



Vivre du plaisir et de la joie



L'engagement dans des activités qui stimulent les sentiments de bonheur, de joie ou de satisfaction peut permettre de contrer le stress, de renouveler des ressources d'énergie épuisées et de générer de l'espoir en donnant un sens à la vie, un objectif à atteindre et un sentiment de de valeur en tant qu'être humain (2).

*Inspiré par des histoires vraies... Activer votre corps, votre esprit et vos sens est **bon** pour vous !*

#LaJoieDeDanser : Depuis qu'elle danse, quelque chose s'est éveillé en elle. Elle a cette sorte de joie de vivre maintenant... Nous n'en avons pas parlé, elle a vécu cette expérience dans son propre corps. — Anonyme (3)

#AbsorbéDansLArt : L'art lui-même est tellement thérapeutique, tu deviens vraiment absorbé par la peinture et tu peux la voir prendre vie, cela laisse avec une très bonne sensation intérieure. — Luke (4)

Et vous?

Que faites-vous actuellement ?

Qu'avez-vous fait dans la dernière année ?

Comment vous sentez-vous à propos de cela ? (Encerclez)



Établir ses buts

Dans les prochaines/prochains _____ semaines/mois, j'aimerais :

Pour ce faire, j'aurai besoin de :



Rappelez-vous : ce que vous faites chaque jour est important pour votre santé et votre bien-être.



Vivre du plaisir et de la joie



Cette dimension implique l'engagement dans des activités qui stimulent les sentiments de bonheur, de joie ou de satisfaction peut permettre de contrer le stress, de renouveler des ressources d'énergie épuisées et de générer de l'espoir en donnant un sens à la vie, un objectif à atteindre et un sentiment de valeur en tant qu'être humain (2).

Guide du clinicien

Quand ? Cette fiche d'exercices peut être utilisée pour soutenir les clients à penser au-delà de leurs problèmes ou limites personnels afin d'identifier des forces et des talents qu'ils pourraient partager avec d'autres.

Pourquoi ? La recherche montre que l'expérimentation du plaisir et de la joie a un impact positif sur le cours et sur la finalité du trouble de santé mentale pour les personnes qui en souffrent, en raison du pouvoir réparateur (2) et de l'habileté à reconstruire un sens d'auto-détermination efficace (5) qu'apportent ces émotions. Cela peut aussi mener à un état affectif plus positif et à un bien-être physique pour les personnes adultes et âgées (6).

Comment ? La fiche d'exercices peut être utilisée de façon individuelle ou en groupe afin de guider la réflexion sur l'importance de vivre du plaisir et de la joie. Les questions ci-dessous permettent d'inciter la réflexion et l'établissement de but pour le changement.

Et vous? – Questions réflexives

Faites-vous actuellement des activités qui vous aident à avoir du plaisir et à ressentir de la joie ?

- Décrivez (qui, quoi, où, quand, pourquoi ?)
- Dans quelle mesure êtes-vous satisfait avec votre degré actuel de bonheur ?
- Bienfaits ? Défis ?

Quelles activités significatives et plaisantes avez-vous faites dans la dernière année ?

- Qu'est-ce qui a changé ?
- Y a-t-il quelque chose provenant de ces expériences passées que vous aimeriez intégrer dans votre vie actuelle ?

Établir ses buts - Guide

Que pourriez-vous faire différemment dans votre routine actuelle pour passer plus de temps pour prendre plaisir à faire ce que vous aimez ?

- À quel point est-ce que ce serait significatif/important pour vous ? (Échelle de Likert à 7 points très peu à beaucoup)
- Combien de temps voudriez-vous consacrer à cela ? (Engagement)
- Quel degré de choix/contrôle avez-vous sur la réalisation de ces changements ?
- Est-ce que cela pourrait interférer avec d'autres choses que vous voulez ou que vous devez faire ? (Équilibre)

Quels problèmes, personnels ou externes, pourraient être des obstacles à l'atteinte de vos buts ?

Références:

1. Moll, S. E., Gewurtz, R. E., Krupa, T. M., Law, M. C., Lariviere, N., & Levasseur, M. (2015). "Do-Live-Well": A Canadian framework for promoting occupation, health, and well-being: «Vivez-Bien-Votre Vie»: un cadre de référence canadien pour promouvoir l'occupation, la santé et le bien-être. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 82(1), 9-23.
2. Davidson, L., Shahar, G., Lawless, M. S., Sells, D., & Tondora, J. (2006). Play, pleasure, and other positive life events: "Non-specific" factors in recovery from mental illness?. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*, 69(2), 151-163.
3. Gordon, A. J. (2014). Focusing on positive affect in dance/movement therapy: A qualitative study. *American Journal of Dance Therapy*, 36(1), 60-76.
4. Margrove, K. L., Pope, J., & Mark, G. M. (2013). An exploration of artists' perspectives of participatory arts and health projects for people with mental health needs. *Public health*, 127(12), 1105-1110.
5. Seligman, M. E. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. *Handbook of positive psychology*, 2(2002), 3-12.
6. Pressman, S. D., Matthews, K. A., Cohen, S., Martire, L. M., Scheier, M., Baum, A., & Schulz, R. (2009). Association of enjoyable leisure activities with psychological and physical well-being. *Psychosomatic medicine*, 71(7), 725.

Autres suggestions de lecture:

1. Jeon, Y. H., Jowsey, T., Yen, L., Glasgow, N. J., Essue, B., Kljakovic, M., ... & Kraus, S. G. (2010). Achieving a balanced life in the face of chronic illness. *Australian Journal of Primary Health*, 16(1), 66-74.
2. Zander, A., Passmore, E., Mason, C., & Rissel, C. (2013). Joy, exercise, enjoyment, getting out: a qualitative study of older people's experience of cycling in Sydney, Australia. *Journal of environmental and public health*, 2013.