

LISTE D'ACTIVITÉS AGRÉABLES

Relaxation et méditation

La pratique de la relaxation et de la pleine conscience, présentées au Module 2 permettent de faire une chose à la fois et de ramener doucement son attention sur ce que la situation exige en cet instant, sans jugement.

- Écouter un audio ou une vidéo de pleine conscience.
- Faire un exercice de relaxation.
- Faire un exercice de respiration.

Activités physiques

En plus d'être bonne pour le développement de bébé, l'activité physique, selon le respect de vos capacités et de votre condition, a plusieurs bienfaits tant pour le corps que pour l'esprit. En augmentant vos sensations corporelles, ces activités vous aident à « sortir de votre tête » lorsque vous vous sentez préoccupée.

- Faire du yoga adapté à votre condition.
- Faire une promenade.
- Faire des exercices physiques adaptés à votre condition prénatale (p.ex. cardiopoussette, natation).

Activités artistiques

Elles contribuent au mieux-être, permettent de vivre le moment présent et apportent un plaisir immédiat. De plus, elles encouragent l'expression des émotions.

- Peindre.
- Colorier.
- Tricoter.
- Faire des mandalas.
- Jouer de la musique.
- Chanter.
- Prendre des photos.

Activités contemplatives

Elles permettent de porter son attention sur un seul élément pendant un laps de temps. Ces activités peuvent convenir notamment aux gens qui aiment moins la relaxation.

- Observer la nature (un arbre, un feu ou la lune).
- Observer un animal de compagnie.
- Regarder un coucher de soleil.
- Regarder un feu de foyer.
- Écouter attentivement de la musique.

Activités sociales

Elles permettent de briser l'isolement. Les interactions sociales positives sont bénéfiques.

- Contacter une amie.
- Inviter une amie pour prendre un café.
- Aller marcher accompagnée.
- Participer à une activité de groupe organisée par la communauté (arrondissement, groupe de femmes enceintes ou nouveaux parents). L'activité peut être virtuelle ou présentielle.
- Participer à une activité spirituelle ou religieuse.

Activités intellectuelles

L'acquisition de connaissances peut générer un sentiment de contrôle de la situation en plus de distraire de manière constructive et positive.

- Faire de la lecture (roman, nouvelles, documentation sur le développement des enfants, etc.).
- Faire un casse-tête.
- Jouer à un jeu de stratégie individuel.

Prendre soin de son corps

Ceci regroupe des actions essentielles afin de maintenir l'équilibre.

- Cuisiner un plat nutritif.
- Se préparer un pichet d'eau aromatisée et s'hydrater.
- Établir et suivre une routine de sommeil.
- Faire une sieste.
- Appliquer de la crème hydratante.
- Se faire faire une manucure ou une pédicure.

Activités d'écriture

Elles permettent de libérer la pensée, de développer sa créativité, de stimuler sa mémoire et aident à vivre ses émotions.

- Écrire un journal.
- Écrire une lettre manuscrite à une amie ou à un membre de votre famille.
- Écrire une lettre à votre enfant à naître.
- Préparer le livre de naissance de votre bébé.