

# L'IMPORTANCE DU "TEMPS POUR MOI"



## NIVEAU

Niveau avancé

## TRANCHE D'ÂGE

18 à 20 ans

## SUJET

L'importance du "temps pour moi"

## RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE ATTENDUS

### Connaissance

L'importance du "temps pour moi".

### Compétences

Identifier et réaliser des actions dans notre quotidien pour cultiver les différents domaines de notre vie (scolaire, familial, social...).

### Attitudes

Attitude critique, flexible et positive pour évaluer et traiter situations.

## VIDÉO EXPLICATIVE

Vous êtes-vous déjà senti dépassé ou avez-vous déjà eu l'impression que votre esprit s'inquiétait d'un million de choses différentes, ce qui vous épuisait ou vous épuisait ? C'est malheureusement la vie ! Il peut sembler que tout se passe autour de vous, et cela peut nuire à votre corps et à votre bien-être mental. Tout le monde y passe à un moment ou à un autre de sa vie. C'est normal de ressentir ça !

Cependant, il est également nécessaire que vous vous réserviez du temps pour vérifier ces sentiments, les valider et les accepter tels qu'ils sont. C'est beaucoup demander à votre corps et à votre esprit de faire face à toutes ces choses sans prendre le temps de prendre soin de vous !

Prendre soin de soi peut être perçu par les autres comme étant égoïste, mais c'est une chose essentielle que nous devons faire.



Prendre soin de nous améliore non seulement notre relation avec nous-mêmes, mais aussi avec les autres. Lorsque notre corps et notre cerveau fonctionnent constamment, il est facile de devenir submergé par la vie. À son tour, cela fait changer nos humeurs plus rapidement. Nous devenons facilement frustrés tout en ayant moins de pouvoir sur nos réponses. Un « temps pour moi » régulier et ininterrompu permet à

notre cerveau occupé de s'éteindre et de décompresser. Ce faisant, nous atténuons le stress, ce qui nous permet de mieux dormir, nous donne plus de contrôle sur nos humeurs, augmente notre niveau de patience et nous aide à vivre dans l'instant. Tous ces avantages nous remplissent à l'intérieur, et lorsque nous sommes rassasiés, nous pouvons nous consacrer aux choses qui comptent le plus pour vous, y compris nos relations. "Me-time" est notre interrupteur de réinitialisation magique.

'Me-time' est quelque chose pour vous recharger. Il s'agit simplement de choisir d'utiliser le temps dont nous disposons déjà un peu plus consciencieusement. Le "temps pour moi" peut être dépensé et programmé de plusieurs façons, mais il existe quelques astuces pour équilibrer n'importe quel emploi du temps.

Tout d'abord, n'oubliez pas de dire non. Il est dans notre nature d'être social et de dire oui à presque toutes les opportunités qui se présentent à nous. Cependant, cela conduit également à un calendrier surchargé. Lorsque nous sommes surengagés, nous ne sommes pas capables de livrer à cent pour cent de nous-mêmes à qui nous sommes ou où nous sommes. Dire non, nous permet de retrouver l'équilibre dont nous avons besoin dans nos vies.

Nous ne devrions jamais nous sentir désolés de planifier et de prendre du temps pour « moi ». Prendre soin de soi de cette manière nous conditionne pour le reste de la vie. Ce n'est pas un passe-temps inutile, le « temps pour moi » est essentiel pour notre santé mentale et physique.

Nous pouvons prendre du temps pour nous de différentes manières et avec des durées variables. Nous pouvons décider de nous réveiller cinq minutes plus tôt que le reste de notre ménage, ou nous pouvons sortir pour la journée pour une aventure. Assurez-vous simplement que quoi que vous choisissiez, vous le choisissiez vous-même !

## QUIZ D'ENREGISTREMENT

Ralentissez, respirez et réfléchissez à la façon dont vous gérez tout ce qui se passe dans votre vie. Répondez à ce quiz pour vérifier avec vous-même et voir si vous accordez la priorité au « temps pour moi » !

### 1. Je prends le temps d'être avec mes pensées et de réfléchir sur moi-même.

- Oui
- Quelque peu
- Non

### 2. Je dis non aux responsabilités supplémentaires lorsque mon assiette est déjà pleine.

- Oui
- Quelque peu
- Non

### 3. Je dors suffisamment .

- Oui
- Quelque peu
- Non

### 4. Je prends le temps de ralentir et de prendre soin de moi quand je me sens dépassé par la vie.

- Oui
- Quelque peu
- Non

### 5. Je me réserve du temps pour accomplir les tâches nécessaires.

- Oui
- Quelque peu
- Non

## ARTICLE : COMMENT CRÉER DU « TEMPS POUR MOI »

Le « temps pour moi » est le temps que vous réservez chaque jour pour passer du temps à vous détendre et à faire des choses pour vous-même. L'importance du « temps pour moi » positif renforce la confiance en soi et envoie à notre corps un message positif en donnant la priorité à notre propre santé par rapport à tout le reste. Cela vous donne le temps de commencer un nouveau passe-temps, d'essayer de nouvelles choses, de trouver ce qui nous rend heureux ou même simplement de décompresser !

Prendre soin de notre corps et de notre esprit aide à améliorer notre propre image de soi et aide notre cerveau à se déconnecter et à se détendre. Trouver du temps régulier pour vous exprimer et vous adonner à vos choses préférées donne à votre cerveau un meilleur contrôle sur l'agitation de la vie quotidienne et appuie sur le bouton de réinitialisation !

La meilleure façon de prendre du temps pour soi est de le programmer ! Votre propre temps doit être aussi important pour vous que toute autre occasion. Laissez le "temps pour moi" vivre dans votre calendrier et avoir le même poids que d'autres plans importants.

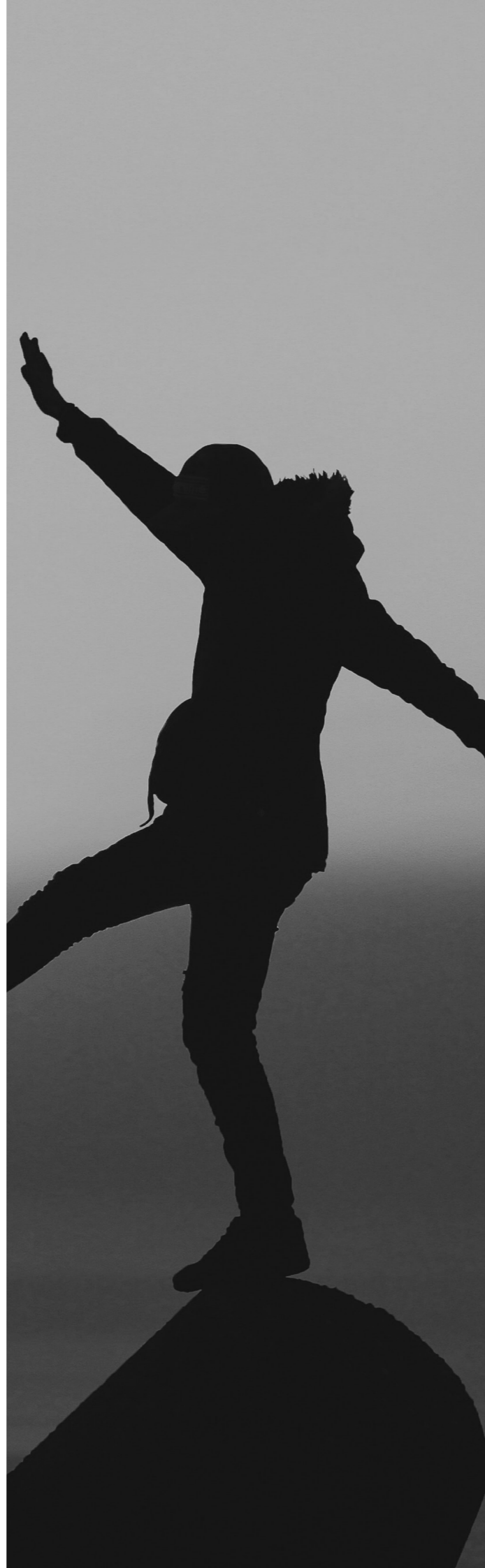
Voici quelques façons d'exécuter votre "temps pour moi":

- Réservez 30 minutes à 1 heure après le travail pour faire quelque chose que vous voulez faire.
- Allez faire une promenade ou courez par vous-même.
- Planifiez une soirée de rendez-vous pour vous-même.
- Écoutez de la musique ou des podcasts.
- Faire une sieste.
- Adoptez un passe-temps qui vous intéresse.
- Optez pour la technologie gratuitement pendant une

journée.

- Allez prendre un thé ou un café dans un café.
- Passez du temps à tenir un journal sur ce que vous ressentez.
- Partez en vacances tout seul.
- Partez pour un long trajet.
- Passez une journée au spa.
- Méditer.
- Lisez quelques chapitres de votre livre préféré.
- Trouvez une série télévisée ou un film à regarder.

Ce ne sont là que quelques suggestions pour que vous fassiez votre « temps pour moi ». Ce qui est essentiel pour que vous ayez du « temps pour moi », c'est de faire quelque chose qui vous intéresse et qui vous aidera à prendre soin de vous et à avoir l'esprit tranquille.



## ACTIVITÉ D'AUTO-ASSISTANCE 1 - MÉDITATION

Cette petite activité d'aide n'est qu'une des façons d'utiliser votre « temps pour moi », afin que vous puissiez prendre le temps de vous détendre, de réfléchir à votre journée et de vous ressourcer. Cette activité peut être pratiquée n'importe où et à n'importe quel moment qui vous convient le mieux. Maintenant détendez-vous et rechargez-vous !

Il est essentiel de reconnaître que vous êtes une priorité et que vous accorder juste un peu de temps pour une réflexion réfléchie peut avoir un effet positif sur le reste de votre journée.

Alors, profitons de ces quelques instants pour revenir au centre et définir une intention pour le reste de votre journée.

1. Mettez-vous dans une position détendue, que vous soyez assis à votre bureau au travail ou assis sur le canapé à la maison, et fermez doucement les yeux et détournez toute votre conscience sur votre respiration, en prenant des respirations plus lentes et plus profondes que vous n'avez prises toute la journée jusqu'à présent.
2. Inspirez profondément par le nez et expirez lentement par la bouche.
3. Continuez à respirer de cette façon, en sentant vos poumons se dilater lorsque vous inspirez.
4. Contractez votre dos pendant que vous expirez. Branchez-vous sur votre corps, voyez ce que vous ressentez. Remarquez toute zone de stress ou d'oppression dans votre corps et laissez ces zones se détendre, en transmettant la tendresse dans ces zones.
5. Permettez à votre corps de prendre conscience qu'il est bon de se reposer et de se détendre pendant les prochaines minutes.

6. Vous remarquerez peut-être que votre esprit commence à vagabonder. C'est normal. Soyez simplement conscient de cela et redirigez votre conscience vers votre corps en utilisant votre respiration comme ancre.
7. Essayez de visualiser une chose qui s'est produite aujourd'hui, qui vous a fait sourire ou vous a rendu reconnaissant et laissez simplement cette émotion vous remplir pendant un moment.
8. Respirez cette sensation du haut de votre tête jusqu'au bout de vos orteils et autorisez-vous à sourire si cela vous semble naturel.
9. Maintenant, concentrez-vous sur quelque chose que vous pourriez faire aujourd'hui pour vous-même et qui vous permettra de continuer à vous sentir ainsi. Cela pourrait être quelque chose comme choisir d'aller au lit plus tôt ce soir afin d'avoir le temps de lire enfin ce livre qui était sur votre table de chevet ou de vous lever plus tôt pour aller vous promener ou courir avant le travail.
10. Prenez une dernière inspiration profonde, en transmettant cette respiration à travers tout votre corps et en expirant, et à votre rythme, ramenez progressivement votre attention là où vous êtes et remerciez-vous d'avoir pris ces quelques minutes, pour être juste intentionnel et attentionné à toi-même.
11. Et lorsque vous êtes prêt, vous pouvez doucement ouvrir les yeux et apprécier le reste de votre journée.

### Lien vers la vidéo :

Abandonnez les émotions négatives, la culpabilité, le regret, la peur, le conflit intérieur, la musique de méditation, la musique de guérison

## VIDÉOTHÈQUE

L'importance du "temps pour moi"

<https://www.youtube.com/watch?v=AM3XfnrAOPc>

Petites façons de prendre soin de soi dans les moments difficiles

<https://www.youtube.com/watch?v=Mqqxi8mt4t0>

LE CHOIX (Court métrage d'animation)

<https://www.youtube.com/watch?v=HEnohs6yYw>

# IRENE

Family Learning to Address Domestic Violence



Co-funded by  
the European Union

The European Commission's support for the production of this website does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project Number: 2021-1-FR01-KA220-ADU-000033422