



FAIRE QUELQUE CHOSE EN QUOI L'ON EXCELLE

Mener une activité motivante est essentielle à la santé émotionnelle.

Avoir un hobby est une excellente façon de passer son temps libre et de se détacher de sa routine quotidienne, qu'il s'agisse d'apprendre une nouvelle compétence, de faire quelque chose en plein air, de lire ou de mener une activité musicale ou artistique.

Le fait de consacrer du temps à une activité que vous aimez peut améliorer votre santé émotionnelle et votre bien-être. Les recherches montrent que les personnes ayant des hobbies sont moins susceptibles de souffrir de stress, de déprime et de dépression.

S'adonner à un hobby peut aider à éloigner pendant un certain temps les pensées anxieuses dues à vos soucis et à changer votre humeur. Réaliser un projet ou se sentir accompli(e) crée un sentiment d'accomplissement qui renforce l'estime de soi.

Vos intérêts peuvent être créatifs, sportifs, académiques ou résolument personnels. Vous pouvez choisir un hobby que vous pouvez pratiquer seul(e) ou en groupe (virtuellement). Quels que soient vos intérêts, il existe certainement un hobby qui vous correspond. Ce qui importe c'est que ce soit quelque chose que vous trouvez intéressant et plaisant..

Source: <https://headtohealth.gov.au/meaningful-life/purposeful-activity/hobbies>

Comment trouver un hobby

Qu'aimez-vous faire ? Dans quelles activités pouvez-vous vous perdre ? Qu'aimiez-vous faire par le passé ?

Ravivez les vieilles passions

Quelles que soient les raisons pour lesquelles vous avez abandonné vos outils créatifs, il y a une raison pour laquelle vous devez les reprendre. Prendre le temps de vous rappeler des raisons pour lesquelles vous appréciez vos activités passées pourrait raviver votre intérêt et vous ouvrir à un monde que vous aviez laissé derrière vous.

Essayer une nouvelle activité par semaine

Réalisez une nouvelle activité chaque semaine. Cette stratégie demande un peu plus d'efforts, car vous devrez faire des recherches et organiser votre temps pour vous assurer que vous atteignez votre objectif.

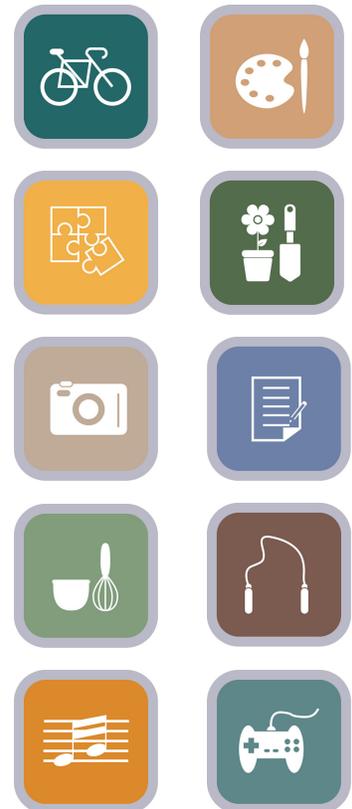
À court d'idées ? Vous pouvez toujours essayer de :

- Prendre des nouvelles des amis et de la famille
- Rechercher des activités et des clubs sportifs locaux
- Rechercher des idées en ligne
- Regarder des cours de formation

Bénévolat

Aider les autres peut être le meilleur passe-temps de tous. Pensez aux compétences que vous possédez et à la manière dont vous pourriez les utiliser pour aider les autres.

A partir de là, vous pouvez publier votre disponibilité sur les réseaux sociaux ou essayer de trouver des organisations bénévoles qui ont besoin de vos compétences.



« Prenez note des moments où vous vous sentez revigoré(e), curieux/curieuse et efficace. Ces moments sont des indices de vos points forts. »

Source: <https://www.cbhs.com.au/health-well-being-blog/blog-article/2020/03/19/finding-a-hobby-can-improve-your-mental-health>

Source: <https://www.themuse.com/advice/4-ways-figure-out-what-youre-good-at-not-just-passionate-about>