

S'ACTIVER DANS SA VIE - ACTIVITÉS INTENTIONNELLES

Les activités intentionnelles sont des activités quotidiennes significatives qui nous apportent du plaisir et du sens à notre vie. Ces activités favorisent la résilience face à l'adversité, le sentiment d'appartenance, l'estime de soi et la pleine conscience.

Les activités se divisent en cinq catégories, soit les 5 « C ».

- Les activités de **centration** favorisent le mouvement de son corps pour relâcher la fébrilité.
- Les activités de **contemplation** créent un état interne de présence, de calme et de pleine conscience.
- Les activités de **création** comblent notre besoin de beauté et d'émerveillement, en la créant ou en l'appréciant.
- Les activités de **contribution** nous permettent de redonner, de nous sentir valorisés et productifs.
- Les activités de **connexion** renforcent notre sentiment d'appartenance, en tissant de nouveaux liens ou en développant de nouveaux liens.

CENTRATION	CONTEMPLATION	CRÉATION	CONTRIBUTION	CONNEXION
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Marcher ▪ Courir ▪ Danser ▪ Gym ▪ Vélo ▪ Étirements ▪ Randonnée ▪ Poids/altères ▪ Ski de fond ▪ Patinage ▪ Nage 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Relaxation ▪ Méditation ▪ Yoga ▪ Prière ▪ Lecture ▪ S'étendre au soleil ▪ Observer la nature ▪ Regarder les nuages ▪ Regarder les étoiles ▪ Bain ou douche chaude ▪ Allumer une chandelle 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cuisiner ▪ Dessiner ▪ Colorier ▪ Peinturer ▪ Casse-têtes ▪ Jardiner ▪ Écriture (journal, poèmes) ▪ Écouter de la musique ▪ Pratiquer un instrument de musique ▪ Visiter un musée ▪ Visiter une galerie d'arts ▪ Faire un album photo 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Réparer quelque chose ▪ Rendre un service/venir en aide ▪ Nettoyer/ménage ▪ S'impliquer pour une cause ▪ Essayer une nouvelle activité ▪ Apprendre quelque chose de nouveau ▪ Apprendre une nouvelle langue ▪ Accomplir une tâche 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bénévolat ▪ Parler à un ami ▪ Visiter un proche ▪ Faire de nouvelles rencontres ▪ Joindre un groupe d'activités ▪ Joindre un comité ▪ Pratiquer un sport d'équipe ▪ Se réunir avec sa famille/des

©Reproduction interdite sans la permission des auteurs

Inspiré des travaux de Rachel Thibeault, O.C., Ph.D. FCAOT, Erg. sur l'activité intentionnelle



UNIVERSITÉ DE MONCTON
CAMPUS DE MONCTON

Service de santé et psychologie