

# Bilan de mes activités sources de plaisir

Prenez le temps de lire la liste des activités ci-après et complétez ce questionnaire<sup>1</sup> en deux étapes.

Lisez d'abord chacune des activités proposées en répondant à la question suivante : le mois dernier, combien de fois ai-je réalisé l'activité dont il est question ? Inscrivez votre réponse dans la colonne « Fréquence » en attribuant :

- la note 0, si vous n'avez pas pratiqué l'activité dont il est question durant le mois écoulé ;
- la note 1, si cela vous est arrivé quelquefois (de 1 à 4 fois) ;
- la note 2, si cela vous est arrivé souvent (5 fois et plus).

Reprenez ensuite chaque activité et évaluez le plaisir que vous en avez retiré (si vous avez pratiqué cette activité) ou celui que vous imagineriez en retirer (si vous n'avez pas pratiqué l'activité). Cochez la case correspondante de la colonne « Plaisir » :

- la note 0 correspond à une activité désagréable à pratiquer (dans la réalité ou en imagination) ;
- la note 1 représente un plaisir mitigé : parfois c'est agréable, parfois c'est désagréable ;
- la note 2 signifie que l'activité vous procure ou vous procurerait fort probablement du plaisir.

	Fréquence			Plaisir		
	0	1	2	0	1	2
Se promener.						
S'occuper du jardin, des plantes d'intérieur.						
Partir à la découverte d'endroits peu fréquentés.						
Observer la nature, les animaux, les arbres.						
Balader son chien, s'occuper de ses animaux.						
a)						
b)						
c)						

## ► Activités en lien avec les soins et le bien-être corporels

	Fréquence			Plaisir		
	0	1	2	0	1	2
Prendre une douche, un bain, se laver les cheveux, les dents.						
S'appliquer de la crème, se parfumer.						
Se coiffer, aller chez le coiffeur.						
Changer ses vêtements, mettre des habits neufs, se mettre sur son trente et un.						
Prendre soin de soi (aller chez le dentiste, l'opticien, la pédicure, l'esthéticienne, etc.).						
a)						
b)						
c)						

## L'entraide, l'investissement social

	Fréquence			Plaisir		
	0	1	2	0	1	2
	Faire un don financier à une association.					
Participer aux manifestations sociales, être membre actif dans une association.						
Parler de politique, des affaires publiques, s'engager dans un parti politique.						
Défendre ou protéger les plus faibles, les plus démunis, rendre visite à des personnes malades.						
Rendre service aux autres (prendre un auto-stoppeur, donner un coup de main à quelqu'un, organiser une manifestation charitable ou culturelle, faire du bénévolat, etc.).						
a)						
b)						
c)						

	Fréquence			Plaisir		
	0	1	2	0	1	2
	Écouter de la musique, jouer de la musique, composer, chanter.					
Aller au théâtre, au cinéma, au spectacle.						
Faire du théâtre, du cinéma, de la danse.						
Faire de la poterie, du tissage, de la couture, du tricot, du crochet, de la broderie, travailler le cuir, le bois, etc.						
Peindre, sculpter, dessiner, photographier, écrire, décorer.						
a)						
b)						
c)						

### » Activités en lien avec la performance, la réussite

	Fréquence			Plaisir		
	0	1	2	0	1	2
	Faire des concours (journaux, télévision, radio, etc.)					
Faire un discours, une conférence, enseigner, expliquer quelque chose à quelqu'un.						
S'engager dans un débat d'idées, parler une langue étrangère.						
Faire une course (à pied, de vélo, de natation...).						
Utiliser sa force physique pour accomplir quelque chose.						
a)						
b)						
c)						

	Fréquence			Plaisir		
	0	1	2	0	1	2
Jouer aux cartes, aux échecs, aux dames, à des jeux de société.						
Faire un puzzle, des mots croisés, des mots fléchés.						
Regarder des jeux télévisés (Des chiffres et des lettres, Questions pour un champion...).						
Participer à des jeux organisés lors de soirées.						
Organiser des activités ludiques pour d'autres (enfants, adultes, etc.).						
a)						
b)						
c)						

### ► Activités sportives

	Fréquence			Plaisir		
	0	1	2	0	1	2
Avoir une activité sportive en solitaire : faire de l'escalade, du golf, skier, jouer au billard, pêcher, faire de l'équitation, de la natation, du patinage, courir, faire de la musculation, du vélo, etc.						
Avoir une activité sportive duelle : jouer au tennis, au ping-pong, au squash, pratiquer la lutte ou la boxe, l'escrime, etc.						
Avoir une activité sportive d'équipe : jouer au football, au handball, au volley-ball, au rugby, au hockey, etc.						
Assister à une activité sportive en tant que spectateur, regarder un événement sportif à la télévision.						

a)						
b)						
c)						

### ► Activités de repos, de détente

	Fréquence			Plaisir		
	0	1	2	0	1	2
«Traîner» dans son appartement en jogging ou en pyjama, regarder la télévision, faire une sieste, faire la grasse matinée.						
Flâner en ville, s'allonger au soleil, s'asseoir devant un feu de cheminée.						
Rêver éveillé(e), rêvasser, avoir un moment de solitude, de tranquillité.						
Méditer, faire du yoga, de la sophrologie.						
Ne rien faire.						
a)						
b)						
c)						

### ► Activités relationnelles

	Fréquence			Plaisir		
	0	1	2	0	1	2
Entretenir ses relations sociales : passer un moment avec des amis, discuter avec des collègues de travail, recevoir des visites, être invité(e) pour un repas, travailler en équipe.						
Entretenir ses relations privées : avoir une relation amoureuse, passer des moments en famille.						
Initier de nouvelles relations : se rendre dans des endroits publics, voyager en groupe, rencontrer de nouvelles personnes.						

	Fréquence					
	0	1	2	0	1	2
Faire plaisir aux autres, penser aux gens que l'on aime, faire des cadeaux, prendre des nouvelles par téléphone.						
Écouter, aider, conseiller ; être écouté(e), être aidé(e), être conseillé(e) ; amuser les gens, les faire rire ; rire ; formuler un compliment, recevoir un compliment, parler de soi.						
a)						
b)						
c)						

### ► Activités intellectuelles

	Fréquence			Plaisir		
	0	1	2	0	1	2
Lire le journal, des ouvrages philosophiques, une nouvelle, un roman, des poèmes, un ouvrage professionnel, des magazines, des bandes dessinées, des livres humoristiques, jouer au « rat de bibliothèque », etc.						
Régler ses courriers administratifs, faire ses comptes, classer ses papiers, écrire un journal intime, rédiger un rapport ou un essai.						
Réfléchir à soi, observer les gens et analyser leurs comportements, penser aux problèmes des autres, prier, réfléchir à des sujets qui nous intéressent, etc.						
Assister à une conférence ; visiter un musée, une exposition, apprendre quelque chose de nouveau.						

	Fréquence			Plaisir		
	0	1	2	0	1	2
Parler de philosophie, discuter avec des spécialistes d'un sujet, etc.						
a)						
b)						
c)						

### ► Activités manuelles

	Fréquence			Plaisir		
	0	1	2	0	1	2
Bricoler, réparer, restaurer, faire de la menuiserie, repeindre une pièce, etc.						
Cueillir des fruits, des légumes, préparer à manger, cuisiner, etc.						
Bêcher, défricher, arracher des arbres, etc.						
Collectionner des timbres, fabriquer des modèles réduits, etc.						
Jardiner, faire le ménage, lessiver, nettoyer, etc.						
a)						
b)						
c)						

