

Fiche exercice

DES ACTIVITÉS POUR FAIRE FACE



Liste d'activités à destination de ceux qui ne savent pas (ou plus) quoi faire quand ça ne va pas.

Activités 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, faire la vaisselle, passer l'aspirateur, faire la poussière.
- Jardiner
- Cuisiner
- Appeler une 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 (puzzle par exemple), autres à plusieurs.
- Gratitude
Faire du bénévolat, offrir un cadeau, se montrer attentionné.

Activités apaisantes

- Alimentation
Manger un bon repas ou encas, boire quelque chose de bon (sans alcool), faire un pique-nique.

Fiche exercice

DES ACTIVITÉS POUR FAIRE FACE

- Allumer une bougie
- Contempler
Une oeuvre 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

