

LISTE D'ACTIVITÉS

Préparer une liste d'activités qui vous ont déjà plu, qui pourraient vous plaire ou vous donner un sentiment de satisfaction. Les activités qui ont du sens pour vous et qui s'inscrivent bien dans votre système de valeurs ont de meilleures chances de vous motiver. Veillez à ce que certaines d'entre elles soient facilement réalisables compte tenu de votre état actuel. Prenez soin aussi de choisir des activités qui vous aideront à augmenter et varier vos contacts sociaux. N'oubliez pas l'activité physique! C'est un antidépresseur dont l'efficacité est largement démontrée.