



Guide de pratique : éducation psychologique et autosoins

Trouble dépressif

Fiche C4 – Grille de planification des activités

Le manque d'activités est associé étroitement à l'état dépressif. Si vous suivez l'évolution de vos sentiments dépressifs, vous découvrirez sans doute que, lors d'une dépression, vous sombrez dans la passivité. Comme les dépressifs sont portés à se désengager de toutes activités agréables, il est essentiel de réinsérer de telles activités dans leur vie quotidienne. Pour amorcer le traitement de la dépression, on conseille d'augmenter le nombre d'activités, notamment les activités agréables et plaisantes qui procurent un sentiment d'accomplissement.

Méthode d'utilisation

1. **Élaborer une liste d'activités plaisantes ou consulter la liste des activités plaisantes en identifiant les activités qui vous ont déjà plus ou qui pourraient vous plaire.**

Les activités doivent avoir un sens pour vous et doivent s'inscrire dans votre système de valeurs. Elles auront plus de chances de vous motiver et de vous intéresser.

2. **Identifier quotidiennement un objectif précis (une ou des activités à réaliser) qui est réaliste en fonction de votre état actuel.**

Il est important d'évaluer la pertinence et la faisabilité de cet objectif tout en considérant notre disponibilité à les mettre en action. Fixer vous des objectifs quotidiens précis, concrets, mesurables et limités pour hausser progressivement votre niveau d'activités facilitera votre processus de rétablissement.

3. **Privilégier si possible les activités qui vous aideront à augmenter et varier les contacts sociaux, ou qui favoriser un mode de vie plus actifs tels que les exercices physiques.**

La dépression nous amène à adopter des comportements passifs et de l'isolement social. Nous devons tenter d'adopter des comportements opposés pour faciliter le processus de rétablissement.

4. Planifier vos activités pour le lendemain à l'aide de la grille de planification et transcrire les activités qui ont été réalisées.

Privilégier des petites tâches simples et faciles dont vous êtes certains de réussir et dont vous tirerez un peu de satisfaction. Préciser le moment et l'heure auquel vous ferez l'activité. Voir la grille ci-joint.

5. Auto-observer l'impact sur votre humeur après leur réalisation de manière quotidienne sur une échelle de 0 à 10.

- a. **Tristesse (T)** : Ce paramètre fait référence au sentiment de tristesse vécu lors d'une rencontre.
- b. **Plaisir (P)** : Ce paramètre fait référence au niveau de plaisir ressenti lors de l'activité.
- c. **Accomplissement (A)** : Ce paramètre fait référence au sentiment d'accomplissement. Les activités nous donnent la sensation que quelque chose est utile.

Voici une liste d'activités plaisantes qui pourrait vous inspirer !

Liste des activités plaisantes

1. Bricoler ma voiture
2. Planifier ma carrière
3. Payer mes dettes
4. Collectionner des objets (pièces, timbres, pierres, coquillages, etc.)
5. Partir en vacances
6. Penser à la fin de l'école
7. Recycler des objets anciens
8. Se rendre à un rendez-vous
9. Se relaxer
10. Aller au cinéma ou regarder un film
11. Courir ou marcher
12. Penser que j'ai bien rempli ma journée
13. écouter de la musique
14. Penser aux dernières fêtes
15. Acheter des gadgets pour la maison
16. S'étendre au soleil
17. Planifier un changement de carrière
18. Rire
19. Penser aux derniers voyages
20. Ecouter les autres
21. Lire des magazines, des journaux
22. Avoir un passe-temps (philatélie, construction de maquettes, etc.)
23. Passer une soirée avec de bons amis
24. Planifier les activités de la journée
25. Rencontrer de nouvelles personnes
26. Se souvenir de beaux paysages
27. Economiser de l'argent
28. Rentrer à la maison après le travail
29. Manger
30. Faire du karaté, du judo, du yoga
31. Penser à sa retraite
32. Réparer des choses à la maison
33. Faire de la mécanique (voiture, bateau, etc.)
34. Se souvenir des mots et des actes des personnes aimées
35. Porter des vêtements surprenants
36. Passer des soirées tranquilles
37. Prendre soin de mes plantes
38. Acheter ou vendre des biens
39. Aller nager
40. Griffonner
41. Faire de l'exercice
42. Collectionner des objets anciens
43. Aller à une fête
44. Penser à des achats
45. Jouer au golf
46. Jouer au football
47. Faire du cerf-volant
48. Discuter avec des amis
49. Avoir des rencontres familiales
50. Faire du vélo ou de la moto
51. Faire de la course à pieds
52. Aller camper
53. Chanter à la maison
54. Faire un arrangement floral
55. Pratiquer sa religion (aller à l'église, dans un groupe de prière, etc.)
56. Ranger ses outils
57. Aller à la plage
58. Penser « je suis quelqu'un de bien »
59. S'octroyer un jour sans rien faire
60. Aller à des réunions d'anciens élèves
61. Patiner, faire du roller, du skateboard
62. Naviguer, faire du bateau à moteur
63. Voyager, partir en vacances
64. Peindre
65. Faire une chose spontanément
66. Faire de la broderie, du point de croix
67. Dormir
68. Conduire
69. Se divertir, donner une fête
70. Aller dans un club (de jardinage, pour parents célibataires, etc.)
71. Penser à son mariage
72. Aller chasser
73. Chanter dans un groupe
74. Flirter
75. Jouer d'un instrument de musique
76. Faire des loisirs créatifs
77. Réaliser un cadeau pour quelqu'un
78. Acheter/télécharger de la musique
79. Regarder un match de boxe, de catch
80. Planifier des fêtes
81. Cuisiner
82. Faire de la randonnée
83. Ecrire (livres, poèmes, articles)
84. Coudre
85. Acheter des vêtements
86. Sortir pour dîner
87. Travailler
88. Parler de livres, aller dans un club de lecture
89. Faire du tourisme
90. Faire une manucure, une pédicure, un soin du visage
91. Aller à l'institut de beauté
92. Boire son café et lire le journal le matin
93. Jouer au tennis
94. Embrasser quelqu'un

95. Regarder mes enfants jouer
96. Penser que l'on plus d'atouts que la plupart des personnes
97. Assister à une pièce de théâtre ou un concert
98. Rêvasser
99. Planifier d'aller à l'école ou de reprendre les études
100. Penser au sexe
101. Aller faire un tour en voiture
102. Restaurer des meubles
103. Regarder la TV
104. Faire des listes de tâches
105. Marcher dans les bois ou au bord de l'eau
106. Acheter des cadeaux
107. Achever une tâche
108. Assister à une manifestation sportive (course automobile, de chevaux)
109. Enseigner
110. Faire de la photo
111. Aller à la pêche
112. Penser à des événements plaisants
113. Suivre un régime
114. Jouer avec des animaux
115. Prendre l'avion
116. Lire un roman
117. Faire du théâtre
118. Etre seul
119. Tenir un journal ou écrire des lettres
120. Nettoyer
121. Lire des documentaires
122. Emmener les enfants quelque part
123. Danser
124. Soulever des poids
125. Aller à un pique-nique
126. Se dire « j'ai fait ça plutôt bien » après avoir réalisé quelque chose
127. Méditer, faire du yoga
128. Aller manger avec un ami
129. Aller à la montagne
130. Jouer au hockey
131. Travailler l'argile, faire de la poterie
132. Souffler du verre
133. Aller skier
134. Se déguiser
135. Réfléchir aux progrès que j'ai fait
136. M'acheter des petites choses (parfum, balles de golf, etc.)
137. Parler au téléphone
138. Aller au musée
139. Penser à la religion
140. Allumer des bougies
141. Faire du canoë, du rafting
142. Jouer au bowling
143. Travailler le bois
144. Rêvasser à propos de l'avenir
145. Prendre des cours de danse, de claquettes
146. Participer à un débat
147. S'asseoir sur la terrasse d'un café
148. Avoir un aquarium
149. Participer à des événements d'histoire contemporaine
150. Tricoter
151. Faire des mots croisés
152. Jouer au billard
153. Se faire masser
154. Dire « je t'aime »
155. Jouer à la balle, au baseball
156. Faire des paniers, jouer au basket-ball
157. Regarder et/ou montrer des photos
158. Penser à mes qualités
159. Résoudre des énigmes mentalement
160. Discuter de politique
161. Acheter des livres
162. Faire un sauna, un hammam
163. Examiner les ventes d'un vide-grenier
164. Penser à fonder une famille
165. Penser aux moments heureux de mon enfance
166. Faire des dépenses
167. Faire du cheval
168. Faire quelque chose de nouveau
169. Faire des puzzles
170. Jouer aux cartes
171. Penser « je suis quelqu'un qui gère »
172. Faire une sieste
173. Déterminer mon parfum préféré
174. Ecrire une carte et l'offrir à une personne à qui je tiens
175. Envoyer des messages, échanger avec quelqu'un
176. Jouer à un jeu de société (par ex. Monopoly, Cluedo, etc.)
177. Porter mon vêtement préféré
178. Faire un smoothie et le boire lentement
179. Se maquiller
180. Penser aux qualités d'un ami
181. Terminer une chose qui me réjouit
182. Surprendre quelqu'un en lui rendant service
183. Surfer sur internet
184. Jouer aux jeux vidéo
185. Ecrire un e-mail à un ami
186. Aller marcher dans la neige ou faire de la luge

- 187. Aller chez le coiffeur
- 188. Installer un nouveau logiciel
- 189. Acheter des CD ou de la musique sur internet
- 190. Regarder du sport à la TV
- 191. Prendre soin de mes animaux
- 192. Faire du bénévolat
- 193. Regarder des spectacles d'humoristes
- 194. Faire du jardinage
- 195. Participer à une performance publique (par ex. un « flash mob »)
- 196. Ecrire dans un blog
- 197. Se battre pour une cause
- 198. Mener des expériences
- 199. Exprimer mon amour à quelqu'un
- 200. Faire une excursion, une promenade en nature, une exploration (marcher hors des sentiers battus, faire de la spéléologie)
- 201. Récolter des objets de la nature (des fruits, des aliments sauvages, du bois flottant)
- 202. Aller en ville, au centre commercial
- 203. Aller dans une foire, au carnaval, au cirque, au zoo, dans un parc d'attraction
- 204. Aller à la bibliothèque
- 205. Rejoindre ou former un groupe
- 206. Apprendre à faire quelque chose de nouveau
- 207. Ecouter les bruits de la nature
- 208. Regarder les étoiles ou la lune
- 209. Travailler à l'extérieur (couper du bois, travail de ferme)
- 210. Faire une activité sportive organisée (baseball, football, frisbee, handball, squash, tennis, volley-ball, etc.)
- 211. Jouer dans le sable, dans l'eau, dans l'herbe ; donner des coups de pieds dans les feuilles, les cailloux, etc.
- 212. Manifester contre les conditions sociales, politiques, ou environnementales
- 213. Lire des bandes dessinées, des magazines
- 214. Lire des œuvres sacrées
- 215. Réaménager ou décorer ma chambre ou la maison
- 216. Vendre ou échanger quelque chose
- 217. Faire de la motoneige ou de la moto dunes, du tout-terrain
- 218. Utiliser les réseaux sociaux
- 219. S'éterniser dans un long bain
- 220. Apprendre ou parler une langue étrangère
- 221. Discuter au téléphone
- 222. Composer de la musique, une chanson, faire un arrangement musical
- 223. Aller dans une friperie
- 224. Utiliser un ordinateur
- 225. Rendre visite à une personne malade, enfermée ou qui a des ennuis

Grille de planification des activités

| Jour : _____ | | | | Date : _____ | |
|-------------------------------------------------------------------------|--------|---------|-------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| Objectif du jour : Exemple : Prendre une marche de 15 minutes | | | | | |
| Plage horaire | Heure | Durée | Activités prévues | Activités exécutées | Tristesse – T Plaisir – P Accomplissement – A (Échelle 1 à 10) |
| Exemple (Lever, matinée, après-midi, soirée, coucher) | 9 :00 | 30 min. | Déjeuner | OK | T3,P0,A3 |
| | 10 :00 | 15 min. | Marche | Retour au lit | T5, P0, A0 |
| | 13 :00 | 45 min. | Lecture | Marche avec ami | T1, P5, A5 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

Référence bibliographique

Linehan, M.M. *Documents et fiches de travail pour l'entraînement aux compétences de Thérapie Comportementale Dialectique. 2e Édition* : http://files.medhyg.ch/LIVRES_MH/Fiches_Manuel_TCD.pdf