

Trouver du temps pour soi — c'est important !

On pense souvent que le temps pour soi est un bonus... mais quand les journées débordent, il ne vient jamais. Or, prendre soin de soi n'est pas égoïste : c'est essentiel.

 *Se recharger permet de durer et de mieux s'occuper des autres. L'enjeu ? Trouver de petits moments pour souffler, même dans un agenda chargé.*

Comprendre sa fatigue

Savoir quelle est l'origine de ta fatigue te permettra de mettre en place une solution adaptée.



FATIGUE PHYSIQUE

Manque de sommeil... c'est celle que l'on connaît le mieux

→ A TESTER : Faire une sieste, prendre des petites pauses, faire un bilan médical, manger pour récupérer, ralentir...



FATIGUE MENTALE

C'est l'impression d'être sur le qui-vive, toujours en tension, avec 50 onglets ouverts dans la tête.

→ A TESTER : Temps de déconnexion, petite balade, ancrage dans le temps présent, écrire toutes les tâches qui encombrant l'esprit.



FATIGUE ÉMOTIONNELLE

C'est la conséquence de nombreuses situations de stress ou de situations challengeantes.

→ A TESTER : Exercices de respiration, mettre son corps en mouvement, méditation, écrire ses états d'âme, parler à des proches, consulter un·e professionnel·le...

! C'est normal de se sentir fatigués quand on est parents ! Mais si la fatigue devient chronique, n'hésite pas à demander du soutien.

Évaluer son énergie

C'est se poser régulièrement : « Comment je vais ? »



VERT — tout va bien

Emmagasine des bons souvenirs et note ce qui fonctionne bien pour te le rappeler le moment venu. Profite !



JAUNE — petits signaux

Essaye une nouvelle organisation, échange avec ton·ta partenaire ou ton employeur·euse, propose un ajustement temporaire...



ORANGE — fatigue

Prends-toi un jour off rien que pour toi, fais sauter un engagement non prioritaire, accorde-toi un après-midi entre ami·e·s. Tu as besoin de temps pour souffler et remplir les réservoirs.



ROUGE — épuisement

Tu as trop puisé dans tes réserves et les "petites" choses te demandent plus d'efforts. Ouvre-toi à un·e professionnel·le de santé ou à un·e proche en qui tu as confiance pour t'aider à entrevoir la suite.

Identifier ses ressources

Connais-tu tes boosters d'énergie ? Ce qui te fait du bien pour te donner de l'énergie / te remonter le moral ?



INTELLECTUEL / PERSONNEL

Lire, écouter un podcast, méditer, faire un puzzle, pratiquer son hobby...



ÉMOTIONNEL

Tenir un journal, se féliciter au quotidien, faire ou recevoir un câlin, se rappeler de quoi on est fier ou pourquoi on a de la gratitude, pleurer...



PRATIQUE / ENVIRONNEMENTAL

Allumer des bougies, ranger, trier, jardiner...



PHYSIQUE

Aller courir, prendre le soleil, déguster un bon petit plat, danser, faire une sieste, faire des exercices de respiration...



RELATIONNEL

Demander de l'aide, sortir avec des amis, rencontrer une nouvelle personne, câliner son animal, faire une sortie en famille, coller des post-its affectueux dans la salle de bain...

Trouver concrètement du temps 🕒

Parmi la liste ci-dessous, identifie quel est le bon ticket gagnant pour toi :

Prendre plus de temps dans la salle de bain pour prendre soin de soi	Changer son trajet pour marcher 10 minutes entre le bureau et la maison
Faire du sport ou aller marcher sur sa pause déjeuner	Échanger des gardes d'enfants avec ses copains / voisins (je les garde ce soir et demain c'est toi et je suis off)
Sanctuariser un créneau dédié dans son agenda la semaine prochaine	Poser une journée sur une semaine classique, rien que pour moi
Un soir par semaine / tous les 15 jours, confier la gestion des enfants à son coparent (et inversement !)	Ritualiser une soirée plus cool avec les enfants (plateau repas devant le film du vendredi soir)

📌 On a parfois uniquement besoin d'un changement de regard / d'un petit pas de côté

📌 On peut s'autoriser à faire autrement / ne pas faire comme tout le monde

📌 Nos enfants grandissent et gagnent en autonomie. Il est important de faire régulièrement le point sur l'organisation familiale pour l'ajuster en fonction.