

Liste des activités agréables

Activité	Ma fait bien avant	Je voudrais le faire à nouveau		
		plutôt pas	peut-être	absolument
Visiter différents endroits				
Aller à la campagne	☐	☐	☐	☐
Aller à la plage	☐	☐	☐	☐
Aller à la pêche	☐	☐	☐	☐
Se promener en montagne	☐	☐	☐	☐
Faire du camping	☐	☐	☐	☐
Marcher en ville, faire du lèche-vitrine	☐	☐	☐	☐
Visiter une autre ville	☐	☐	☐	☐
Aller à un zoo, à un carnaval, à un cirque ou à un parc d'amusement	☐	☐	☐	☐
Aller au parc, à un piquenique ou un barbecue	☐	☐	☐	☐
Aller à un cinéparc ou aller manger un hamburger, une glace, etc.	☐	☐	☐	☐
Visiter des endroits particuliers : aéroports, écluses, endroit avec une vue particulière	☐	☐	☐	☐
Sorties				
Prendre part à des rencontres de clubs sociaux ou civiques	☐	☐	☐	☐
Se rendre à une soirée (party)	☐	☐	☐	☐
Assister à un concert	☐	☐	☐	☐
Assister à une conférence	☐	☐	☐	☐
Manger avec des amis	☐	☐	☐	☐
Chanter en groupe	☐	☐	☐	☐
Prendre part à des activités mises sur pied par l'église (cours, rencontres sociales, ventes, bingo)	☐	☐	☐	☐
Prendre part à une réunion publique (souvenirs, bonne cause, etc.)	☐	☐	☐	☐
Aller dans un club de santé, prendre un bain sauna, etc.	☐	☐	☐	☐
Visiter un musée ou une galerie d'art	☐	☐	☐	☐
Aller visiter ses enfants, sa famille, sa parenté	☐	☐	☐	☐
Aller voir une pièce de théâtre	☐	☐	☐	☐
Aller voir un film au cinéma	☐	☐	☐	☐
Faire un tour à la librairie ou à la bibliothèque	☐	☐	☐	☐
Faire un tour dans un magasin de disques	☐	☐	☐	☐
Magasiner	☐	☐	☐	☐
Assister à un ballet ou un opéra	☐	☐	☐	☐
Aller au restaurant	☐	☐	☐	☐
Aller à un banquet, un brunch, etc.	☐	☐	☐	☐
Aller à des encans, ventes de débarras, etc.	☐	☐	☐	☐
Danser	☐	☐	☐	☐
Aller chez le coiffeur ou l'esthéticienne	☐	☐	☐	☐
Dormir à l'hôtel pour une nuit	☐	☐	☐	☐
Sports				
Aller à des événements sportifs	☐	☐	☐	☐
Faire une marche	☐	☐	☐	☐

Jouer au baseball, à la balle-molle, au golf	☐	☐	☐	☐
Jouer au tennis	☐	☐	☐	☐
Jouer au basketball	☐	☐	☐	☐
Jouer au football	☐	☐	☐	☐
Jouer au handball, au squash, etc.	☐	☐	☐	☐
Escalader une montagne	☐	☐	☐	☐
Naviguer (canot, kayak, bateau à moteur, à voile, etc.)	☐	☐	☐	☐
Faire du ski alpin ou du ski de fond	☐	☐	☐	☐
Faire de l'équitation	☐	☐	☐	☐
Jouer au pingpong	☐	☐	☐	☐
Nager	☐	☐	☐	☐
Courir	☐	☐	☐	☐
Faire de la gymnastique	☐	☐	☐	☐
Faire des exercices physiques	☐	☐	☐	☐
Arts ou artisanat				
Faire une œuvre d'art (peinture, aquarelle, sculpture, dessin, film, etc.)	☐	☐	☐	☐
Créer ou arranger des chansons ou de la musique	☐	☐	☐	☐
Restaurer des antiquités, refaire des meubles	☐	☐	☐	☐
Travailler le bois, la menuiserie	☐	☐	☐	☐
Jouer d'un instrument de musique	☐	☐	☐	☐
Jouer dans une pièce de théâtre, un film	☐	☐	☐	☐
Faire de l'artisanat (poterie, bijoux, cuir, tissage, etc.)	☐	☐	☐	☐
Faire de la photographie	☐	☐	☐	☐
Dessiner un vêtement	☐	☐	☐	☐
Jouer dans un groupe musical	☐	☐	☐	☐
Écouter de la musique	☐	☐	☐	☐
Coudre	☐	☐	☐	☐
Travail, réparation, rénovation				
Faire des petites réparations à la maison	☐	☐	☐	☐
Jardiner, faire de l'aménagement paysagé ou travailler à l'extérieur	☐	☐	☐	☐
Amasser des objets naturels (fruits ou nourritures sauvages, roches, bois sur le bord de l'eau, etc.)	☐	☐	☐	☐
Faire des travaux ménagers ou le lavage, laver des choses	☐	☐	☐	☐
Réparer des choses	☐	☐	☐	☐
Vendre des produits (Avon, Tupperware, etc.)	☐	☐	☐	☐
Garder des enfants, gratuitement ou contre rémunération, régulièrement ou à l'occasion	☐	☐	☐	☐
Jeux				
Jouer aux cartes	☐	☐	☐	☐
Résoudre un problème, un casse-tête, des mots croisés, des mots cachés	☐	☐	☐	☐
Jouer au billard	☐	☐	☐	☐
Jouer aux quilles	☐	☐	☐	☐
Jouer aux échecs ou aux dames	☐	☐	☐	☐
Jouer à des jeux de société (Monopoly, Scrabble, brin de jasette, etc.)	☐	☐	☐	☐

Jeux	☐	☐	☐	☐
Jouer aux cartes	☐	☐	☐	☐
Résoudre un problème, un casse-tête, des mots croisés, des mots cachés	☐	☐	☐	☐
Jouer au billard	☐	☐	☐	☐
Jouer aux quilles	☐	☐	☐	☐
Jouer aux échecs ou aux dames	☐	☐	☐	☐
Jouer à des jeux de société (Monopoly, Scrabble, brin de jasette, etc.)	☐	☐	☐	☐
À la maison				
Aménager ou décorer sa chambre ou la maison	☐	☐	☐	☐
Regarder la télévision	☐	☐	☐	☐
Écouter la radio	☐	☐	☐	☐
Jaser avec une autre personne	☐	☐	☐	☐
Prendre une douche	☐	☐	☐	☐
Prendre un bain seul ou avec votre partenaire	☐	☐	☐	☐
Se maquiller, placer ses cheveux, etc.	☐	☐	☐	☐
Se peigner ou se brosser les cheveux	☐	☐	☐	☐
Se laver les cheveux	☐	☐	☐	☐
Se raser	☐	☐	☐	☐
Utiliser un parfum, de l'eau de toilette, une lotion après rasage	☐	☐	☐	☐
Faire une sieste	☐	☐	☐	☐
Chanter seul	☐	☐	☐	☐
Parler au téléphone	☐	☐	☐	☐
S'occuper de son animal de compagnie	☐	☐	☐	☐
Organiser une soirée (party)	☐	☐	☐	☐
Se détendre	☐	☐	☐	☐
Prendre soin des plantes de la maison	☐	☐	☐	☐
Laver l'automobile	☐	☐	☐	☐
Collectionner des objets	☐	☐	☐	☐
Marcher dans les environs	☐	☐	☐	☐
Lire et écrire				
Lire la bible ou un autre livre saint	☐	☐	☐	☐
Lire un livre ou un article indiquant comment faire certaines choses	☐	☐	☐	☐
Lire des nouvelles, des poèmes, des romans, ou des pièces de théâtre	☐	☐	☐	☐
Écrire des romans, des nouvelles, des pièces de théâtre ou de la poésie	☐	☐	☐	☐
Lire des essais ou de la littérature professionnelle, technique ou académique	☐	☐	☐	☐
Écrire un journal	☐	☐	☐	☐
Écrire des lettres, des cartes postales, des cartes de vœux ou des notes	☐	☐	☐	☐
Lire des bandes dessinées	☐	☐	☐	☐
Lire le journal	☐	☐	☐	☐
Lire des magazines	☐	☐	☐	☐
Lire des histoires à quelqu'un	☐	☐	☐	☐
Vêtements				
Porter des vêtements dispendieux ou d'apparat	☐	☐	☐	☐
Porter des vêtements sport	☐	☐	☐	☐
Porter des vêtements propres	☐	☐	☐	☐
Porter de nouveaux vêtements	☐	☐	☐	☐

Finances et achats				
S'acheter des choses	☐	☐	☐	☐
Faire de la nourriture ou des objets pour vendre	☐	☐	☐	☐
Acheter quelque chose pour sa famille	☐	☐	☐	☐
Faire un budget, planifier mes finances	☐	☐	☐	☐
Faire un achat	☐	☐	☐	☐
Améliorer sa santé (faire réparer ses dents, nouvelles lunettes, changement de régime alimentaire, etc.)	☐	☐	☐	☐
Rendre services, dons et charité				
Visiter les gens qui sont malades, vulnérables ou en difficulté	☐	☐	☐	☐
Faire plaisir à des gens de mon entourage	☐	☐	☐	☐
Faire de la nourriture ou des objets pour donner	☐	☐	☐	☐
Donner des cadeaux	☐	☐	☐	☐
Aider quelqu'un	☐	☐	☐	☐
Conseiller quelqu'un	☐	☐	☐	☐
Présenter des gens que je crois potentiellement intéressés l'un à l'autre	☐	☐	☐	☐
Enseigner à quelqu'un	☐	☐	☐	☐
Rendre des services aux gens	☐	☐	☐	☐
Faire du bénévolat auprès d'enfants, de personnes âgées, à l'hôpital ou ailleurs	☐	☐	☐	☐
Voyages et déplacements				
Planifier des voyages ou des vacances	☐	☐	☐	☐
Conduire sur une longue distance	☐	☐	☐	☐
Prendre l'avion	☐	☐	☐	☐
Regarder des cartes (routières, géographiques, etc.)	☐	☐	☐	☐
Voyager en groupe	☐	☐	☐	☐
Se promener en motoneige ou en quatre roues	☐	☐	☐	☐
Alimentation				
Faire des collations	☐	☐	☐	☐
Faire des conserves, congeler des produits, faire des réserves de nourriture, etc.	☐	☐	☐	☐
Manger un bon repas	☐	☐	☐	☐
Manger une collation	☐	☐	☐	☐
Prendre du café, du thé, un cola, etc. avec des amis	☐	☐	☐	☐
Préparer un met nouveau ou spécial	☐	☐	☐	☐
Sujets de conversation				
Parler de mes loisirs ou de mes intérêts spéciaux (sports, voyages, automobile, émission de télévision ou de radio, musique, disques, spectacles, lectures, sorties, mode, achats, nourriture, nouvelles, santé)	☐	☐	☐	☐
Parler de son enfance ou de souvenirs	☐	☐	☐	☐
Parler de philosophie ou de religion	☐	☐	☐	☐
Parler de ses enfants ou petits-enfants	☐	☐	☐	☐
Parler de mon travail	☐	☐	☐	☐
Parler de politique ou d'affaires publiques	☐	☐	☐	☐

Faire des farces	☐	☐	☐	☐
Exprimer mon amour ou mon amitié à quelqu'un	☐	☐	☐	☐
Activités mentales				
Penser à quelque chose de bon à venir	☐	☐	☐	☐
Penser à soi-même et à ses problèmes	☐	☐	☐	☐
Penser à des gens que j'aime bien	☐	☐	☐	☐
Avoir un rêve éveillé	☐	☐	☐	☐
Planifier ou organiser quelque chose	☐	☐	☐	☐
Se souvenir du passé	☐	☐	☐	☐
Planifier son horaire, gérer son temps	☐	☐	☐	☐
Se souvenir d'un ami ou d'un proche décédé	☐	☐	☐	☐
Observer, admirer, contempler, goûter à un plaisir simple				
S'asseoir au soleil	☐	☐	☐	☐
Marcher pieds nus	☐	☐	☐	☐
Respirer de l'air pur	☐	☐	☐	☐
Regarder le lever ou le coucher du soleil	☐	☐	☐	☐
Faire voler un cerf-volant	☐	☐	☐	☐
Jouer dans la neige	☐	☐	☐	☐
Être avec des animaux	☐	☐	☐	☐
S'occuper d'un animal (oiseau, chien, chat, poisson rouge, etc.)	☐	☐	☐	☐
Écouter les bruits de la nature	☐	☐	☐	☐
Regarder un beau paysage	☐	☐	☐	☐
Donner des coups de pied dans des feuilles mortes, du sable, de la gravelle, etc.	☐	☐	☐	☐
Jouer avec des animaux	☐	☐	☐	☐
Observer les animaux sauvages	☐	☐	☐	☐
Observer le ciel, les nuages ou une tempête	☐	☐	☐	☐
Regarder les étoiles ou la lune	☐	☐	☐	☐
Regarder ou sentir une fleur ou une plante	☐	☐	☐	☐
Gouter à la paix et à la tranquillité	☐	☐	☐	☐
Être avec quelqu'un que l'on aime	☐	☐	☐	☐
Observer les oiseaux	☐	☐	☐	☐
Observer les gens	☐	☐	☐	☐
Faire ou observer un feu	☐	☐	☐	☐
Observer les beaux hommes ou les belles femmes	☐	☐	☐	☐
Faire des choses avec les enfants	☐	☐	☐	☐
Marcher sur la plage	☐	☐	☐	☐
Spiritualité				
Dire une prière	☐	☐	☐	☐
Ressentir la présence de Dieu dans ma vie	☐	☐	☐	☐
Méditer ou faire du yoga	☐	☐	☐	☐
Se confesser	☐	☐	☐	☐
Écouter un bon sermon	☐	☐	☐	☐
Être avec d'autres				
Rencontrer des amis	☐	☐	☐	☐
Inviter des amis à vous visiter	☐	☐	☐	☐
Faire des compliments à quelqu'un	☐	☐	☐	☐
Se faire masser ou frotter le dos	☐	☐	☐	☐

Donner des massages ou frotter le dos de quelqu'un	☐	☐	☐	☐
Écouter des farces	☐	☐	☐	☐
S'embrasser	☐	☐	☐	☐
Sourire aux gens	☐	☐	☐	☐
Visiter des amis	☐	☐	☐	☐
Convaincre quelqu'un de votre point de vue	☐	☐	☐	☐
Demander de l'aide ou un conseil	☐	☐	☐	☐
Observer des membres de ma famille ou des amis faire des choses qui me rendent fier d'eux	☐	☐	☐	☐
Développer de nouvelles habiletés				
Parler une langue étrangère	☐	☐	☐	☐
Suivre des cours de yoga, de relaxation, de relations humaines, de danse, de langue, de poterie, de dessin, de décoration, d'arrangement floral, d'entretien des plantes, d'aménagement paysagé, etc.	☐	☐	☐	☐
Faire des expériences scientifiques	☐	☐	☐	☐
Retourner à l'école pour poursuivre ses études primaires, secondaires, collégiales ou universitaires	☐	☐	☐	☐

[illegible]