

## Fiche exercice

# JE PLANIFIE UN PROGRAMME D'ACTIVITÉS AGRÉABLES



Lorsqu'on est déprimé, on perd en quelque sorte l'instinct d'aller spontanément vers les petites choses agréables de la vie. Planifier des activités agréables facilite l'amélioration de l'humeur et le retour à la normale chez les personnes souffrant de dépression. Ces efforts ne remplacent pas un traitement adapté par ailleurs, psychothérapie et/ou médicament, mais le complètent efficacement, et en amplifient les effets.

Nous vous proposons d'abord une liste d'activités agréables dont vous pouvez vous inspirer. Puis, un agenda où vous pourrez planifier vos activités plaisantes et le degré de plaisir qu'elle vous procure.

Les activités de maîtrise concernent les obligations de la vie courante comme par exemple, faire des démarches administratives, ranger son logement, faire les courses, préparer un repas. Comme on a vu, lorsqu'on fractionne la difficulté en sous étapes, cela facilite leur réalisation et améliore notre estime de nous-même.

- 1 Respirer du bon air
- 2 Bien manger
- 3 Aller au restaurant
- 4 Bien dormir la nuit
- 5 Etre détendu(e)
- 6 Se sentir en paix
- 7 Avoir du temps libre
- 8 Rire
- 9 Voir un beau spectacle ou un beau paysage
- 10 Etre assis(e) au soleil
- 11 Porter des vêtements que vous aimez
- ⋮

## Fiche exercice

### JE PLANIFIE UN PROGRAMME D'ACTIVITÉS AGRÉABLES

- 12 Ecouter de la radio
- 13 Ecouter de la musique
- 14 Lire
- 15 Se trouver avec des animaux
- 16 Regarder d'autres personnes
- 17 Sourire à d'autres personnes
- 18 Faire la connaissance de quelqu'un
- 19 Avoir une conversation agréable avec quelqu'un
- 20 Avoir une discussion utile
- 21 Complimenter ou féliciter quelqu'un
- 22 Etre accepté(e) dans un groupe
- 23 Etre en compagnie de gens gais ou heureux
- 24 Etre avec des amis
- 25 Voir de vieux amis
- 26 Boire un coup avec des amis
- 27 Voir que des amis ou des proches vont bien
- 28 Songer à des personnes que j'aime
- 29 Etre avec quelqu'un que j'aime
- 30 Entendre dire qu'on m'aime
- 31 Plaire à quelqu'un
- 32 Exprimer mon amour à quelqu'un
- 33 Câliner, caresser

## Fiche exercice

### JE PLANIFIE UN PROGRAMME D'ACTIVITÉS AGRÉABLES

- 34 Embrasser
- 35 Faire l'amour
- 36 Sentir la présence du divin dans ma vie
- 37 Etre sollicité(e) pour donner mon avis
- 38 Dire clairement quelque chose
- 39 Voir quelqu'un qui s'intéresse à ce que je dis
- 40 Faire rire des gens
- 41 Planifier ou organiser quelque chose
- 42 Préparer une sortie, une excursion, des vacances
- 43 Me promener à pied, en vélo, en voiture
- 44 Mener un travail à bien
- 45 Voir aboutir un projet
- 46 Apprendre à faire quelque chose
- 47 Recevoir un compliment
- 48 Penser à quelque chose à venir d'agréable

## Fiche exercice

JE PLANIFIE  
UN PROGRAMME  
D'ACTIVITÉS AGRÉABLES

# Mon programme personnel

## Mon plan d'activité hebdomadaire

Veillez préciser vos activités de plaisir (P) et de maîtrise (M)  
en leur attribuant une note de 0 à 5 selon l'intensité du plaisir et de la maîtrise.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
7h – 8h							
8h - 9h							
9h - 10h							
10h - 11h							
11h - 12h							
12h - 13h							
13h – 14h							
14h – 15h							
15h – 16h							
16h – 17h							
17h – 18h							
18h – 19h							
19h– 20h							
20h - 24h							