

Activation comportementale / Liste d'activités positives



Créez une liste d'activités qui vous procurent un sentiment de plaisir et/ ou de satisfaction. Évaluez chaque activité selon deux catégories : la facilité avec laquelle vous pouvez la réaliser et la satisfaction qu'elle vous procure. Attribuez une note de 1 à 10, où 10 correspond à une activité très facile ou plaisante, et 1 correspond à une activité difficile ou pas du tout plaisante.

Activité	Facilité de réalisation (1 à 10)	Sentiment de satisfaction/ plaisir (1 à 10)
<i>Exemple : aller me promener</i>	9	6
<input type="text"/>	<input type="text" value="3"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>