

Entre le travail et la vie de famille, pas facile de toujours s'y retrouver ! En cette rentrée, on en profite pour faire le point ainsi que pour se rappeler les différents moyens de prendre du temps pour soi et leurs multiples bénéfices.

Je prends du temps pour moi

Tatiana Bizard
Assistante dentaire



Évitez de culpabiliser : parce que recharger ses batteries en s'octroyant une véritable pause c'est bénéfique pour soi-même mais aussi pour ses proches. On gagne en efficacité et en optimisme.

Comment trouver ce temps ?

Comment je trouve ce temps ? Puisqu'une journée fera toujours 24 heures, vous ne pouvez évidemment pas décupler ce temps par deux à coup de baguette magique... Alors comment faire ? Tout d'abord, il faut garder en tête que c'est à VOUS de prendre ce temps, n'attendez pas de quelqu'un qui vous autorise ni vous permette de le prendre. Il faut également se poser des limites en déléguant et renoncer à des choses qui ne sont pas forcément utiles. Par exemple, pourquoi ne pas consacrer l'heure quotidienne et chronophage qu'on passe sur les réseaux sociaux à la transformer en véritable temps pour soi. Les possibilités sont multiples. En voici quelques-unes.

Quelques possibilités concrètes

On va à la bibliothèque, seule et sans courir après la petite dernière ! On choisit le livre qu'on prendra la peine de lire 20 minutes avant de se coucher, chaque soir et au calme. Évasion et plaisir garantis !

On fait du sport. On ne le dira jamais assez. Les femmes qui font du sport en reconnaissent les bienfaits très rapidement. Elles se sentent mieux dans leur tête et ont une meilleure estime d'elle-même. C'est une façon de renouer avec soi, son corps, son esprit. En 2010, l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) a rappelé l'importance de pratiquer une activité physique. Nul besoin que celle-ci soit soutenue, il suffit simplement qu'elle soit modérée et surtout régulière. Les bienfaits sont nombreux puisqu'ils se font ressentir sur le système cardiaque, nerveux, endocrinien, mais aussi digestif. En outre, le sport permet de répondre à de nombreux soucis de la vie quotidienne : palpitations, stress, problèmes digestifs, fatigue... Il faut veiller à choisir une activité qu'on peut tenir à long terme et adéquate. Par exemple, il est inutile voire

Témoignages d'assistantes dentaires

Prendre du temps pour moi était inconcevable, je voulais tout gérer, tout le temps et partout. J'ai finalement appris à déléguer et je ne me charge plus que des choses importantes. Je sais maintenant gérer mes priorités et je ne me préoccupe que des choses essentielles.

Myriam C. 46 ans

J'adore me faire masser. Aller au salon de massage est pour moi synonyme de détente et de temps pour moi. Oui, mais voilà. L'heure de massage étant très chère, je glisse un billet par semaine pour pouvoir m'offrir cet instant suspendu en fin de mois. Vu que je ne fume pas, je peux bien mettre 10 euros dans ma boîte « plaisirs » régulièrement et rien que pour moi non ?

Ana B. 29 ans



Mère de trois enfants et employée à temps plein dans un cabinet dentaire, j'ai commencé à mesurer l'importance de prendre du temps pour moi sans culpabiliser lorsque j'ai frôlé le burn-out. Pas facile de gérer le dentiste, les patients, le cabinet en lui-même...sans compter mon travail une fois rentrée à la maison ! Désormais, m'accorder un moment dans la semaine rien que pour moi et sans la moindre gêne n'est pas un droit mais une obligation.

Juliette C. 36 ans

même dangereux de se mettre au jogging si l'on souffre de nos articulations. Au contraire, il faut dans ce cas privilégier des sports plus doux comme la natation. À chacune son sport, son rythme et son intensité !

On s'accorde une après-midi musée en solo et on termine par un salon de thé. Ainsi, nos sujets de conversation ne tournent plus seulement autour des enfants et du dernier mode de cuisson à la mode. On a une véritable culture générale, et on est fière de pouvoir parler de la dernière exposition en date. On s'offre une pause dans un salon coiffure. Simplement parce que se sentir belle a un impact considérable sur son moral et qu'il suffit parfois d'une nouvelle coupe pour repartir du bon pied.

Alors, on commence dès aujourd'hui ?

Pour moi, l'instant suspendu est celui que je passe à bruncher en terrasse avec mes copines. On refait le monde, on rit... bref, on vit et on profite de l'instant présent ! J'en ressens les bienfaits immédiatement et durant les jours qui suivent.

Zakia F. 22 ans