

EXPÉRIMENTER

UNE NOUVELLE ACTIVITÉ

Essayer quelque chose de différent

Fiche 8



OBJECTIFS

- Sortir de sa routine pour ouvrir de nouvelles opportunités de lien.
- Tester une activité qui peut apporter du plaisir et favoriser les rencontres.
- Développer la confiance en sa capacité à aller vers les autres.



ÉTAPES

- 1 Note ci-dessous 3 activités que tu pourrais essayer dans les prochains jours. Exemples : rejoindre un club, participer à une marche, commencer une activité artistique, faire du bénévolat, assister à une conférence.
- 2 Choisis une activité qui semble réaliste et motivante pour toi cette semaine.
- 3 Planifie-la dans ton agenda : quel jour, quelle heure, où, avec qui.
- 4 Après l'activité, prends quelques minutes pour écrire ton ressenti : qu'est-ce que tu as aimé ? Qu'est-ce qui a été difficile ? Qu'est-ce que tu aimerais refaire ?

Nouvelle activité	Quand/Où	Résultat / ressenti



CONCLUSIONS

Essayer une nouvelle activité ne garantit pas toujours une rencontre immédiate, mais chaque essai est une occasion d'élargir son horizon et d'ouvrir la porte à de nouveaux liens.



ET MAINTENANT ?

Relis ton tableau à la fin de la semaine et demande-toi :
Quelle activité m'a fait du bien ?
Laquelle ai-je envie de refaire ?