

Fiche exercice

JE DIMINUE MON STRESS À TRAVERS DES ACTIVITÉS



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

JE DIMINUE MON STRESS À TRAVERS DES ACTIVITÉS

○ 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

i Source : © Igor Thiriez

