

MODULE 4 – Les activités agréables

Chacun d'entre nous choisit son niveau d'activité et les activités auxquelles elle ou il participe.

Comme discuté dans les modules précédents, ces choix peuvent avoir un impact positif ou négatif sur nos sentiments et nos pensées.

Nous allons discuter l'importance de faire régulièrement des activités que nous trouvons agréables. Les activités que nous trouvons agréables dépendent de nos préférences. Elles peuvent être plus actives ou plus contemplatives, comme prendre une marche dans le voisinage ou écouter de la musique simplement. Elles peuvent se faire seules ou en groupe.

Lorsque nous faisons des activités qui nous font plaisir, nous avons plus de chances de mieux nous sentir, d'avoir des pensées positives par rapport à notre vie, et d'avoir des interactions positives avec les autres.

Prenez un moment pour réfléchir à quelque chose que vous avez fait la semaine dernière et qui a amélioré votre humeur ou qui vous a donné une pensée positive. Une activité agréable n'est pas forcément une activité très élaborée comme voir un spectacle ou aller en vacances. Il peut s'agir d'une activité simple qui vous procure du bien-être, comme prendre un bain ou lire quelques pages d'un livre.

Lorsque nous nous sentons mal, triste ou maussade, il peut être difficile de faire des activités agréables. Parfois, nous n'avons pas l'énergie ou nous ne voulons tout simplement rien faire. Mais se laisser aller à ne rien faire peut parfois empirer notre humeur.

Si nous pensons au fait que les activités agréables améliorent généralement notre humeur, il peut être plus facile de rassembler l'énergie nécessaire pour passer à l'action et faire des activités plaisantes.