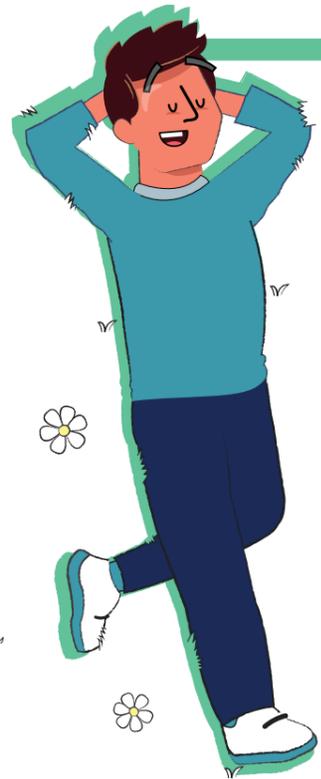


CHAPITRE 1 :
PRENDRE SOIN DE SOI



PRENDRE SOIN DE SOI



Nous sommes prêts à voyager.
Fais ta valise.



À certains moments, dans ce livret comme dans ta vie, tu pourras te sentir bloqué-e. Tu auras besoin de temps pour te ressourcer, te sentir mieux et reprendre confiance en toi. Autrement dit, tu devras prendre soin de toi.

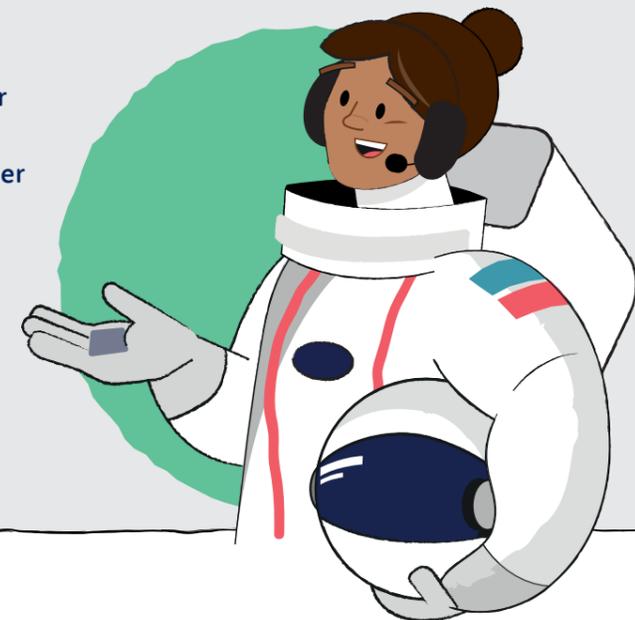
Comment prendre soin de soi quand on se sent bloqué ?

Imaginons un scénario extrême : tu voyages loin, très loin... Si loin que tu quittes la Terre - et te voilà coincé-e dans l'espace. Ok, ça s'appelle être un astronaute. Essayons.



TU ES TELLEMENT LOIN DE TOUT, DE TOUS LES GENS QUE TU CONNAIS... TU AS ABSOLUMENT BESOIN DE QUELQUE CHOSE POUR TE SENTIR MIEUX, POUR CHASSER LA TRISTESSE, POUR TE SOUVENIR DE QUI TU ES. DE QUOI AURAI-TU BESOIN ? HUM, C'EST UNE QUESTION DIFFICILE. COMMENT LES ASTRONAUTES FONT-ILS ? QUELS SONT LEURS SECRETS, QU'EMPORTENT-ILS DANS LEUR VALISE POUR PRENDRE SOIN D'EUX ?

Les astronautes racontent souvent que pour vaincre l'ennui, il font la fête, passent du temps ensemble autour d'un repas... C'est un moyen de rendre le séjour spatial plus joyeux. Toi aussi, tu as besoin de temps pour t'amuser ou du moins pour te ressourcer : il te faut des moments privilégiés, juste pour te sentir bien. Certaines personnes aiment avoir une discussion passionnée avec un-e ami-e, d'autres préfèrent rester seules et écouter de la musique, ou partager un bon film avec leur famille, ou faire la fête et danser...
À toi de voir ce qui te fait du bien !!!
(Tant que ça ne fait de mal à personne...)



Les astronautes insistent sur une chose : il faut tenir dans la durée.



Alors vas-y doucement, et surtout, assure-toi d'avoir de bonnes nuits de sommeil. (As-tu remarqué que tout peut soudain sembler incroyablement difficile lorsque tu es fatigué-e ?) Profite de la nature, passe du temps dehors.

Assure-toi de bouger ou de faire de l'exercice chaque jour, que ce soit une simple promenade près de chez toi ou une intense séance d'entraînement. Tiens un journal intime. Prends un moment pour te relier aux autres... Cherche ce qui fonctionnera pour toi.

Dans les trois activités suivantes, nous te proposons de construire tes propres outils, pour t'aider lorsque tu te sens coincé-e. Si tu les conçois soigneusement, ces outils devraient t'apporter du réconfort.



ACTIVITÉ
1



Envies et réconfort

POUR GARDER LEUR MOTIVATION, LES ASTRONAUTES CONSACRENT RÉGULIÈREMENT DU TEMPS À LEUR PASSE-TEMPS FAVORI. ET TOI, QUE FAIS-TU QUAND TU VEUX PRENDRE SOIN DE TOI ? TU TROUVERAS CI-DESSOUS UNE LISTE D'ACTIVITÉS POSSIBLES. **ENTOURE LES ACTIVITÉS QUI T'AIDENT A TE SENTIR MIEUX**, TU PEUX AUSSI EN AJOUTER D'AUTRES.

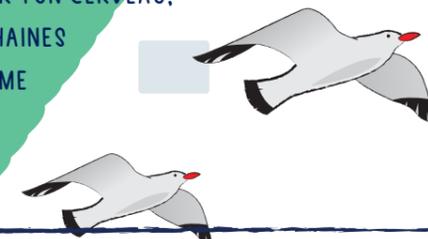
ÉCOUTER DE LA MUSIQUE	CHANTER TES CHANSONS PRÉFÉRÉES	JOUER D'UN INSTRUMENT
FAIRE UNE RANDONNÉE	DANSER SUR TA MUSIQUE PRÉFÉRÉE	PRATIQUER UN SPORT
.....	COURIR SUR UNE LONGUE DISTANCE
FAIRE DU VÉLO	CUISINER QUELQUE CHOSE	PRATIQUER DES ARTS MARTIAUX
RÊVER ÉVEILLÉ	REGARDER UN FILM	JOUER À UN JEU VIDÉO
ÉCRIRE UNE HISTOIRE	LIRE UN LIVRE
PASSER DU TEMPS DANS LA NATURE	JARDINER	JOUER À UN JEU DE SOCIÉTÉ
SE REMÉMORER DE BONS SOUVENIRS
.....	ÉCRIRE DANS UN JOURNAL INTIME	BRICOLER
.....
RANGER SA CHAMBRE

PENDANT QUE TU LIS CE LIVRET, SI TU AS BESOIN DE TE RESSOURCER, PRENDS UN MOMENT POUR FAIRE UNE ACTIVITÉ (OU PLUSIEURS !) DE CETTE LISTE. OUI, TU PEUX LE FAIRE DÈS MAINTENANT !

ACTIVITÉ
2

DES SONS QUI FONT DU BIEN

AVANT D'EMBARQUER POUR LEUR MISSION, BEAUCOUP D'ASTRONAUTES SE RENDENT DANS LEURS ENDROITS PRÉFÉRÉS ET ENREGISTRENT DES SONS, POUR LES EMPORTER AVEC EUX DANS L'ESPACE. SONS DE LA MER, DE LA FORÊT OU SIMPLEMENT DE LA PLUIE. LE BROUHAHA DE LEUR BAR PRÉFÉRÉ, LA VOIX D'UN PARENT, LE BABILLAGE DE LEUR ENFANT. SI TU DEVAIS PARTIR POUR UNE MISSION SPATIALE D'UN AN, QUELS SONS VOUDRAIS-TU EMPORTER AVEC TOI ? TU PEUX LES ENREGISTRER DÈS AUJOURD'HUI ! TOUT APPAREIL QUI ENREGISTRE PEUT CONVENIR ! TU PEUX AUSSI UTILISER TON CERVEAU, EN ÉCOUTANT ACTIVEMENT.... GARDE CES SONS AVEC TOI POUR LES PROCHAINES SEMAINES, LES PROCHAINS MOIS.. CHAQUE FOIS QUE TU TE SENTIRAS COMME UN-E ASTRONAUTE SEUL-E DANS L'ESPACE, ÉCOUTE TES SONS, ILS TE RAPPELLERONT DE QUELLE PLANÈTE TU VIENS.



SON 1 :

SON 2 :

SON 3 :

SON 4 :

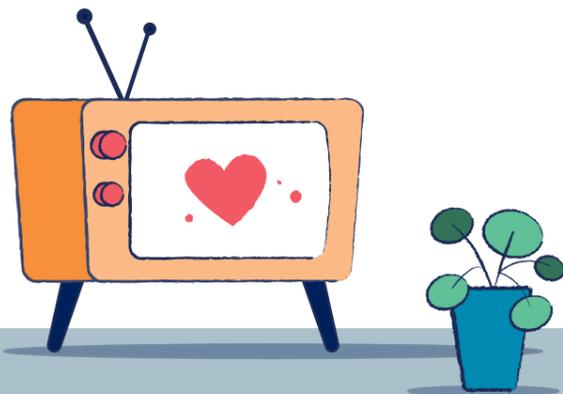
SON 5 :

SON 6 :



Qu'as-tu enregistré ?





JOURNAL INTIME

GRÂCE À LA RECHERCHE SPATIALE, LES SCIENTIFIQUES ONT ÉTUDIÉ LES EFFETS DE L'ISOLEMENT. ILS ONT DÉCOUVERT QUE L'ÉCRITURE D'UN JOURNAL INTIME PEUT ÊTRE INCROYABLEMENT UTILE.

SI CELA MARCHE POUR LES ASTRONAUTES, CELA DEVRAIT MARCHER POUR TOI AUSSI !

UTILISE UN CAHIER OU UN ORDINATEUR, ET DÉCIDE QU'À PARTIR D'AUJOURD'HUI, TU PASSERAS CINQ MINUTES À ÉCRIRE CHAQUE JOUR. CHOISIS MAINTENANT QUAND TU LE FERAS : CHAQUE MATIN AU RÉVEIL ? JUSTE APRÈS L'ÉCOLE ? OU LE SOIR, JUSTE AVANT DE T'ENDORMIR ? LE CHOIX T'APPARTIENT, MAIS ASSURE-TOI D'ÉCRIRE CINQ MINUTES PAR JOUR. SI TU N'ES PAS SÛR-E DE CE QUE TU DOIS ÉCRIRE, LES QUESTIONS CI-DESSOUS POURRAIENT T'AIDER :



ÉMOTIONS

Qu'as-tu ressenti aujourd'hui ? Quels étaient tes espoirs, tes craintes, tes joies, tes peines ?



QUESTIONS

Qu'est-ce qui a éveillé ta curiosité ? Quelles questions t'es-tu posées ? Qu'est-ce qui t'a surpris ? Quelque chose de nouveau a-t-il éveillé ton intérêt ?



ÉVÉNEMENTS

Que s'est-il passé ? Qu'as-tu réussi ou échoué ? Quels événements t'ont paru importants au cours de la journée ?

Il te faudra un certain temps pour acquérir cette habitude...

Ne juge pas ta propre écriture : personne ne se souciera de savoir si c'est bon ou mauvais, tu es la seule personne à pouvoir consulter ton journal. Si tu te sens perdu-e, tu peux également lire les pages que tu as écrites les jours précédents pour te reconnecter avec qui tu es et avec tes sentiments. Sois fidèle à ton journal intime, et il te restera fidèle aussi.

Ressources supplémentaires : Il existe beaucoup de ressources en ligne pour prendre soin de soi. Tu peux explorer les excellents conseils de [Fil Santé Jeunes](#).