



Module thérapeutique 9 : Dépression et pensée

Feuille de travail 9.2. Liste des activités (adaptée de Schaub et al., 2006)

Veuillez cocher les activités que vous appréciez de faire ou que vous faites régulièrement.*

<input type="radio"/> Aller boire un verre au café ou au bar	<input type="radio"/> Mettre des vêtements propres	<input type="radio"/> Soin intensif du corps
<input type="radio"/> Soin intensif des dents	<input type="radio"/> Faire un gâteau	<input type="radio"/> Se promener dans un parc
<input type="radio"/> Me faire masser	<input type="radio"/> Prendre les transports en commun	<input type="radio"/> Jouer au ping-pong
<input type="radio"/> Répondre à des lettres / emails	<input type="radio"/> Jardiner	<input type="radio"/> Bowling
<input type="radio"/> Me coiffer/ nouvelle coupe de cheveux	<input type="radio"/> Planter des fleurs sur le balcon	<input type="radio"/> Inviter des amis
<input type="radio"/> Regarder la télé	<input type="radio"/> Redécorer son appartement	<input type="radio"/> Partir en promenade ou au café avec un ami
<input type="radio"/> Faire mon lit	<input type="radio"/> Garder sa chambre rangée	<input type="radio"/> Parler avec d'autres
<input type="radio"/> Faire la lessive / le repassage	<input type="radio"/> Faire du sport / de la gymnastique	<input type="radio"/> Se maquiller
<input type="radio"/> Acheter de nouveaux habits	<input type="radio"/> Aller danser	<input type="radio"/> Ecouter de la musique ou un livre audio
<input type="radio"/> Laver les vitres	<input type="radio"/> Acheter un cadeau	<input type="radio"/> Faire des voyages
<input type="radio"/> Arroser les fleurs	<input type="radio"/> Acheter des fleurs	<input type="radio"/> Lire le journal / un magazine
<input type="radio"/> Jouer aux échecs / aux jeux de société	<input type="radio"/> Faire les courses	<input type="radio"/> Faire de la randonnée
<input type="radio"/> Pratiquer la relaxation musculaire progressive	<input type="radio"/> Aller à la messe	<input type="radio"/> Lire des romans ou des poèmes
<input type="radio"/> M'asseoir au soleil	<input type="radio"/> Chanter dans une chorale	<input type="radio"/> Rendre visite à des amis
<input type="radio"/> Faire des mots croisés	<input type="radio"/> Aller au cinéma / au théâtre	<input type="radio"/> Jouer avec des animaux domestiques
<input type="radio"/> Préparer un repas spécial	<input type="radio"/> Visiter un musée une exposition	<input type="radio"/> Promener le chien
<input type="radio"/> Faire une sieste	<input type="radio"/> Aller manger une glace	<input type="radio"/> Réunion de famille
<input type="radio"/> Faire de la peinture/ du dessin	<input type="radio"/> Aller à une fête	<input type="radio"/> Laver une voiture
<input type="radio"/> Me faire coiffer	<input type="radio"/> Conduire une voiture	<input type="radio"/> Planifier les prochaines vacances
<input type="radio"/> Faire du vélo	<input type="radio"/> Aller nager	<input type="radio"/> Rire
<input type="radio"/> Ramasser des choses dans la nature	<input type="radio"/> Répondre au téléphone	<input type="radio"/> Renouer des contacts, revoir de vieux amis
<input type="radio"/> Bien manger	<input type="radio"/> S'asseoir dans le jardin / sur le balcon	<input type="radio"/> Regarder la lune et les étoiles
<input type="radio"/> Marcher en ville	<input type="radio"/> Apprendre ou jouer d'un instrument de musique	<input type="radio"/> Passer une soirée romantique avec son ami(e)
<input type="radio"/> Faire des compliments aux autres	<input type="radio"/> Apprendre ou réviser une langue étrangère	<input type="radio"/> Etre avec ses enfants / petits-enfants
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

* Si vous avez entendu des voix, est-ce qu'il y a des activités qui permettent de décroître la présence des voix ? D'autres activités ont-elles tendance à les augmenter ?