

LISTE D'ACTIVITÉS

À destination de ceux qui ne savent pas (ou plus) quoi faire quand ça ne va pas

STIMULANTES

Exercice physique

- Marcher
- Courir
- Faire de la musculation
- Aller à la salle de sport
- Jouer à un sport collectif

Tâches ménagères

- Laver ou nettoyer quelque chose
- Faire la vaisselle
- Passer l'aspirateur
- Faire la poussière

Jardiner

Cuisiner

Appeler un(e) ami(e)

Sortir manger ou boire

Sortir faire du shopping

Film, série, livre ou musique

- Ses favoris
- Sources d'autres émotions

Lire un journal ou un magazine

Jouer

- Jeux vidéos
- Autres seuls (ex. puzzle)
- Autres à plusieurs

Gratitude

- Faire du bénévolat
- Offrir un cadeau
- Se montrer attentionné

APAISANTES

Alimentation

- Manger un bon repas ou encas
- Boire quelque chose de bon (sans alcool)
- Faire un pique-nique

Allumer une bougie

Contempler

- Une œuvre d'art ou un paysage
- Les étoiles
- Aller dans un endroit joli

Chanter

Écouter

- Une musique apaisante ou revigorante
- Les sons de la nature ou de l'environnement
- Une séance de relaxation

Sentir

- Son parfum favori
- Les odeurs de la nature ou les fleurs
- Quelque chose d'appétissant

Soigner son corps

- Prendre un bain ou une douche
- Se faire un bain de pieds
- Se coiffer ou se faire masser
- Se faire les ongles

Caresser son animal

Rire ou sourire