

# L'IMPORTANCE DU "TEMPS POUR MOI"





## NIVEAU

Niveau d'introduction

## TRANCHE D'ÂGE

13- 17 ans

## SUJET

L'importance du "temps pour moi"

## RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE ATTENDUS

### Connaissance

L'importance du « temps pour soi » et la connaissance des soins personnels et des activités agréables

### Compétences

Identifier les activités qui sont agréable. Organiser temps efficace , y compris les routines pour soins auto-administrés.

### Attitudes

Attitude positive envers les soins personnels





## VIDÉO EXPLICATIVE

La vie est tellement occupée qu'il peut être difficile de trouver le temps de tout faire, en particulier les choses qui vous aident à vous détendre. Vous pensez peut-être que vous n'avez pas le temps de vous détendre, mais il est important que vous preniez le temps ! Prendre le temps de faire ces choses qui nous font nous sentir bien s'appelle 'Me-Time'. Nous avons tous besoin de Me-Time ! C'est un moyen important de prendre soin de notre santé mentale et physique et d'éviter que les choses ne deviennent trop accablantes. Que ferez-vous pour votre Me-Time ?

La vie est mouvementée ! Parfois, les choses peuvent s'accumuler sans même que vous vous en rendiez compte. Essayer de rester au courant de tout, comme l'école, la famille, les relations et les amis, est épuisant. Combien de fois avez-vous pensé- 'Je suis tellement occupé', 'J'aimerais avoir plus de temps pour me détendre'.

La vie peut être tellement occupée et il peut être difficile de trouver du temps pour faire les choses que vous aimez. Mais si nous ne prenons pas le temps, nous pouvons devenir stressés et anxieux, ce qui n'est pas bon !

C'est pourquoi il est important de prendre le temps de prendre soin de soi ou de 'Me-Time'. Me-Time signifie prendre du temps pour faire quelque chose de bien que vous aimez et qui vous fait vous sentir bien. Le temps pour soi est extrêmement important et constitue un bon moyen de prendre soin de votre santé mentale.

Lorsque nous sommes très occupés et que nous n'avons pas de temps pour moi, nous pouvons devenir stressés, anxieux et dépassés. Nous pouvons facilement nous mettre en colère ou nous énerver et avoir du mal à nous détendre ou à dormir parce que notre cerveau est trop occupé, avec des pensées qui bourdonnent dans notre tête.

Lorsque nous avons régulièrement du temps pour moi, cela aide notre corps et notre esprit à se détendre et tout semble plus facile. La vie est occupée, il peut donc être difficile de prendre du temps pour moi, c'est pourquoi vous devez le planifier à l'avance.

Tout le monde aime se détendre en faisant des choses différentes, il est donc important que vous choisissiez quelque chose qui vous fasse vous sentir bien. Vous voudrez peut-être faire quelque chose seul ou avec des amis. Il peut s'agir de pratiquer votre sport préféré, de regarder un film amusant ou d'écouter votre musique préférée. Même si vous ne prenez que 5 minutes, essayez d'avoir du temps pour moi tous les jours. Que ferez-vous pour votre Me-Time ?



## 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 suis tellement occupé que je n'ai pas le temps de me détendre
  - Vrai
  - FAUX
  - Parfois
2. Parfois je me sens stressé ou anxieux
  - Vrai
  - FAUX
  - Parfois
3. J'essaie de faire quelque chose de gentil pour moi tous les jours
  - Vrai
  - FAUX
  - Parfois
4. Je prends le temps de faire des choses que j'aime
  - Vrai
  - FAUX
  - Parfois
5. je dors assez
  - Vrai
  - FAUX
  - Parfois

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

Vous pourriez penser que prendre du temps pour vous est un luxe ou quelque chose pour lequel vous n'avez pas le temps. Mais prendre un peu de temps est une partie importante des soins personnels. Prendre soin de soi, c'est quand vous prenez le temps de prendre soin de vous et c'est extrêmement important pour nous aider à prendre soin de notre santé ou de notre bien-être mental, émotionnel et physique.

Ce que vous faites pendant le « temps pour moi » ne dépend que de vous ! Vous pourriez choisir quelque chose de simple comme aller au cinéma avec des amis, faire une promenade ou écouter de la musique. La meilleure façon de prendre du temps pour soi est de le planifier. Lorsque vous êtes très occupé, vous pourriez avoir l'impression de ne pas avoir le temps de faire les choses que vous aimez et de vous détendre. Heureusement, il y a beaucoup de choses simples que vous pouvez faire et qui ne devraient pas prendre beaucoup de temps.

Même faire quelque chose d'amusant pendant 15 minutes vous aidera ! Deux domaines que beaucoup de gens choisissent comme « temps pour eux » sont d'écouter de la musique et de faire quelque chose qui les fait rire.

### Musique

Beaucoup de gens trouvent que se détendre et écouter ou jouer de la musique est vraiment bénéfique. Jouer de la musique a un effet positif sur le cerveau et le corps, peut abaisser la tension artérielle et réduire le cortisol, une hormone liée au stress. Créez une liste de lecture avec toutes vos chansons préférées que vous pouvez coller lorsque vous avez besoin de vous détendre.



## Rire

Avoir un bon rire est l'une des meilleures choses que vous puissiez faire pour vous détendre. Vous avez peut-être entendu le dicton "Le rire est le meilleur des remèdes", mais c'est en fait vrai car les chercheurs ont découvert que le rire est bon pour la santé ! Il détend le corps et l'esprit en libérant les substances chimiques de bien-être du corps appelées endorphines. Prenez le temps de regarder un film ou une émission de télévision amusante ou encore mieux de passer du temps avec vos amis pour un rire garanti.

### 3 astuces « pour moi » :

1. N'oubliez pas que ce qui fonctionne pour une personne peut ne pas fonctionner pour vous
2. Prévoyez du temps pour vous tous les jours - même 10 minutes
3. Écrivez une liste d'activités « pour moi » et commencez à les essayer !



## ACTIVITÉ D'AUTO-ASSISTANCE 1 - EXERCICE DE RELAXATION DE LA RESPIRATION CARRÉE

La respiration carrée est un type d'exercice de respiration ou de méditation qui est une activité parfaite pour soi. Il aide à détendre votre corps, à calmer votre système nerveux et à réduire tout stress.

Pratiquer régulièrement la respiration carrée, également connue sous le nom de « respiration en boîte », aidera votre corps et votre esprit à devenir plus détendus. Cela peut sembler étrange à faire au début car nous ne prenons pas toujours le temps de respirer correctement. Mais le faire régulièrement est un excellent moyen de prendre quelques minutes pour détendre votre esprit et votre corps.

- Asseyez-vous confortablement sur une chaise, les pieds au sol et les mains sur les genoux.
- Certaines personnes aiment fermer les yeux en faisant cela, car cela les aide à se concentrer plus facilement sur leur respiration.
- Inspirez lentement par le nez en comptant jusqu'à quatre, permettant à l'air de remplir votre ventre comme si l'air gonflait un ballon.
- Retenez votre respiration en comptant jusqu'à quatre.
- Expirez lentement par la bouche en comptant jusqu'à quatre.
- Pendant que vous respirez, imaginez votre couleur préférée remplir votre corps et aider votre esprit et votre corps à se sentir bien et détendus.
- Enfin, retenez votre respiration en comptant jusqu'à quatre.
- Répétez cette opération pendant trois minutes.
- Vous devrez peut-être essayer plusieurs fois avant d'en tirer le moindre avantage. Mais avec la pratique, cela peut devenir un moyen utile et simple de détendre votre esprit et votre corps.

### Lien vers la vidéo :

[Exercice de respiration carrée guidé en 2 minutes](#)



## VIDÉOTHÈQUE

Que pouvez-vous faire pour prendre soin de vous ?

<https://youtu.be/4tTWLOpYsMI>

Que signifie vraiment prendre soin de soi ?

<https://youtu.be/c5OF9OafV2c>

10 bienfaits du rire sur la santé

<https://youtu.be/K5yClbsdJkg>

**IRENE**  
Family Learning to Address Domestic Violence

**aldaima** asociación andaluza de apoyo a la infancia



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