre soin de soi est aussi en lien avec l'activité physique, comme les promenades, la nage, la vélo, la course à pied, le roller, le yoga, la relaxation, etc.