



LE GUIDE
PRATIQUE

prendre
du temps
pour soi



8 CONSEILS POUR RÉUSSIR

À PRENDRE DU
TEMPS POUR SOI



AVEC NOTRE RYTHME DE VIE
EFFRÉNÉ, IL N'EST PAS TOUJOURS
ÉVIDENT DE S'ARRÊTER POUR
S'OCCUPER DE SOI. SE RECENTRER
RÉGULIÈREMENT EST TOUTEFOIS
TRÈS IMPORTANT POUR PRÉSERVER
SA SANTÉ MENTALE.

VOICI DONC QUELQUES CONSEILS DE LA DOCTEURE
MÉLANIE LAMARRE, PSYCHOLOGUE, AFIN D'INTÉGRER
À VOTRE VIE DES MOMENTS POUR VOUS RESSOURCER
ET VIVRE DU BIEN-ÊTRE AU QUOTIDIEN.

CONSEIL

N° 1



Se mettre dans la LISTE DES PRIORITÉS

DANS LE QUOTIDIEN, ON PRIORISE SOUVENT LES ENFANTS, LE TRAVAIL ET LES TÂCHES, À TEL POINT QU'ON PEUT PERDRE LE RÉFLEXE DE S'ACCORDER DU TEMPS. N'oubliez pas de vous intégrer à l'horaire — vous aussi, vous pouvez passer en premier!

- MOT DE LA PSY -

Prendre du temps pour soi apporte de nombreux bienfaits psychologiques. Cela permet de vous connecter à vos besoins, de libérer des tensions, de socialiser avec d'autres personnes ou de vous réaliser dans une activité, notamment.

CONSEIL

N° 2



Se libérer DES CHOSES FUTILES

LES HEURES PASSÉES À CONSULTER VOS RÉSEAUX SOCIAUX OU À REGARDER DES ÉMISSIONS DE TÉLÉVISION VOUS COMBLÉNT-ELLES RÉELLEMENT? TENTEZ DE PRENDRE CONSCIENCE DU TEMPS QUE VOUS CONSACREZ AUX ÉCRANS ET DE VÉRIFIER SI CELA VOUS PERMET VRAIMENT DE VOUS RESSOURCER.

- MOT DE LA PSY -

Il est possible de calculer le temps d'écran sur la plupart des appareils.
Vous pouvez activer une FONCTION SUR VOTRE APPAREIL APPLE
ou encore télécharger une
APPLICATION SUR VOTRE APPAREIL ANDROID.

CONSEIL

N° 3



Ne pas se SENTIR COUPABLE

LORSQU'ON PREND DU TEMPS POUR SOI, ON A PARFOIS L'IMPRESSION DE NE PAS ÊTRE ASSEZ PRODUCTIF OU EFFICACE, VOIRE DE PERDRE DU TEMPS. C'EST POURTANT FAUX! EN VOUS RESSOURÇANT, VOUS REFAITES LE PLEIN D'ÉNERGIE POUR LES TÂCHES À VENIR.

- MOT DE LA PSY -

Prendre du temps pour soi permet également de mieux réguler son stress. Ces moments servent de «soupape» pour évacuer la tension accumulée et préserver la santé mentale.



CONSEIL

N° 4





Se réserver du temps SEUL, SANS LA FAMILLE

EN FAMILLE, ON FAIT BEAUCOUP DE COMPROMIS. IL EST DONC IMPORTANT DE SE RÉSERVER DU TEMPS POUR FAIRE CE QUI NOUS PLAÎT À NOUS, À NOTRE MANIÈRE — ET CELA VAUT AUSSI POUR LES ENFANTS. QUAND LES MEMBRES DE LA FAMILLE SE RETROUVENT ENSUITE, CHACUN A DES CHOSES À PARTAGER!

- MOT DE LA PSY -

Il est important d'avoir son propre espace dans la maison pour se recentrer sur soi, qu'il s'agisse de sa chambre ou d'un coin particulier où l'on peut être seul.

CONSEIL

N° 5



Favoriser la QUALITÉ PLUTÔT QUE LA QUANTITÉ

AVANT DE LIBÉRER DU TEMPS POUR SOI, ON CHERCHE SOUVENT À ACCORDER DU TEMPS À SON COUPLE, À SES ENFANTS, À SA FAMILLE... IL N'EST PAS NÉCESSAIRE DE PASSER DES HEURES AVEC CHACUN. LIRE UN LIVRE AVEC VOTRE ENFANT OU RACONTER VOTRE JOURNÉE À VOTRE CONJOINT PEUVENT SUFFIRE À CRÉER DES MOMENTS DE QUALITÉ. IL RESTERA ENSUITE DU TEMPS POUR VOUS DANS LA JOURNÉE.

- MOT DE LA PSY -

Vous pouvez organiser votre horaire de façon à y intégrer des moments pour prendre soin de vous. Par exemple, vous pouvez profiter de l'heure de l'activité sportive de votre fille pour lire un bon roman.

CONSEIL

N° 6



Ne pas AVOIR D'ATTENTES

PROFITEZ DE PETITS MOMENTS DANS LA JOURNÉE POUR PRENDRE SOIN DE VOUS. NE VOUS CRÉEZ PAS DE GRANDES ATTENTES; LE BIEN-ÊTRE SE VIT DANS CHAQUE PETITE PAUSE CONSCIENTE PRISE AU QUOTIDIEN.

- MOT DE LA PSY -

Les journées au spa, les massages ou les sorties sont souvent associés au ressourcement. Pourtant, prendre du temps pour soi, ça ne doit pas nécessairement coûter quelque chose!
Par exemple, dans le métro, au lieu de consulter votre cellulaire, prenez le temps de respirer, de laisser aller vos pensées.

CONSEIL

N° 7



S'entourer de gens qui PRENNENT DU TEMPS POUR EUX

ON A GÉNÉRALEMENT TENDANCE À S'IMPRÉGNER DES GENS QUE NOUS CÔTOYONS. SI VOTRE ENTOURAGE A UN RYTHME DE VIE EFFRÉNÉ ET QUE VOUS NE SOUHAITEZ PAS VOUS LAISSER EMPORTER DANS SON TOURBILLON, POURQUOI NE PAS FRÉQUENTER DAVANTAGE DES GENS QUI SAVENT S'ACCORDER UN TEMPS D'ARRÊT?

- MOT DE LA PSY -

Pour certaines personnes, il est plus facile de prendre du temps pour elles, car elles ont grandi dans un milieu où cela est accepté et où leurs parents, par exemple, s'accordaient eux-mêmes du temps.

CONSEIL

N° 8



Être à l'écoute de ce qui NOUS PLAÎT VRAIMENT

CHAQUE PERSONNE SAIT À L'INTÉRIEUR D'ELLE CE QUI LUI FAIT VRAIMENT DU BIEN. IL SUFFIT D'ÊTRE À L'ÉCOUTE! CE QUI EST BON POUR VOTRE AMI OU VOTRE CONJOINT NE L'EST PAS NÉCESSAIREMENT POUR VOUS. QUAND VOUS FAITES UNE ACTIVITÉ, SOYEZ À L'AFFÛT DE VOS SENSATIONS ET PRIVILÉGIEZ LES CHOSES QUI VOUS APPORTENT DU BIEN-ÊTRE.

- MOT DE LA PSY -

Prendre du temps pour soi ne signifie pas nécessairement reposer son corps. Si la télévision vous rend maussade, peut-être avez-vous besoin de courir ou de pratiquer un sport pour vous ressourcer!

prendre
du temps
pour soi

Présenté par

ESPACES
LOISIRS