

LOISIRS INTELLECTUELS :

- J'aime les **jeux de stratégies** ou les **casse-têtes**, cela me détend et je me sens moins agité-e
- J'ai besoin d'activités qui stimulent mon esprit
- J'adore être **stimulé-e intellectuellement**, je fais beaucoup de sorties culturelles cela me fait du bien
- J'adore lire, parfois je suis tellement concentré-e lorsque j'aime le livre que je ne vois plus le temps passé. Je dois mettre une **alarme**
- J'aime écrire, cela me détend et m'aide à **gérer mes agitations** et mes pensées
- J'ai de la peine à me concentrer lorsque je lis, je pense à autre chose. Ecouter des audio-books, lire à haute voix ou avec une reconnaissance subvocale m'aide



LOISIRS SPORTIFS :



- J'aime les activités **physiques** intenses, après je parviens mieux à me concentrer
- J'aime les loisirs impliquant des **sensations fortes**, j'essaie de le faire en groupe afin de limiter les risques
- Je procrastine beaucoup. J'ai besoin d'un coach sportif chaque semaine car je ne parviens pas à m'autodiscipliner pour faire une activité régulièrement seule
- Je participe à des matchs ou à des compétitions pour **maintenir mon intérêt** et je me fixe des défis



LOISIRS EN NATURE :

- J'adore être dans la **nature**, cela m'apaise



LOISIRS SOCIAUX :

- J'aime faire du bénévolat. Je parviens à m'organiser et tenir des activités lorsqu'il s'agit d'**aider les autres**



LOISIRS MANUELS :



- Je fais du tricot pendant les cours, cela m'aide à me **concentrer**
- Je suis très **créatif-ve**, j'aime l'art, réaliser des vidéos et dessiner. Je me sens satisfait-e lorsque je termine un projet mais aussi un peu déprimé-e. J'essaie d'anticiper la fin du projet en voyant d'autres personnes afin que mon humeur ne se détériore pas trop
- Je suis très manuelle, les **activités manuelles** m'occupent l'esprit et me **détendent**



GESTION DES LOISIRS :

- J'utilise une application pour gérer mes loisirs
- J'éteins mon natel durant les temps de loisir sinon je suis perpétuellement distrait-e par les réseaux sociaux ou l'actualité people
- Je mets des **alarmes** pour commencer et arrêter mon temps de loisirs
- Plannifier** chaque jour du temps de loisir
- Avoir des **engagements** en lien avec les loisirs (comme retrouver un-e proche, un groupe d'ami-e-s ou avoir un délai pour terminer un projet) m'aide à continuer le loisir
- Je valorise mes **ressources** (voir fiche : ressources) dans mes loisirs, cela me redonne **confiance**
- J'ai besoin d'aide pour **programmer** un temps de loisir lors de périodes de révisions ou lorsque j'ai des travaux à rendre.
- Avoir un temps de loisir m'aide à **diminuer l'agitation**
- Je parviens à mieux me concentrer après un temps de loisir
- Si j'arrête un jour mon loisir, je peine à reprendre. Le loisir doit devenir une **habitude** ancrée dans mon quotidien
- Je fais une **checklist** du matériel nécessaire

