

Idées d'activités agréables

Dans la nature: Jardiner; marcher en forêt; profiter d'un moment devant un feu ou au bord d'une rivière; organiser un pique-nique; observer et écouter les oiseaux, les écureuils.

La lecture: Lire un roman, un essai, une biographie, un recueil de poésie, ou des passages inspirants d'un ouvrage de sagesse ou d'un texte de croissance personnelle.

L'écriture: Écrire dans son journal d'émotions, des poèmes, des histoires, une lettre manuscrite; dresser l'inventaire de ses gratitude.

La pleine conscience¹: Faire une séance de respiration ou de méditation; s'étirer en conscience; pratiquer le yoga, le tai-chi, le Qi Gong; faire de l'introspection.

La relaxation: écouter une relaxation guidée ou une séance d'hypnose; faire une sieste; se faire masser; prendre un bain moussant; se faire une séance « spa maison »; s'offrir un après-midi dans un spa nordique ou un weekend dans un centre de ressourcement.

Les activités physiques: S'entraîner en salle d'entraînement; faire une balade à vélo; du jogging; du rollerblade; une randonnée; pratiquer un sport d'hiver (ski alpin, ski de fond, planche à neige, raquette, etc.); faire une activité nautique (natation, kayak, paddleboard, pédalo, canot, bateau-dragon, pêche, etc.); pratiquer un sport d'équipe ou un art martial.

La musique: Jouer d'un instrument; composer une chanson; danser; chanter à tue-tête; découvrir de la nouvelle musique et se créer une liste de lecture à réécouter plus tard; etc.

Les contacts sociaux: Parler avec une personne qui vous est chère; jouer un jeu de société en famille; visiter une personne importante à vos yeux; inviter des amis à souper; sortir en amoureux; donner de l'affection à un animal de compagnie; faire du bénévolat; etc.

¹ Découvrez plusieurs exercices de pleine conscience, de respiration, de relaxation, de méditation et d'hypnose sur la chaîne « Calme au cœur du chaos » que vous pouvez retrouver sur [YouTube](#) et [Spotify](#)

Les arts et les loisirs: Explorer un nouvel art créatif (sculpture, peinture, bricolage, photo, dessin, coloriage); faire du tricot, du crochet, de la couture; confectionner des produits écologiques faits maison; faire des mots croisés ou un casse-tête; feuilleter des magazines à la recherche d'idées...

Les projets à long terme: Toute activité qui met en œuvre vos forces et vos compétences et qui vous font profiter d'un sentiment de progrès et d'accomplissement (écrire un roman, faire de la menuiserie, apprendre une nouvelle langue, suivre un cours, perfectionner une habileté, organiser un événement original).

La culture: Voir une exposition dans un musée; participer à un club de lecture; participer à un festival culturel; assister à une conférence, un vernissage un spectacle d'humour ou de musique.

Les escapades: Faire du camping; partir une journée ou quelques jours dans une ville des environs; planifier un voyage; révasser; etc.

Les moments sans pression: Se promener sans objectif, juste pour le plaisir; préparer un repas ou un dessert dont nous avons envie; savourer un repas délectable.