

Menu d'activités positives pour jours de confinement

basé sur le modèle du bien-être « PERMA » de Martin Seligman

Si vous vous sentez triste...



Créez ou cultivez les occasions de vivre des **émotions positives** :

- Sérénité : prenez le temps de méditer/prier, apprenez à vous reposer, prenez soin de vous (soins beauté, massages...), allumez des bougies, écoutez votre musique préférée...
 - Gratitude : dressez chaque jour la liste des choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant-e, appréciez les petits plaisirs simples de la journée...
 - Amusement : trouvez et partagez des occasions de rire, regardez des films et des séries, jouez à des jeux de société ou de stratégie...
 - Admiration ou inspiration : faites des balades ou des activités en nature...
 - Curiosité : redécouvrez votre région, intéressez-vous à quelque chose de nouveau...
-

Si vous vous ennuyez...



Engagez-vous dans des activités pour acquérir ou développer vos compétences :

- Art : aquarelle, dessin, chant, photographie, couture, calligraphie, composition...
 - Lecture : romans, livres de développement personnel/philosophie/psychologie positive, biographies, classiques de la littérature, magazines...
 - Écriture : roman, blog, articles scientifiques, journal personnel, haïkus, slogans...
 - Cuisine : plats équilibrés, votre propre pain, pâtisserie...
 - Jardin : semer des graines, soigner vos plantes, récolter...
 - Sport : marche, course, yoga, renforcements musculaires, souplesse...
 - Culture : apprenez une langue, visitez des expositions virtuelles, écoutez des podcasts...
 - Informatique : créez un site Internet, formez-vous à l'utilisation d'un nouveau logiciel...
-

Si vous vous sentez seul·e...



Entretenez, renouez ou commencez des **relations** enrichissantes :

- Veiller : contactez ou écrivez à vos proches pour prendre de leurs nouvelles.
 - Entretenir : organisez des événements virtuels (apéros, café, fêtes d'anniversaires).
 - Approfondir : retrouvez-vous en famille pour des activités (repas, jeux, promenade, sport).
 - Développer : créez de nouvelles relations via les réseaux sociaux.
 - Renouer : reprenez contact avec des personnes perdues de vue.
 - Étendre : passez du temps avec vos animaux de compagnie.
-

Si vous vous sentez inutile...



Trouvez du **sens** et de la joie en vous rendant utile à autrui ou à la planète :

- Prendre soin : accordez du temps, de l'écoute ou du soutien aux personnes en difficulté.
 - Se mobiliser : engagez-vous ou organisez des activités solidaires ou bénévoles.
 - Partager : créez et animez des activités de soutien sur la base de vos compétences (ateliers virtuels, enregistrement de podcast, cours gratuits...).
 - Protéger : trouvez ou mettez en place des solutions pour vivre de manière plus locale ou plus écologique.
-

Si vous perdez confiance en vous...



Créez-vous des occasions de vivre des succès, de vous **accomplir** :

- Bucket list : réalisez toutes les activités que vous avez toujours remises à plus tard.
 - Mise à jour : faites du tri et du rangement dans votre vie, votre maison, votre ordinateur...
 - Quête : relevez un défi sportif ou professionnel, participez à un concours.
 - Certification : entreprenez, poursuivez ou terminez un cursus de formation.
 - Aventure : monitorisez les défis relevés au quotidien (s'adapter, décider dans l'incertitude...).
-