

# LISTE D'ACTIVITÉS

Le but de cet outil est l'exploration d'activités. En essayant certaines d'entre elles, il se peut que tu les aimes ou que tu ne les aimes pas, et c'est normal. Je t'invite à revisiter régulièrement cette liste au moment où tu t'ennuies ou que tu cherches des idées pour t'occuper. Au fil du temps, nos intérêts évoluent et c'est important de se donner la chance de découvrir ou de redécouvrir des loisirs qui nous font du bien.

Après avoir rempli le tableau (c'est long, mais ça vaut la peine !), je m'engage à essayer l'activité suivante cette semaine

## INSTRUCTIONS

- À la première colonne, j'inscris mon niveau d'intérêt sur une échelle de 1 à 3, soit : ① élevé, ② moyen et ③ faible.
- À la deuxième colonne, je coche les activités que je pratique présentement.
- À la troisième colonne, je coche les activités que je me vois faire dans le futur.
- À la quatrième colonne, je coche les activités que je trouve les plus stimulantes, j'en choisis environ cinq.

LISTE D'ACTIVITÉS	MON NIVEAU INTÉRÊT	JE PRATIQUÉ DÉJÀ	J'AIMERAIS PRATIQUER	ME STIMULE LE PLUS
Apprendre une nouvelle langue				
Arts martiaux				
Badminton				
Balado ( <i>podcast</i> )				
Baseball				
Basketball				
Bénévolat (refuge pour animaux, entraide alimentaire)				
Bibliothèque				
Bowling				
Broderie				
Camping (faire un feu, regarder les étoiles)				
Casse-têtes				
Chanter ( <i>karaoké</i> , chorale, groupe)				
Chasse				
<i>Cheerleading</i>				
Cinéma				
Cirque				
Coiffure				
Collections diverses (autocollants, monnaie, pierres)				
Comités scolaires (association, bal, bibliothèque, environnement)				
Composition musicale ( <i>beatmaker</i> , instrumental)				
Conduite automobile (VTT, 4 roues, motoneige)				
Construction (réparations, rénovations)				
<i>Cosplay</i>				
Course à pied				
Couture				
Création de contenu (réseaux sociaux)				
Création et montage vidéo				
Cuisine				
Dames ou échecs				
Danse				
Découvrir de nouveaux endroits (cafés, boutiques, villes)				
Design d'intérieur				
Dessin				
DIY : <i>do it yourself</i> (bougies, décorations, vêtements)				
Écrire à des ami·es et à des membres de ma famille				
Écriture (histoire, récit, journal, bandes dessinées)				
Entraînement physique (gym)				

Cette liste est extraite du livre *Texter, publier, scroller* d'Emmanuelle Parent, paru dans la collection Radar aux Éditions Écosociété en 2024. Cette liste a été compilée avec l'ergothérapeute Audrey Marineau et s'inspire de la liste d'intérêts de Kiehlhoffer et Neville.

SUITE	MON NIVEAU INTÉRÊT	JE PRATIQUÉ DÉJÀ	J'AIMERAIS PRATIQUER	ME STIMULE LE PLUS
Entrepreneuriat				
Escalade				
Fabrication et peinture de modèles réduits				
Flagfootball				
Football (football américain)				
Friperie				
Gardiennage				
Golf				
Gymnastique				
Hockey				
Improvisation, théâtre				
Instrument de musique				
Jardinage (plantes d'intérieur, potager)				
Jeux d'adresse (dards, fer, <i>washer</i> )				
Jeux d'évasion ( <i>escape room</i> )				
Jeux de cartes				
Jeux de patience (sudoku, mots cachés)				
Jeux de société				
Jeux vidéo				
Lecture				
Magie				
Mangas				
Maquillage				
Marche (au parc, dans la rue ou en forêt)				
Mécanique (vélo, automobile)				
Méditation				
Ménage				
Militantisme (activisme, environnement, causes sociales, politique)				
Mode				
Modérer une communauté sur les réseaux sociaux (forum, groupe)				
Musique				
Musées				
Natation				
Observation d'oiseaux				
Patin sur glace				
Patin à roulettes ( <i>rollerblade</i> ou <i>rollerquad</i> )				
Pêche				
Peinture				
Photographie				
Poésie				
Poterie				
Prendre soin d'un animal domestique				
Programmation (code informatique)				
Projets de création numérique (balado, chaîne, page)				
Radio				
Randonnée pédestre				
Rap				
Regarder des documentaires				
Réunions de famille				
S'informer de l'actualité				
Scoutisme				
Séries				
<i>Skateboard</i> , trottinette				
<i>Slackline</i>				
Slam				
Soccer (football)				
Sorties culturelles (concert, théâtre, danse)				
Sorties entre ami·es				
Spiritualité (lecture, prière, méditation)				
Sports de glisse (ski alpin, <i>snowboard</i> , traîneau, tube)				
Sports nautiques ( <i>kayak</i> , canot, <i>paddle board</i> )				
Ski de fond				
Tennis				
Triathlon				
Tricot, crochet				
Trottinette				
Tutorat				
Ultimate (frisbee)				
Vélo				
Vidéos en ligne (réseaux sociaux, chaînes, streaming)				
Volleyball				
Voyage				
Yoga, pilates				