

## Les activités intentionnelles eudémoniques

Qu'est-ce que c'est?

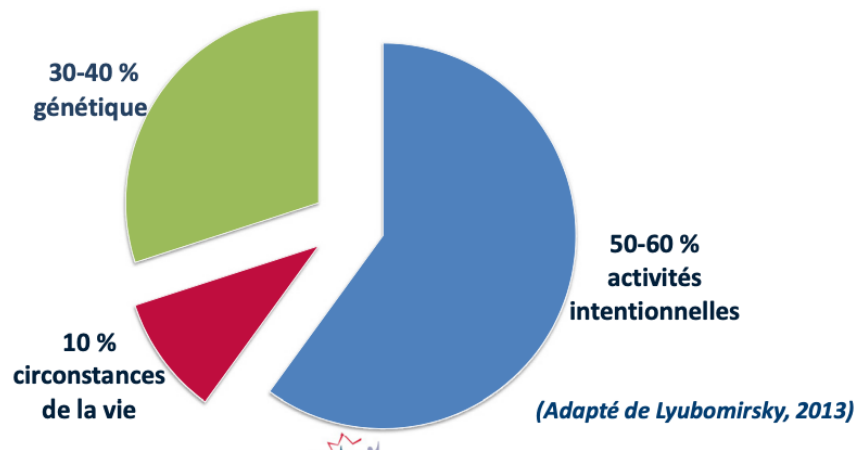
- L'équivalent pour notre santé mentale de l'activité physique pour notre forme physique (musclature, souplesse, cardio, équilibre, etc)
- Des activités qui nous rendent heureux
- Satisfaction profonde et durable

Différence entre les activités hédoniques et eudémoniques :

- Activité **Hédonique** est plutôt narcissique et peu propice au bien-être véritable et à l'épanouissement (ex bon repas, aller au spa, etc) : fait du bien, mais n'est pas suffisant à lui seul pour atteindre le bonheur.
- Activité **eudémonique** : Porteuse d'un sens profond, souvent de nature authentiquement relationnelle, et propice au véritable bien-être et à l'épanouissement.

En s'assurant de mettre à l'horaire des activités qui nous procurent du sens et du bien-être, on agit sur notre santé mentale à court et long terme.

## L'étonnant pouvoir que nous avons sur notre résilience



## Activité de réflexion : les 5 C

### Activités intentionnelles eudémoniques

Activité	Description
<b>La Centration</b>	Des activités dopaminergiques, comme faire un exercice vigoureux, mettre de l'ordre <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sert à se libérer de la fébrilité et préparer le terrain pour la pleine conscience</li> <li>• Exemples jogging, aspirateur</li> </ul>
<b>La Contemplation</b>	Expérience soutenue de la pleine conscience, mindfulness <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exemples prière, méditation, bain chaud avec une bougie...</li> </ul>
<b>La Création</b>	Des activités qui comblent notre besoin de beauté et d'harmonie, en créant ou en appréciant ce qu'autrui a créé <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exemples musique, peinture, cuisine, lecture, musée...</li> </ul>
<b>La Contribution</b>	Des activités qui nous permettent de redonner, d'être des citoyens productifs et valorisés <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exemples travail, bénévolat, ...</li> </ul>
<b>La Connexion</b>	Des activités qui renforcent notre lien d'appartenance, avec nos pairs, au Vivant <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exemples repas entre amis, jouer avec son chien, ...</li> </ul>

#### Votre profil d'activités intentionnelles eudémoniques

Qu'est-ce que vous aimez faire, qui vous fait du bien, mais que vous ne prenez peut-être plus le temps de faire dernièrement...

Type d'activité			
Centration			
Contemplation			
Création			
Contribution			
Connexion			