



FAIRE UNE CHOSE OÙ L'ON EXCELLE

Exercer une activité ciblée est bénéfique pour la santé émotionnelle.

Avoir un passe-temps, que ce soit l'acquisition d'une nouvelle compétence, une activité de plein-air, la lecture, ou la pratique d'un instrument de musique ou d'une autre forme d'art, est un excellent moyen d'investir dans ses temps libres et de prendre ses distances par rapport à la routine.

Consacrer du temps à une activité que vous aimez peut améliorer santé émotionnelle et bien-être. La recherche montre que les personnes qui ont un passe-temps sont moins susceptibles d'éprouver stress, mauvaise humeur et dépression.

Se concentrer sur un passe-temps peut vous aider pendant ce temps à éloigner de vos pensées l'anxiété et l'inquiétude et à améliorer votre humeur. Mener à bien un projet et aller au bout d'une entreprise créent un sentiment d'accomplissement qui augmente l'estime de soi.

vos intérêts peuvent être d'ordre créatif, athlétique, académique ou autre, qui soit pour vous une forme d'expression distincte et personnelle. Vous pouvez choisir un passe-temps qui s'exercera seul ou en groupe (même virtuellement). Quels que soient vos intérêts, il existe certainement un passe-temps pour vous. Ce qui compte, c'est que ce soit une activité que vous trouverez significative et agréable à exécuter.

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

Comment trouver un passe-temps

Qu'aimez-vous faire? Existe-t-il une activité dans laquelle vous pouvez vous sentir absorbé(e)? Qu'aimiez-vous faire dans le passé?

Revivez d'anciennes passions

Quelle qu'ait été votre raison de mettre au rancart vos outils créatifs, vous avez maintenant une nouvelle raison de les ressortir. Prenez le temps de vous rappeler pourquoi vous aimiez ces activités passées en tout premier lieu : cela pourrait bien raviver votre intérêt pour celles-ci et vous rouvrir la porte à nouveau à cet univers que vous aviez mis de côté.

Essayez une nouvelle activité par semaine

Faites une nouvelle activité chaque semaine. Cette stratégie nécessite un peu plus d'effort, car vous devrez y consacrer recherche et organisation du temps afin de respecter votre objectif.

Les idées vous font-elles défaut? Vous pouvez toujours consulter les ressources suivantes :

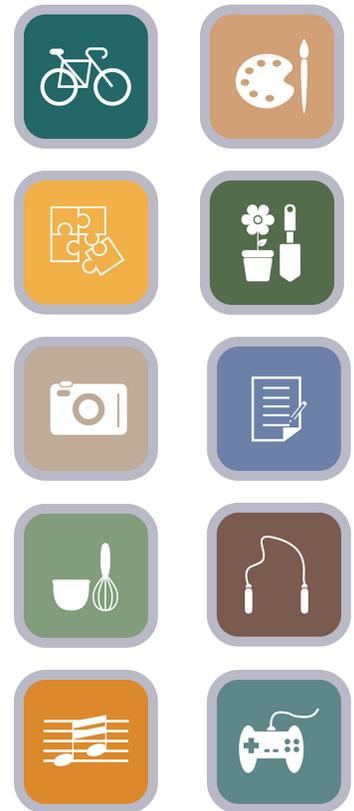
- Demander à des amis ou à des parents.
- Rechercher des entreprises locales spécialisées et des clubs sportifs.
- Rechercher des idées en ligne.
- Vous informer au sujet de cours de formation.

Bénévolat

Aider les autres peut être le meilleur passe-temps de tous. Pensez aux compétences que vous avez et à la façon dont vous pourriez les utiliser pour aider d'autres personnes.

De là, vous pouvez afficher votre disponibilité sur les médias sociaux ou essayer de trouver des organisations bénévoles qui auraient besoin de vos propres talents.

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



« Prenez note de ces moments de la vie où vous vous sentez revigoré(e) et fécond(e), où votre curiosité est la plus éveillée. Ces moments sont des indices vous permettant d'identifier quelles sont vos forces. »

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