

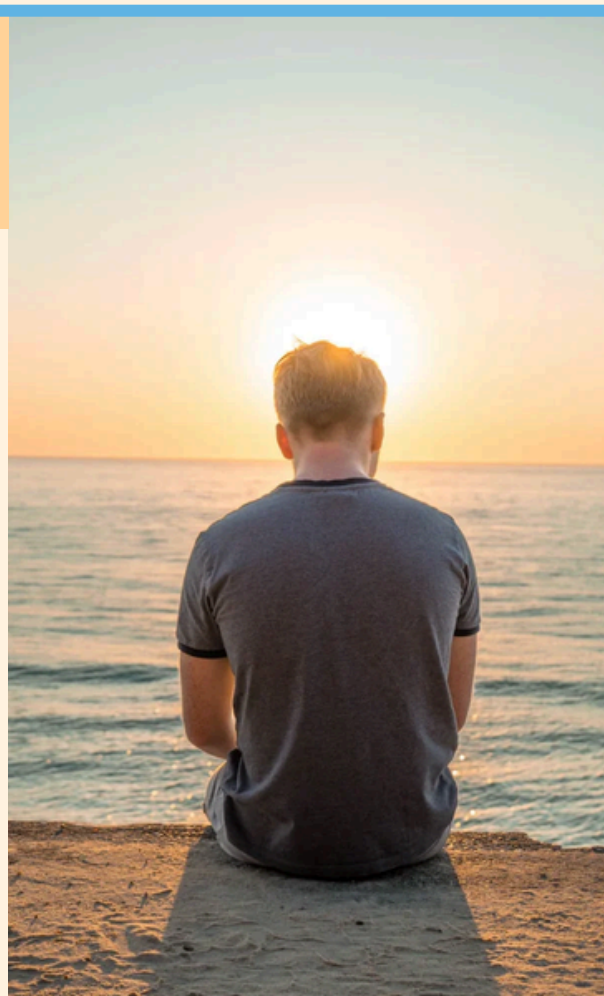
ENTRAÎNEMENT MANUEL

Pour les jeunes



**Co-funded by
the European Union**

Financé par l'Union européenne. Les opinions et points de vue exprimés sont toutefois ceux des auteurs uniquement et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne peuvent en être tenues responsables.



INDICE

01

Introduction

03

Repos physique

10

Repos mental

18

Repos sensoriel

26

Repos créatif

35

Repos émotionnel

45

Repos social

54

Repos spirituel

63

Résumé

INTRO

Bonjour ! Vous vous sentez dépassé, stressé ou tout simplement épuisé ? Vous n'êtes pas seul et nous avons exactement ce qu'il vous faut pour vous aider. Notre projet vise à améliorer la vie des jeunes comme vous en présentant les sept différents types de repos qui sont essentiels à un mode de vie sain et épanouissant.

Nous savons qu'un véritable repos est essentiel pour se sentir au mieux de sa forme, et nous avons identifié sept types de repos dont tout le monde a besoin :



Repos physique
Repos mental
Repos émotionnel
Repos spirituel
Repos social
Repos sensoriel
Repos créatif

En vous renseignant sur ces aspects et en découvrant ce qui manque dans votre vie, vous constaterez un énorme progrès dans tout ce que vous faites.

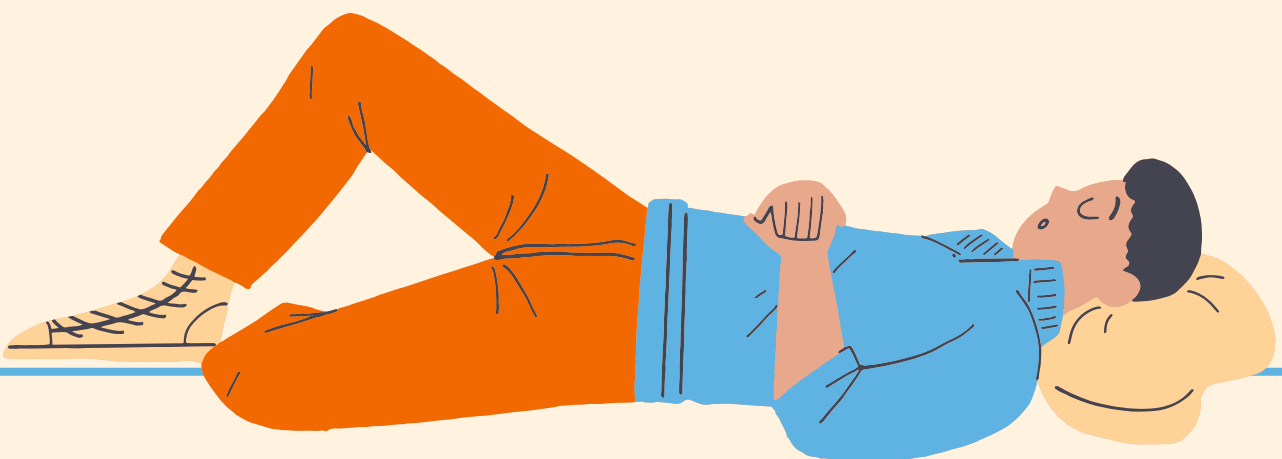
INTRO

Non seulement ces connaissances vous aideront à vous sentir plus équilibré et énergique, mais elles vous rendront également plus employable.

Imaginez pouvoir mieux vous concentrer, rester motivé et respecter le repos que vous méritez, tout en atteignant vos objectifs !

Notre manuel est là pour vous guider, chaque chapitre étant consacré à l'un des sept types de repos. Il regorge de conseils et d'astuces pour vous aider à intégrer ces types de repos essentiels à votre routine quotidienne.

Commençons ce voyage vers une personne plus reposée et plus géniale !



1

REPOS PHYSIQUE

Il m'a fallu du temps pour comprendre mon corps et savoir comment me préparer pour un match, et comment récupérer après un match.



Lionel Messi

PHYSIQUE

1

QU'EST-CE QUE LE REPOS PHYSIQUE ?

Ce type de repos vise à donner une pause à votre corps.

Il ne s'agit pas seulement de la quantité de sommeil dont vous bénéficiez, même si c'est très important. Il s'agit de la façon dont votre corps recharge ses batteries. Cela peut prendre la forme d'étirements, de mouvements ou simplement de détente sur le canapé.



PHYSIQUE

COMMENT SAVOIR SI J'AI BESOIN DE REPOS PHYSIQUE ?

- Se sentir constamment fatigué : vous semblez toujours vous sentir fatigué même après une bonne nuit de sommeil et vous avez du mal à sortir du lit le matin.
- Maux et douleurs corporelles : votre corps est endolori et lent tout au long de la journée et vous avez l'impression de vous traîner.
- Perte d'intérêt pour les activités : Vous vous sentez trop fatigué pour participer à des activités que vous aimez habituellement.



PHYSIQUE

COMMENT LE REPOS PHYSIQUE PEUT-IL M'AIDER ?

- Niveaux d'énergie améliorés : le repos physique permet de recharger votre corps, de sorte que vous ne vous sentez pas fatigué en permanence. Tout comme lorsque vous chargez votre téléphone, votre corps a également besoin d'un coup de pouce.



- Améliore la santé physique : Sans suffisamment de repos, vos muscles et votre corps peuvent être surmenés. Un repos adéquat réduit le risque de blessure, ce qui est très utile si vous pratiquez un sport ou d'autres activités physiques. C'est également bon pour votre système immunitaire, vous ne tombez donc pas malade si facilement.

- Meilleur sommeil : lorsque votre corps se repose suffisamment, vous dormez mieux et vous vous réveillez en vous sentant reposé.



PHYSIQUE

QUE PUIS-JE FAIRE POUR AIDER ?

- Hygiène du sommeil : Tout comme nous avons une bonne hygiène physique, nous avons besoin d'une bonne hygiène du sommeil. Cela signifie respecter un horaire de sommeil, c'est-à-dire se coucher et se lever à la même heure tous les jours. Éloignez les écrans au moins 30 minutes avant de dormir. Passez du temps à vous détendre avant de vous coucher
- Créer un espace calme : Avoir un espace où vous pourrez vous détendre et profiter d'une activité ou d'un exercice apaisant comme écouter de la musique, lire ou faire quelque chose de créatif.
- Activité physique légère : Faites des exercices doux qui peuvent détendre les muscles et relâcher les tensions après une longue journée d'école ou de sport.



PHYSIQUE

Y A-T-IL QUELQUE CHOSE DE PLUS QUE JE PUISSE FAIRE ?

- Yoga et étirements : ce sont d'excellentes activités pour le repos physique car elles aident à détendre les muscles, à améliorer la souplesse et à calmer l'esprit. Les vidéos ou applications de yoga peuvent être très utiles.

- Exercices de respiration et de méditation : ils aident votre corps à se détendre physiquement en ralentissant votre rythme cardiaque et en calmant votre corps. Utilisez des applications comme Headspace ou Calm, qui proposent des séances guidées conçues spécialement pour les jeunes.

- Lire ou écouter des livres audio : les livres intéressants sont un excellent moyen de se reposer physiquement tout en gardant l'esprit occupé.

- Faire des activités créatives : Participer à des activités comme le dessin, la peinture ou l'artisanat aide votre corps à se reposer physiquement tout en gardant votre esprit actif.



PHYSIQUE

“

Le repos et la récupération sont tout aussi importants que le travail lui-même. Il faut écouter son corps et savoir prendre du recul

Serena Williams

2

REPOS MENTAL

Nous devons protéger
notre esprit et notre
corps, plutôt que de
simplement sortir et
faire ce que le monde
veut que nous fassions.



Simone Biles

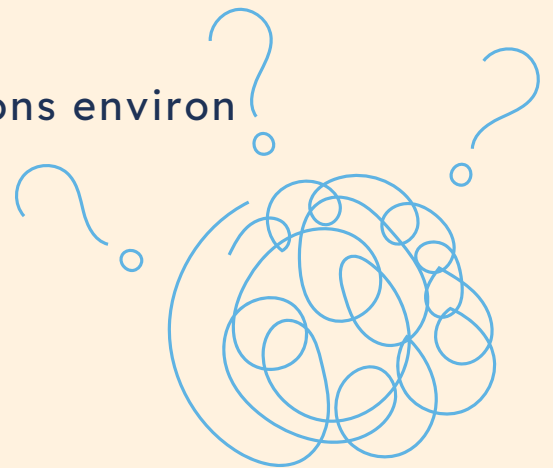
QU'EST-CE QUE LE REPOS MENTAL ?

Avez-vous parfois l'impression que votre cerveau a couru un marathon ?

Si c'est le cas, vous avez peut-être besoin d'un repos mental.

Les experts nous disent que nous avons environ 70 000 pensées par jour

C'est beaucoup de réflexion.



Pas étonnant que nos cerveaux soient épuisés !



Prendre une pause après toutes ces réflexions peut vous aider à vous vider la tête.

MENTAL

COMMENT SAVOIR SI J'AI BESOIN DE REPOS MENTAL?

- Difficulté à se concentrer : Il se peut que vous ayez parfois du mal à vous concentrer sur vos devoirs ou sur d'autres tâches, vous avez souvent l'impression que votre cerveau est « embrumé ».
- Trop de réflexion : vous remarquerez peut-être que votre esprit est constamment en ébullition ou que vous n'arrivez pas à arrêter de penser, même lorsque vous essayez de vous détendre.
- Irritabilité accrue :
Avez-vous récemment commencé à ressentir de la colère ou de la frustration pour des choses anodines ? Cela peut signifier que vous êtes mentalement épuisé.



MENTAL

COMMENT LE REPOS MENTAL PEUT-IL M'AIDER ?

- Aide à vous concentrer : prendre un cerveau

La pause vous aide à rester concentré et vous permet d'aborder plus facilement vos devoirs ou d'autres tâches sans vous sentir dépassé.

- Réduit le stress et l'anxiété : prendre de courtes pauses mentales vous aide à vous détendre et à vous sentir moins stressé, de sorte que votre esprit devient plus calme et plus clair.
- Aide à la prise de décision : lorsque votre cerveau est reposé, il est plus facile de faire de bons choix et de réfléchir.
- Stimule la mémoire : le repos mental aide votre cerveau à mieux mémoriser les informations, ce qui est particulièrement utile lorsque vous étudiez pour des examens ou que vous vous souvenez de détails importants.
- Améliore l'humeur générale : faire des pauses cérébrales aide à réinitialiser vos émotions, vous aidant à avoir une humeur plus lumineuse et à vous sentir plus positif en général.

MENTAL

QUE PUIS-JE FAIRE POUR AIDER?

- Faites de courtes pauses : s'éloigner des études ou des écrans pendant seulement 5 à 10 minutes peut donner à votre cerveau un repos bien mérité. Prenez une collation et marchez quelques minutes, si possible, sortez et prenez l'air. Cela peut vraiment vous aider à vous ressourcer.
- Rêvez ou laissez votre esprit vagabonder : la rêverie aide votre cerveau à se reposer en le laissant s'exprimer librement. Regardez par la fenêtre, observez la nature ou les nuages dans le ciel et détendez-vous sans vous concentrer sur des pensées spécifiques.
- Respirez simplement : asseyez-vous tranquillement pendant quelques minutes et concentrez-vous sur votre respiration.
- Prendre quelques respirations profondes au niveau du ventre peut vraiment aider à réinitialiser votre esprit.



MENTAL

QUE PUIS-JE FAIRE POUR AIDER ?

Écrivez-les : si vous êtes submergé par des pensées ou des choses à faire, le fait de les écrire peut vous aider à libérer de l'espace mental. Prenez un morceau de papier ou une page de notes sur votre téléphone et notez tout ce qui vous dérange, que ce soit vos sentiments, une liste de choses à faire ou des pensées aléatoires. Cela vous aide à vous vider l'esprit.



Faites une pause numérique : les écrans, les notifications et les mises à jour constantes des réseaux sociaux peuvent vraiment surcharger votre cerveau. Éteignez votre téléphone ou votre ordinateur ou mettez-les hors de portée, même pour un court instant, et faites quelque chose de non numérique, comme lire ou écouter de la musique.



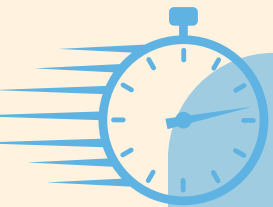
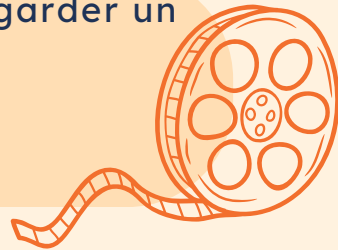
MENTAL



Y A-T-IL QUELQUE CHOSE DE PLUS QUE JE PUISSE FAIRE?

Écoutez de la musique ou des podcasts : créez une liste de lecture de vos chansons préférées ou de podcasts amusants. Écouter de la musique ou des podcasts intéressants permet à votre cerveau de faire une pause dans la réflexion et le stress.

Regardez une émission ou un film qui fait du bien : regarder un film qui fait du bien peut vous aider à vous détendre mentalement en vous concentrant sur quelque chose d'agréable et de relaxant.



Passez du temps avec votre animal de compagnie : passer du temps avec vos animaux de compagnie, que ce soit pour promener votre chien, câliner le chat ou simplement regarder votre poisson dans son aquarium, aide à réduire le stress lorsque vous vous concentrez sur quelque chose d'amusant et d'apaisant.

Faites du vélo, du skateboard ou sautez sur votre trampoline : les mouvements physiques comme le vélo, le trampoline ou le skateboard permettent à votre cerveau de se reposer en se concentrant sur le mouvement et en s'amusant.



MENTAL

“

Lorsque vous apprenez à naviguer
et à gérer votre esprit, vous pouvez
naviguer et gérer votre vie

Jay Shetty

3

REPOS SENSORIEL

Parfois, il faut s'éloigner
du bruit et du chaos pour
trouver la paix. Il est bon
de faire une pause et de
recharger ses sens



Emma Watson

QU'EST-CE QUE LE REPOS SENSORIEL ?

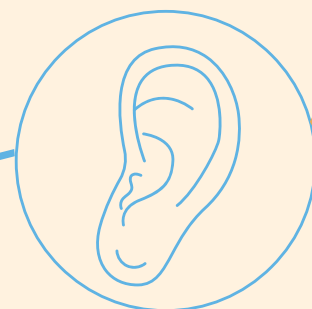
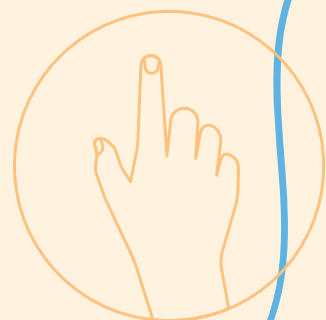
Saviez-vous que vos sens sont constamment en éveil et qu'ils captent tout ce qui vous entoure : le temps passé devant un écran, la musique forte, les notifications, les lumières vives, les conversations, les différentes textures et même les odeurs fortes ?

Toutes ces informations sensorielles peuvent commencer à sembler écrasantes, surtout lorsque vous y êtes exposé pendant de longues périodes.

Pour certains jeunes, cette surcharge sensorielle constante peut entraîner du stress et de l'irritabilité.

C'est pourquoi le repos sensoriel est si important.

Prendre une pause des écrans, des environnements bruyants et des espaces fréquentés permet à votre cerveau de se recharger.



SENSORIEL

COMMENT SAVOIR SI J'AI BESOIN DE REPOS SENSORIEL ?

Facilement irrité par le bruit

- Facilement irrité par le bruit : qu'il s'agisse de musique forte, de bavardages constants à l'école ou de bruits de fond provenant de téléviseurs et d'appareils, vous pourriez commencer à vous sentir irrité et nerveux. Même les sons normaux peuvent commencer à vous sembler insupportables. Vous remarquerez peut-être que vous craquez au moindre bruit ou que vous avez l'impression d'avoir besoin de silence pour vous concentrer ou vous détendre.

Les lumières vives commencent à vous déranger

- Les lumières vives commencent à vous déranger : les notifications constantes, les messages et les lumières vives des écrans peuvent vous faire sentir épuisé et irritable. Vous remarquerez peut-être que vos yeux vous font mal, que vous avez des maux de tête ou que vous êtes simplement épuisé mentalement après de longues périodes passées devant un écran.

Irrité par le contact physique

- Irritation due au contact physique : Parfois, après avoir été dans des endroits bondés ou entouré de beaucoup de gens, le contact physique (comme se cogner contre d'autres personnes ou se tenir trop près) peut devenir écrasant et irritant. Vous vous sentez mal à l'aise avec les gens qui se trouvent dans votre espace personnel ou même avec des choses comme certains tissus ou textures contre votre peau.

SENSORIEL

COMMENT LE REPOS SENSORIEL PEUT-IL M'AIDER ?

Se sentir moins dépassé

- Se sentir moins dépassé : faire une pause loin de tout le bruit, des écrans lumineux et des notifications constantes vous aide à vous sentir moins stressé. Cela donne à votre cerveau une chance de se détendre, ce qui vous permet de vous sentir plus calme et en contrôle.

Améliorez votre humeur :

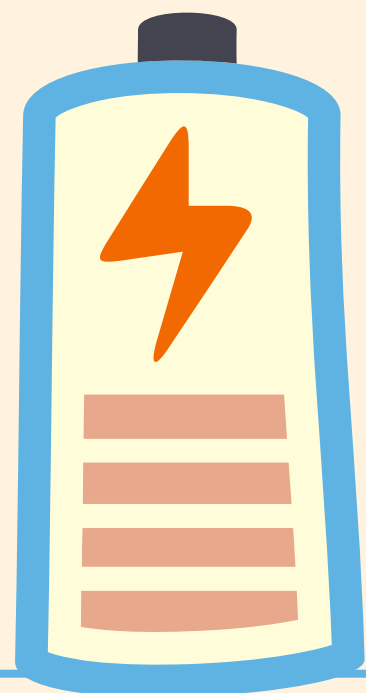
- Améliorez votre humeur : lorsque vous n'êtes pas constamment entouré de sons forts ou de lumières vives, vous ne vous sentirez pas aussi facilement irrité ou frustré par de petites choses.



SENSORIEL

COMMENT LE REPOS SENSORIEL PEUT-IL M'AIDER ?

- Concentrez-vous mieux et accomplissez vos tâches : réduire les distractions sensorielles (comme trop de temps passé devant un écran) vous permet de vous concentrer plus facilement sur ce que vous faites, et vous accomplirez vos tâches plus rapidement et mieux lorsque votre cerveau n'est pas surchargé.
- Moins d'anxiété : lorsque vos sens ne sont pas constamment surchargés, vous êtes moins susceptible de vous sentir anxieux ou nerveux. Le repos sensoriel aide à calmer votre système nerveux et vous permet de vous sentir plus à l'aise.
- Plus d'énergie:
La pause peut en fait aider à augmenter votre niveau d'énergie, vous faisant vous sentir moins épuisé et mieux capable d'affronter la journée.



SENSORIEL

QUE PUIS-JE FAIRE POUR AIDER ?



Faire une pause loin des écrans : prendre le numérique

Les pauses, surtout avant de se coucher, aident votre esprit à se détendre et à se préparer au sommeil. Cela signifie un sommeil de meilleure qualité et une sensation de fraîcheur le matin.

- Limitez les lumières vives : essayez d'utiliser un éclairage tamisé le soir ou passez du temps à l'extérieur à la lumière naturelle. Cela permet à vos yeux de se reposer des lumières fortes.
- Créez un espace calme : trouvez ou créez un endroit calme et tranquille dans votre chambre ou quelque part dans votre maison où vous pourrez vous détendre sans trop de bruit ou de distractions.
- Utilisez des écouteurs antibruit : si vous êtes dans un environnement bruyant, mettez un casque antibruit pour bloquer les distractions ou des écouteurs pour écouter de la musique apaisante.



SENSORIEL

Y A-T-IL QUELQUE CHOSE DE PLUS QUE JE PUISSE FAIRE?

- Activités apaisantes : Des activités comme lire un livre ou écouter de la musique apaisante peuvent aider à réduire la surcharge sensorielle.
- Passez du temps dans la nature : être dehors dans votre jardin ou simplement traîner dans votre cour arrière peut avoir un effet apaisant sur vos sens et vous aider à vous sentir plus détendu.
- Fermez les yeux et respirez : Le simple fait de fermer les yeux pendant quelques minutes et de respirer profondément peut permettre à vos sens de se réinitialiser rapidement.



SENSORIEL

“

J'ai le syndrome d'Asperger, ce qui signifie que je suis parfois un peu différente de la norme. Et, dans certaines circonstances, être différente est un super pouvoir

Greta Thunberg

4

REPOS CRÉATIF

Le repos est essentiel à la créativité. C'est dans ces moments de calme que vous trouvez l'étincelle qui enflamme votre imagination



Billie Eilish

QU'EST-CE QUE LE REPOS CRÉATIF?

Votre cerveau est à son maximum de créativité lorsqu'il est détendu et détendu. Que vous aimiez dessiner, faire de la musique, écrire ou faire toute autre activité intéressante, vous accorder un repos créatif peut stimuler votre imagination.

Lorsque vous faites une pause dans votre routine habituelle et laissez votre esprit vagabonder, c'est comme appuyer sur un bouton de rafraîchissement de votre créativité.

Le repos créatif ne consiste pas à ne rien faire : il s'agit de donner à votre cerveau l'espace dont il a besoin pour être ouvert à de nouvelles idées géniales !



CRÉATIF

COMMENT SAVOIR SI J'AI BESOIN D'UN REPOS CRÉATIF ?

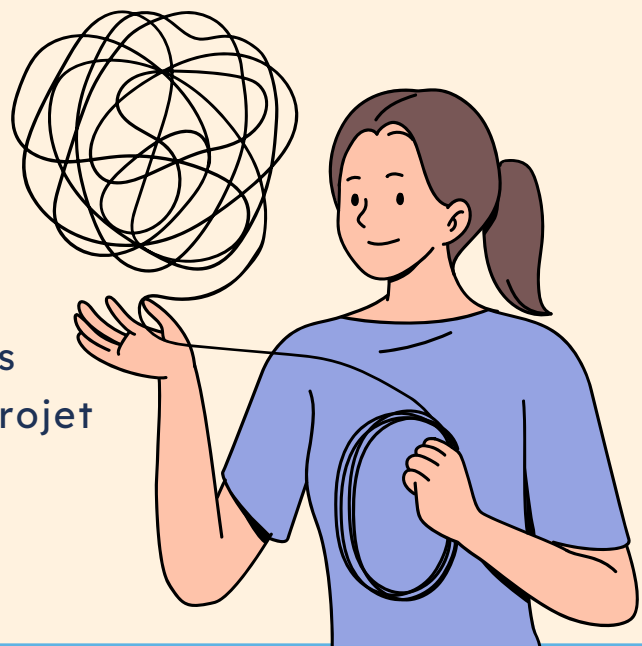
- **Fatigue due à une réflexion excessive :** Parfois, lorsque vous travaillez sur quelque chose de créatif, vous pouvez trop réfléchir au point de perdre votre énergie. Cet épuisement mental est un signe que vous avez besoin de repos.
- **Frustration face à votre travail créatif :** si vous vous sentez facilement frustré ou agacé lorsque vous travaillez sur des projets créatifs, cela pourrait être un signe que vous êtes épuisé mentalement et que vous avez besoin d'un repos créatif.
- **Ennui dans les activités que vous aimez habituellement :** vous remarquerez peut-être que les activités que vous aimez habituellement faire, comme dessiner, écrire ou jouer de la musique, commencent à vous sembler ennuyeuses ou sans intérêt. Cela peut signifier que votre cerveau est fatigué et a besoin d'être réinitialisé.
- **Manque de motivation :** vous pourriez vous sentir démotivé à l'idée de commencer ou de terminer des projets qui vous passionnaient. Si cela ressemble à une corvée, il est temps de vous ressourcer.

CRÉATIF

COMMENT LE REPOS CRÉATIF PEUT-IL M'AIDER?

- Moins de stress et de frustration : se forcer constamment à être créatif sans faire de pause peut entraîner du stress et de la frustration. Le repos créatif aide à réduire ces sentiments, rendant le processus plus agréable et moins stressant.
- Renforce la confiance en soi : lorsque vous êtes reposé, vous êtes plus susceptible de vous sentir bien dans votre travail créatif. Vous serez fier de ce que vous produisez, car vous avez donné à votre esprit l'espace nécessaire pour créer quelque chose dont vous êtes vraiment satisfait.
- Meilleure résolution de problèmes: quand votre cerveau est reposé, il est plus facile de trouver des solutions créatives aux problèmes.

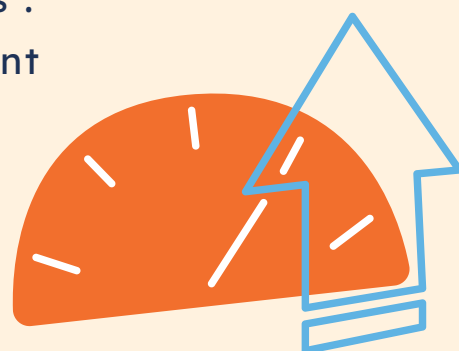
Le repos créatif vous aide à sortir des sentiers battus, que ce soit pour un projet scolaire, de l'art ou même des défis quotidiens.



CRÉATIF

COMMENT LE REPOS CRÉATIF PEUT-IL M'AIDER?

- Augmente la motivation : le repos créatif aide vous vous sentez enthousiaste et motivé à l'idée de reprendre vos projets. Au lieu de vous sentir bloqué ou épuisé, vous aurez envie de vous replonger dans votre travail ou vos loisirs avec une énergie renouvelée.
- Amélioration de la concentration : Prendre des pauses pour reposer votre esprit peut réellement vous aider à mieux vous concentrer lorsque vous reprenez vos activités créatives. Cela signifie que vous pourrez vous concentrer plus longtemps et produire un travail plus inspiré personnellement.
- Créativité accrue dans d'autres domaines :
Le repos créatif ne vous aide pas seulement dans vos projets artistiques, il peut également stimuler la créativité dans d'autres domaines de votre vie, comme l'école, les amitiés et la résolution de problèmes.
Un cerveau reposé peut penser de manière plus flexible et créative dans tous les domaines.



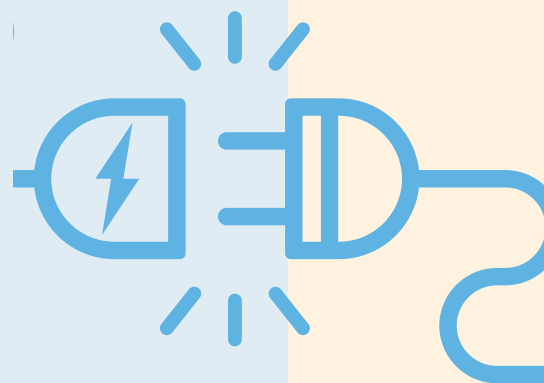
CRÉATIF

QUE PUIS-JE FAIRE POUR AIDER?



- Faites une pause dans vos projets créatifs : travailler sans relâche sur une tâche créative peut conduire à l'épuisement professionnel et à un sentiment de blocage. Faire des pauses permet à votre cerveau de se reposer. Lorsque vous reviendrez, vous vous sentirez revigoré et prêt à continuer.

- Déconnectez-vous de la technologie : le temps passé devant un écran, les réseaux sociaux et les notifications peuvent surcharger votre cerveau et bloquer votre créativité. Prévoyez un moment de détente pendant la journée pour vous déconnecter de votre téléphone, de votre ordinateur et de votre télévision et utilisez ce temps pour rêvasser, lire un livre ou faire quelque chose de relaxant.



CRÉATIF

QUE PUIS-JE FAIRE POUR AIDER?

- Dormez suffisamment : le sommeil est l'un des meilleurs moyens de reposer votre cerveau et de lui permettre de traiter des idées créatives. Essayez de vous en tenir à un horaire de sommeil régulier de 8 à 10 heures. Évitez de rester éveillé tard sur votre téléphone ou votre ordinateur, car cela peut perturber votre repos.

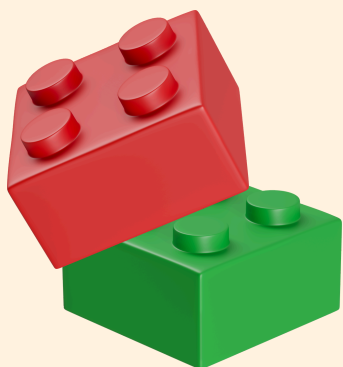


- Essayez de tenir un journal : écrire vos pensées ou vos sentiments et réfléchir à votre journée peut vous aider à comprendre ce qui stimule votre créativité et à quel moment vous avez besoin d'une pause. C'est un excellent moyen de vous vider l'esprit et de favoriser le repos créatif.



CRÉATIF

Y A-T-IL QUELQUE CHOSE DE PLUS QUE JE PUISSE FAIRE?



Participez à des activités amusantes : jouez à un jeu simple, construisez quelque chose avec des Lego, dessinez ou essayez même des applications créatives. Les activités ludiques aident votre cerveau à se détendre et à s'engager dans la créativité de manière amusante.

Passez du temps dans la nature : la nature est un excellent moyen de vous vider l'esprit et de trouver l'inspiration sans trop d'efforts. L'environnement calme aide votre cerveau à se reposer et à vagabonder. Essayez d'éviter d'utiliser votre téléphone ou de penser à quelque chose de trop spécifique : profitez simplement de l'environnement.



Pratiquez la pleine conscience ou la méditation : la pleine conscience aide à calmer l'esprit et permet à vos pensées de circuler naturellement sans forcer la créativité. Passez 5 à 10 minutes par jour à pratiquer la pleine conscience ou la méditation. Vous pouvez vous concentrer sur votre respiration ou simplement laisser vos pensées dériver sans jugement. Headspace, Calm et d'autres applications peuvent vous guider.

CRÉATIF

“

Faire une pause n'est pas un signe de faiblesse, c'est un moyen de revenir plus fort et plus inspiré

Shawn Mendes

5

REPOS ÉMOTIONNEL

Parfois, la meilleure façon de guérir émotionnellement est de prendre du recul et de se donner l'espace pour respirer.



Shawn Mendes

QU'EST-CE QUE LE REPOS ÉMOTIONNEL?

Avez-vous déjà eu l'impression de porter beaucoup de choses sur vos épaules ?

Le repos émotionnel est peut-être exactement ce dont vous avez besoin. Il s'agit d'être réaliste avec vos sentiments.

Au lieu de tout garder pour vous ou de prétendre que vous allez bien alors que ce n'est pas le cas, il s'agit de vous permettre d'exprimer ce que vous ressentez vraiment.

Cacher vos émotions ou toujours essayer de paraître fort peut vous laisser épuisé.

S'ouvrir et partager ce qui se passe réellement peut vous soulager d'un énorme poids et vous faire vous sentir beaucoup mieux.



ÉMOTIONNEL

COMMENT SAVOIR SI J'AI BESOIN DE REPOS ÉMOTIONNEL?

- Vous avez l'impression d'être toujours allumé : Avez-vous déjà eu l'impression de devoir faire semblant d'aller bien, même si ce n'est pas le cas ? Comme si vous faisiez toujours semblant d'être heureux ou calme, même si vous êtes stressé, contrarié ou fatigué ? C'est ce que signifie être « en éveil » en permanence. C'est comme si vous portiez un poids lourd toute la journée.
- Vous êtes facilement agacé ou frustré : Des petites choses qui ne vous dérangent pas auparavant vous font soudainement grincer des dents ou vous irriter, ou vous frustrer pour des choses insignifiantes, comme ne pas pouvoir trouver votre chargeur de téléphone. Lorsque vous manquez de repos émotionnel, vous pouvez vous sentir plus sensible et de petites choses commencent à vous mettre les nerfs à vif bien plus qu'elles ne le feraient normalement.

ÉMOTIONNEL

COMMENT SAVOIR SI J'AI BESOIN DE REPOS ÉMOTIONNEL?

- Vous vous sentez déconnecté : Avez-vous remarqué que même si vous êtes entouré de gens, c'est comme si personne ne comprenait vraiment ce que vous traversez ? Et peu importe la fréquence à laquelle vous interagissez, vous ne vous sentez pas pleinement connecté. Cela peut se produire lorsque vous avez besoin de repos émotionnel.
- Vous êtes émotionnellement épuisé : vous vous sentez parfois complètement vidé, comme si vous n'aviez plus d'énergie. Vous pourriez ne plus vouloir participer à des conversations ou vous sentir trop fatigué pour vous soucier de ce qui se passe autour de vous.

Même si vous êtes avec vos meilleurs amis ou votre famille, vous avez l'impression de n'avoir plus rien à donner émotionnellement.



ÉMOTIONNEL

COMMENT LE REPOS ÉMOTIONNEL PEUT-IL M'AIDER?

Vous vous sentirez plus léger : lorsque vous arrêtez de refouler vos sentiments et commencez à partager ce qui se passe réellement, vous avez l'impression qu'un poids est enlevé de vos épaules. Garder tout en vous peut être épuisant et stressant. Le repos émotionnel vous donne la possibilité de vous débarrasser de ce stress, ce qui vous permet de gérer plus facilement tout ce que la vie vous réserve.



se sentir
MIEUX
BIENTÔT

Sentez-vous plus compris : lorsque vous vous autorisez à vous ouvrir, les gens peuvent mieux comprendre ce que vous traversez et vous apporter davantage de soutien. Cela vous aide à vous sentir moins seul et plus connecté aux personnes qui vous entourent.

ÉMOTIONNEL

COMMENT LE REPOS ÉMOTIONNEL PEUT-IL M'AIDER?

Meilleure humeur : vous laisser exprimer vos émotions peut vous aider à améliorer votre humeur. Lorsque vous laissez réellement sortir ces sentiments, vous pouvez ressentir un grand soulagement et vous vous sentirez plus équilibré et en paix. Lorsque vous ne faites pas semblant que tout va bien, il est plus facile de se sentir calme et moins stressé.



Plus d'énergie : le repos émotionnel peut vous redonner de l'énergie. En étant ouvert sur ce que vous ressentez, vous ne dépensez pas toute votre énergie à essayer de garder ces sentiments pour vous. Cela libère plus d'énergie pour les choses que vous aimez vraiment. Vous vous sentirez plus reposé et prêt à vous concentrer sur vous-même et sur les autres sans vous sentir complètement épuisé.

ÉMOTIONNEL

QUE PUIS-JE FAIRE POUR AIDER?

BeReal.

- Soyez honnête à propos de vos sentiments : n'ayez pas peur d'admettre que quelque chose vous dérange. Qu'il s'agisse du stress lié à l'école, d'un drame avec des amis ou d'un sentiment de déprime sans raison, reconnaître vos émotions est la première étape vers le repos émotionnel. Vous n'avez pas besoin de cacher ce que vous ressentez pour que tout le monde soit heureux. Il est normal de ne pas se sentir bien parfois.
- Passez du temps avec des personnes qui vous encouragent : Entourez-vous de personnes qui vous comprennent, qui vous permettent d'être à l'aise avec vous-même. Le repos émotionnel vient souvent du fait de passer du temps avec des personnes qui ne s'attendent pas à ce que vous soyez « en forme » tout le temps. et qui vous soutiennent quoi qu'il arrive.



ÉMOTIONNEL

QUE PUIS-JE FAIRE POUR AIDER?

- Faites ce qui vous rend heureux : Parfois, le repos émotionnel vient du fait de faire quelque chose de simple qui vous amène à vous sentir bien. Qu'il s'agisse d'écouter de la musique, de regarder votre émission préférée ou de passer du temps sur un ordinateur.
un passe-temps que vous aimez. Prendre le temps de faire ce qui vous rend heureux peut recharger vos émotions.



- Parlez-en : garder tout en vous peut vous donner l'impression de porter le monde sur vos épaules. Trouvez quelqu'un en qui vous avez confiance (un ami, un membre de votre famille ou même un conseiller) et parlez de ce que vous avez en tête. Partager vos émotions avec quelqu'un d'autre allège le fardeau et vous permet de vous sentir compris.

ÉMOTIONNEL

Y A-T-IL QUELQUE CHOSE DE PLUS QUE JE PUISSE FAIRE?

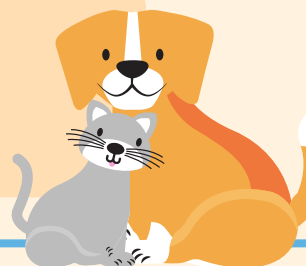
Activité physique : bouger votre corps peut vous aider à relâcher vos tensions émotionnelles. L'exercice, même léger, peut vous donner l'espace nécessaire pour vous vider l'esprit et gérer vos émotions. Essayez le yoga, la danse ou allez simplement courir.

- Tenir un journal : écrire vos pensées et vos sentiments peut vous aider à libérer les émotions que vous avez retenues et à traiter ce qui vous préoccupe. Vous pouvez écrire sur votre journée, sur ce que vous ressentez ou sur tout ce qui vous dérange.

- Méditation ou respiration profonde : la méditation vous aide à ralentir et à libérer votre esprit de tout encombrement émotionnel.

C'est un excellent moyen de vous reposer émotionnellement et mentalement. L'utilisation d'une application de méditation guidée peut vous aider à vous concentrer davantage sur votre pratique.

- Passer du temps avec les animaux de compagnie: les animaux de compagnie sont d'excellents moyens d'apporter un réconfort et un soutien émotionnel. Passer du temps avec un animal de compagnie peut vous aider à vous détendre, à réduire le stress et à vous sentir moins seul.



ÉMOTIONNEL

“

Les émotions sont comme les vagues, vous ne pouvez pas les empêcher de venir, mais vous pouvez choisir sur lesquelles surfer

Taylor Swift

6

REPOS SOCIAL

Prends soin de toi, prends
soin de ton corps, prends
soin de ton esprit, prends
soin de ton âme. Il n'y a
qu'un seul toi

Ariana Grande



QU'EST-CE QUE LE REPOS SOCIAL?

Vous êtes-vous déjà senti épuisé après avoir passé du temps avec des gens, même si vous avez passé un bon moment ?

La socialisation peut être épuisante, surtout si vous êtes constamment entouré de personnes qui épuisent votre énergie.

Prendre une pause sociale consiste à trouver un équilibre : faire des choses qui vous ressourcent, et non qui vous épuisent.

En prenant soin de votre énergie et en choisissant judicieusement avec qui vous passez du temps, vous vous sentirez mieux et plus en contrôle de votre vie.



SOCIAL

COMMENT SAVOIR SI J'AI BESOIN DE REPOS SOCIAL?

- Vous vous sentez fatigué après avoir passé du temps à socialiser : Si vous vous sentez complètement épuisé après avoir passé du temps à socialiser, même si rien d'important ne s'est produit, vous avez peut-être besoin d'un repos social.

C'est un signe que votre batterie sociale est faible.



Les gens ont l'impression d'être « trop nombreux » : si le fait d'être entouré de gens — même d'amis proches — vous semble écrasant ou si vous êtes facilement irrité par des choses qui ne vous dérangeraient pas habituellement, cela peut être le signe que vous avez besoin de passer du temps loin de la foule.

SOCIAL

COMMENT SAVOIR SI J'AI BESOIN DE REPOS SOCIAL?



- Vous n'appréciez plus les activités sociales : Si les choses que vous aimez habituellement faire avec vos amis vous semblent soudainement être une corvée ou ne vous enthousiasment plus, vous avez peut-être besoin d'une pause sociale pour retrouver votre enthousiasme.

- Vous avez l'impression de faire semblant : lorsque vous êtes en présence d'autres personnes et que vous souriez constamment ou que vous faites comme si tout allait bien, c'est épuisant. Si vous avez l'impression de faire semblant d'être plus sociable que vous ne le souhaiteriez, vous devez prendre du temps pour vous.



SOCIAL

COMMENT LE REPOS SOCIAL PEUT-IL M'AIDER ?

- Se sentir moins épuisé : passer du temps avec des personnes qui ne vous épuisent pas peut vous aider à vous sentir plus énergique. Faire des pauses dans des situations sociales épuisantes vous donne plus de carburant mental et émotionnel pour gérer votre journée.
- Moins de stress : lorsque vous êtes constamment « en ligne » dans des situations sociales, cela peut être stressant. Le repos social aide à réduire cette pression en vous donnant un espace pour vous détendre. Cela vous aide à vous ressourcer et à prendre soin de votre bien-être mental.
- Humeur améliorée : Prendre des pauses loin des personnes ou des situations épuisantes contribue à améliorer votre humeur. Vous vous sentirez plus heureux si vous ne faites pas toujours bonne figure ou ne vous forcez pas à être sociable lorsque vous êtes fatigué.
- Renforcez votre confiance en vous : en vous associant à des amis qui vous soutiennent, vous vous sentirez plus à l'aise avec vous-même. Le repos social vous encourage à être entouré de personnes qui vous apprécient pour ce que vous êtes, ce qui peut vous permettre de vous sentir plus en sécurité dans vos relations.

SOCIAL

QUE PUIS-JE FAIRE POUR AIDER?



Prenez le temps de réfléchir à votre état d'esprit : de temps en temps, prenez un moment pour réfléchir à ce que vous ressentez. Si vous vous sentez épuisé socialement, accordez-vous du temps pour prendre du recul et faire une pause.

- Fixez des limites à vos moments de convivialité : il est parfois normal de dire non ! Si vous vous sentez fatigué ou si vous n'avez tout simplement pas envie de sortir, ne vous sentez pas mal de prendre du temps pour vous. Fixer des limites vous permet de contrôler l'énergie que vous consacrez à vos activités sociales. Si vous avez besoin d'une pause sociale mais que vous souhaitez quand même sortir un peu, prévoyez du temps avec un ami proche plutôt qu'avec de grands groupes. Cela peut être plus relaxant et moins stressant.



SOCIAL

QUE PUIS-JE FAIRE POUR AIDER?

- Passez du temps avec des personnes qui vous ressourcent: concentrez-vous sur le temps passé avec des personnes qui vous font vous sentir bien, ces amis avec qui vous pouvez simplement vous détendre et être vous-même. Ces types d'amitiés ne vous épuiseront pas, mais vous aideront au contraire à vous sentir plus énergique.



Limitez les réseaux sociaux : les réseaux sociaux peuvent parfois être écrasants avec des mises à jour constantes, des messages et la pression de rester connecté. Faire des pauses régulières peut vous donner l'espace nécessaire pour vous concentrer sur vous-même et réduire ce sentiment de «toujours connecté».



SOCIAL

Y A-T-IL QUELQUE CHOSE DE PLUS QUE JE PUISSE FAIRE?

Essayez des activités à faible énergie : si vous avez toujours besoin de compagnie mais que vous n'avez pas beaucoup d'énergie, choisissez des activités qui ne demandent pas beaucoup d'efforts, comme regarder un film en famille ou organiser une soirée de jeux. Vous pouvez quand même faire des choses sans vous sentir épuisé.

Détendez-vous dans un endroit calme : trouver un endroit calme, loin du bruit et de l'activité sociale, même si ce n'est que pour quelques minutes, peut vous aider à vous ressourcer mentalement, surtout si vous vous sentez dépassé. Trouvez un endroit calme où vous pourrez vous détendre quelques minutes. Apportez un livre, de la musique ou asseyez-vous simplement tranquillement pour rassembler vos pensées.



Profitez d'une soirée tranquille à la maison : vous n'avez pas toujours besoin de sortir pour passer un bon moment. Une soirée tranquille en solitaire peut être exactement ce dont vous avez besoin pour vous ressourcer. Regardez votre film préféré, lisez un livre ou regardez une série en boucle. Profitez d'un moment de détente sans impliquer personne d'autre et concentrez-vous simplement sur ce qui vous détend.

SOCIAL



Notre génération a pour mission de transformer le monde, mais nous devons aussi penser à prendre soin de nous-mêmes. Le repos social n'est pas un luxe, c'est une nécessité

Cher Abdallah

7

REPOS SPIRITUEL

Respirez, lâchez prise
et rappelez-vous que
ce moment précis est
le seul dont vous êtes
sûr de disposer.



Oprah Winfrey

QU'EST-CE QUE LE REPOS SPIRITUEL?

Vous êtes-vous déjà demandé ce qui compte vraiment pour vous, ou ce qui vous fait vous sentir calme et connecté, au-delà de toutes les choses du quotidien ?

C'est là qu'intervient le repos spirituel. Il ne s'agit pas seulement de religion : il s'agit de trouver un sens, un but et un sentiment de paix dans votre vie.

Parfois, nous sommes tellement pris par l'école, les amis et le stress quotidien que nous oublions de prendre du recul et de réfléchir à ce qui est important pour nous.

Le repos spirituel signifie prendre le temps de réfléchir à ces choses et de se sentir plus ancré, afin que vous puissiez avoir un meilleur sens du but et de la direction dans votre vie.



SPIRITUEL

COMMENT SAVOIR SI J'AI BESOIN DE REPOS SPIRITUEL?

- Vous vous sentez déconnecté de vous-même ou des autres : vous vous sentez parfois un peu perdu, comme si vous n'étiez pas à votre place ? Peut-être vous sentez-vous éloigné de vos amis, voire de vous-même. Ce sentiment pourrait être le signe que vous avez besoin de repos spirituel, d'une chance de renouer avec qui vous êtes et ce qui compte vraiment pour vous.
- La vie vous semble ennuyeuse ou inutile : si les choses qui vous rendaient heureux vous semblent désormais ennuyeuses ou ne vous semblent plus aussi excitantes, il se peut que vous manquiez un lien plus profond avec quelque chose de plus grand. Le repos spirituel peut vous aider à trouver un nouveau sens et à ramener l'excitation dans votre vie.
- Se sentir submergé par le stress ou l'anxiété : si la vie vous semble si stressante que vous n'arrivez pas à vous détendre, cela peut signifier que vous avez besoin de repos spirituel. Faire une pause pour trouver la paix et l'équilibre peut vous aider à vous sentir plus calme et plus ancré et vous rappeler ce qui vous aide à vous sentir bien à l'intérieur.

SPIRITUEL

COMMENT LE REPOS SPIRITUEL PEUT-IL M'AIDER?

- Sentez-vous plus en phase avec vous-même : le repos spirituel vous aide à comprendre qui vous êtes vraiment. Il vous donne l'espace nécessaire pour réfléchir et vous ressourcer, vous permettant ainsi de vous sentir plus connecté à vos valeurs et à ce qui compte pour vous. Prendre des décisions et naviguer dans la vie devient beaucoup plus facile.



- Moins de stress, plus de détente : lorsque la vie semble accablante, le repos spirituel peut vous aider à trouver un certain équilibre. C'est comme appuyer sur un bouton pause dans le chaos, vous donnant un moment pour respirez, détendez-vous et gérez mieux le stress, pour que les choses ne semblent pas toujours aussi intenses



SPIRITUEL

COMMENT LE REPOS SPIRITUEL PEUT-IL M'AIDER?



- Améliorez votre humeur : le repos spirituel peut vous aider à vous sentir plus positif et plus énergique. Lorsque vous prenez le temps de vous connecter à quelque chose de plus grand, que ce soit la nature, vos valeurs ou même simplement une réflexion tranquille, vous vous sentirez mieux et plus en contrôle de vos émotions.

- Ayez une idée plus claire de ce que vous voulez : Vous vous sentez perdu ou confus ? Le repos spirituel vous donne l'espace nécessaire pour réfléchir et clarifier ce qui est important pour vous. Il vous aide à déterminer où vous allez lorsque tout semble confus ou incertain.



SPIRITUEL

QUE PUIS-JE FAIRE POUR AIDER?



Prenez le temps de réfléchir : la vie peut être très chargée et il est facile de se laisser prendre par l'école, les amis et les réseaux sociaux. Prendre quelques minutes chaque jour pour s'asseoir et réfléchir à ce qui se passe dans votre vie peut vous aider à vous sentir plus ancré. Essayez de tenir un journal de votre journée ou de répondre à des questions telles que « Qu'est-ce qui compte vraiment pour moi ? » ou « Qu'est-ce que je veux faire aujourd'hui ? ». C'est un excellent moyen de vous vider l'esprit et de vous connecter à vous-même.

Passez du temps dans la nature : Parfois, tout ce dont vous avez besoin, c'est d'un peu d'air frais pour vous vider l'esprit et vous reconnecter avec vous-même. Être dans la nature, que ce soit en vous promenant, en vous asseyant sous un arbre ou en regardant un coucher de soleil, peut vous aider à vous sentir plus en paix et à vous connecter au monde qui vous entoure.



SPIRITUEL

QUE PUIS-JE FAIRE POUR AIDER?

Pratiquez la gratitude : prenez un moment pour réfléchir à ce pour quoi vous êtes reconnaissant. Il n'est pas nécessaire que ce soit quelque chose de grand : cela peut être aussi simple que d'apprécier un bon repas, un moment amusant avec un ami ou même le simple fait d'avoir traversé une journée difficile. La gratitude vous aide à vous concentrer sur les choses positives de votre vie.

I am Grateful
For



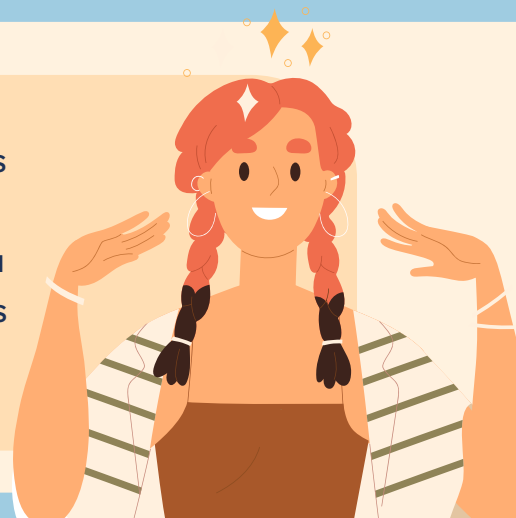
Soyez gentil avec vous-même : le repos spirituel signifie également vous accorder une pause lorsque les choses ne sont pas parfaites. Il est normal de faire des erreurs ou de ne pas tout comprendre. Faites preuve de gentillesse envers vous-même et rappelez-vous que vous faites de votre mieux.

SPIRITUEL

Y A-T-IL QUELQUE CHOSE DE PLUS QUE JE PUISSE FAIRE?

Exploitez votre créativité : les activités créatives peuvent vous permettre de faire une pause dans le stress quotidien et de puiser dans votre côté spirituel. Peignez, dessinez, écrivez de la poésie ou jouez de la musique : laissez-vous aller à la création sans aucune pression. C'est un excellent moyen d'exprimer votre moi intérieur et de vous connecter à des émotions ou des pensées plus profondes.

Découvrez quelque chose d'inspirant : explorez des contenus inspirants comme des livres, des vidéos ou des podcasts pour améliorer votre humeur et vous sentir connecté. Choisissez des contenus qui résonnent avec la croissance personnelle, la spiritualité ou les expériences de vie pour acquérir de nouvelles perspectives et susciter de l'enthousiasme.



Pratiquez le pardon : garder de la colère ou de la rancune peut vous fatiguer et vous stresser. Pardonner, que ce soit à quelqu'un d'autre ou à vous-même, peut vous aider à vous sentir beaucoup mieux et à vous débarrasser de vos sentiments négatifs. Pensez à quelqu'un ou à quelque chose qui vous a dérangé et essayez de vous en débarrasser. Pardonner ne signifie pas que vous devez oublier, mais cela peut vous aider à vous sentir plus léger, moins stressé et plus en paix avec vous-même.

SPIRITUEL

“

Je crois sincèrement que la seule façon de créer la paix mondiale est non seulement d'éduquer nos esprits, mais aussi nos cœurs et nos âmes.

Malala Yousafzai



RÉSUMÉ

RÉSUMÉ

Dans son livre, le Dr Sandra Dalton-Smith parle de 7 types de repos différents dont nous avons tous besoin pour nous sentir reposés et équilibrés. Il ne s'agit pas seulement de dormir, mais de donner à chaque partie de votre corps une chance de se ressourcer, de votre corps à votre esprit, en passant par vos émotions et votre âme.

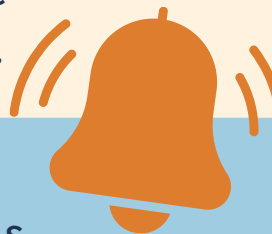
Ce manuel a repris ses idées et les a rendues plus faciles à comprendre, afin que vous puissiez voir que le repos ne consiste pas seulement à s'allonger, mais à prendre soin de soi de différentes manières.

Qu'il s'agisse de faire une pause devant les écrans pour reposer vos sens, de parler à quelqu'un lorsque vous avez besoin de soutien émotionnel ou de passer un moment de calme à réfléchir à ce qui est important pour vous, chaque type de repos joue un rôle important pour vous maintenir en bonne santé et vous sentir bien.



RÉSUMÉ

En apprenant à vous reposer de ces différentes manières, vous vous donnez la meilleure chance de vous ressourcer et d'aborder la vie avec plus d'énergie, un esprit clair et une attitude positive. Et n'oubliez pas qu'il est tout à fait normal de prendre du recul et de prendre du temps pour vous-même lorsque vous en avez besoin.



Le repos n'est pas un élément supplémentaire: c'est quelque chose dont vous avez besoin pour vous sentir au mieux de votre forme, rester en équilibre et être prêt à affronter tout ce que la vie vous réserve.

Maintenant que vous connaissez les 7 types de repos, vous pouvez commencer à réfléchir à ceux dont vous avez le plus besoin. En prenant soin de vous de toutes ces manières, vous gérerez mieux le stress, vous vous sentirez plus connecté à vous-même et aux autres, et vous vivrez une vie plus équilibrée et plus heureuse.



Tous les conseils proposés ici sont dirigés par la co-auteure Nettie Bowie, thérapeute cognitivo-comportementale et conseillère spécialisée dans le travail avec les jeunes.

resr



**Co-funded by
the European Union**

Financé par l'Union européenne. Les opinions et points de vue exprimés sont toutefois ceux des auteurs uniquement et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne peuvent en être tenus responsables.