

**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.\*

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

\* 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 ?

feuille de travail du module thérapeutique 9 : dépression et pensée