

le carnet

Moment lent

Ton temps d'arrêt hebdomadaire

Un moment lent est ce moment où on choisit volontairement d'être improductif et de faire les choses dans la lenteur. C'est cet intervalle à travers le quotidien où le temps ralentit et l'espace intérieur se déploie davantage.

Je te propose une série d'idées, en toute simplicité, à expérimenter au ralenti.

1 moment lent par semaine à expérimenter. 52 semaines par année.

Tu as même des cartes en blanc, à la toute fin, pour te créer tes propres moments lents personnalisés!

Instructions :

Le carnet « Moment lent » s'utilise comme un coffret de cartes à piger, c'est-à-dire que tu choisis, au hasard, une carte chaque semaine.

Tu peux imprimer le document dans le format qui te convient.

Ma recommandation : le format imprimé en 6 diapositives par feuille et découpées en cartes individuelles par la suite.

À considérer

Certaines idées peuvent mieux te convenir que d'autres.

Ne force rien, respecte-toi et écoute tes besoins.

Les activités proposées ici ne peuvent être considérées comme des recommandations personnalisées. Si tu as des questions, n'hésite pas à me contacter.

Marie-Eve

ma.
psy

Moment lent

Ton temps d'arrêt hebdomadaire

Retire une activité à faible valeur ajoutée de ta liste de choses à faire.



ma.
psy

Moment lent

Ton temps d'arrêt hebdomadaire

**Tamise les lumières ou allume une
chandelle en soirée.**



ma-psy.ca

ma.
psy

Moment lent

Ton temps d'arrêt hebdomadaire

Permets-toi de faire une
courte sieste.



ma.
psy

Moment lent

Ton temps d'arrêt hebdomadaire

**Cuisine lentement et choisis un plat
à mijoter longuement.**



ma.
psy

Moment lent

Ton temps d'arrêt hebdomadaire

**Prends une pause chaque jour
cette semaine.**



ma.
psy

Moment lent

Ton temps d'arrêt hebdomadaire

Choisis une journée de ta fin de semaine où tu ne mettras rien à l'agenda.



ma.
psy

Moment lent

Ton temps d'arrêt hebdomadaire

Regarde tes vieux albums photos et
revisite des souvenirs heureux.



ma.
psy

Moment lent

Ton temps d'arrêt hebdomadaire

Offre-toi un moment de lecture dans
le calme.



ma.
psy

Moment lent

Ton temps d'arrêt hebdomadaire

**Déconnecte-toi complètement 1h
avant l'heure du coucher.**



ma.
psy

Moment lent

Ton temps d'arrêt hebdomadaire

Écoute une chanson que tu
aimes beaucoup.



ma.
psy

Moment lent

Ton temps d'arrêt hebdomadaire

Prends 5 grandes respirations en
toute conscience.



ma-psy.ca

ma.
psy

Moment lent

Ton temps d'arrêt hebdomadaire

Fais l'expérience d'un 5 minutes de
silence complet.



ma.
psy

Moment lent

Ton temps d'arrêt hebdomadaire

**Va dehors 10 minutes tous les jours
cette semaine.**



ma.
psy

Moment lent

Ton temps d'arrêt hebdomadaire

Appelle une personne que tu aimes
pour prendre de ses nouvelles.



ma.
psy

Moment lent

Ton temps d'arrêt hebdomadaire

Écoute et réponds à un besoin que
tu as négligé récemment.



ma.
psy

Moment lent

Ton temps d'arrêt hebdomadaire

Cuisine un repas le plus simplement possible (5 ingrédients maximum).



ma.
psy

Moment lent

Ton temps d'arrêt hebdomadaire

Écoute quelque chose de drôle
(podcast, série télé, spectacle
d'humour).



ma-psy.ca

ma.
psy

Moment lent

Ton temps d'arrêt hebdomadaire

Ferme les yeux et pendant 5 minutes, visualise un endroit où tu te sens bien, comme si tu y étais.



ma-psy.ca

ma.
psy

Moment lent

Ton temps d'arrêt hebdomadaire

Identifie tes 5 priorités santé
de la semaine.



ma.
psy

Moment lent

Ton temps d'arrêt hebdomadaire

Choisis une attente élevée que tu as
envers toi et reformule-la pour
qu'elle soit pleinement
réaliste.



ma.
psy

Moment lent

Ton temps d'arrêt hebdomadaire

Passé du temps en nature.



ma-psy.ca

ma.
psy

Moment lent

Ton temps d'arrêt hebdomadaire

Identifie tes 3 principales valeurs et
pose une action pour les faire vivre
cette semaine.



ma.
psy

Moment lent

Ton temps d'arrêt hebdomadaire

Prends une pause de 5 minutes pour
observer la nature qui t'entoure.



ma-psy.ca

ma.
psy

Moment lent

Ton temps d'arrêt hebdomadaire

Choisis une journée cette semaine
où tu finiras de travailler plus tôt.



ma.
psy

Moment lent

Ton temps d'arrêt hebdomadaire

Porte tes vêtements les plus confortables.



ma.
psy

Moment lent

Ton temps d'arrêt hebdomadaire

Fais une activité de loisir non axée
sur la performance.



ma.
psy

Moment lent

Ton temps d'arrêt hebdomadaire

Cette semaine, si tu dois ajouter une nouvelle tâche à ta liste de choses à faire, identifie celle que tu vas retirer pour être en équilibre.



ma-psy.ca

ma.
psy

Moment lent

Ton temps d'arrêt hebdomadaire

Mange un repas sans bruit artificiel
(écran, radio, autre).



ma.
psy

Moment lent

Ton temps d'arrêt hebdomadaire

Fais un exercice d'étirement ou de relaxation musculaire.



ma.
psy

Moment lent

Ton temps d'arrêt hebdomadaire

Prends une marche le soir lorsque
tout est plus tranquille.



ma-psy.ca

ma.
psy

Moment lent

Ton temps d'arrêt hebdomadaire

Écris, dans ton agenda ou ailleurs,
ton intention de la semaine pour
prendre soin de toi.



ma.
psy

Moment lent

Ton temps d'arrêt hebdomadaire

Fais une activité que tu as l'habitude
de faire seulement en vacances.



ma.
psy

Moment lent

Ton temps d'arrêt hebdomadaire

Savoure une activité routinière
quotidienne qui te fait du bien.



ma.
psy

Moment lent

Ton temps d'arrêt hebdomadaire

Donne un objet ou un vêtement que
tu n'utilises plus.



ma.
psy

Moment lent

Ton temps d'arrêt hebdomadaire

Cuisine un plat réconfortant, qui te rappelle de bons souvenirs.



ma.
psy

Moment lent

Ton temps d'arrêt hebdomadaire

Change ton alarme de réveil pour
une musique douce.



ma.
psy

Moment lent

Ton temps d'arrêt hebdomadaire

Fais tes déplacements (auto, autobus, métro, vélo, marche) dans le silence ou en étant déconnecté.e.



ma-psy.ca

ma.
psy

Moment lent

Ton temps d'arrêt hebdomadaire

Regarde ton agenda cette semaine
et ajoute-y 3 moments lents.



ma.
psy

Moment lent

Ton temps d'arrêt hebdomadaire

Prends 5 minutes et porte ton attention sur chacun de tes sens pendant 1 minute.



ma-psy.ca

ma.
psy

Moment lent

Ton temps d'arrêt hebdomadaire

Identifie un changement positif dans ta vie qui s'est fait doucement au fil du temps. Apprécie la lenteur du processus.



ma-psy.ca

ma.
psy

Moment lent

Ton temps d'arrêt hebdomadaire

Ose dire non à une demande à laquelle tu ne veux pas répondre.



ma.
psy

Moment lent

Ton temps d'arrêt hebdomadaire

Expérimente de donner ton 80%,
dans une tâche particulièrement
exigeante pour toi, au lieu de donner
ton 100%.



ma.
psy

Moment lent

Ton temps d'arrêt hebdomadaire

Passes du temps avec une personne
qui te fait du bien.



ma.
psy

Moment lent

Ton temps d'arrêt hebdomadaire

Prends du recul et attends 24h
avant de réagir à une demande ou à
une situation qui te rend
inconfortable.



ma.
psy

Moment lent

Ton temps d'arrêt hebdomadaire

Écris une lettre à la main sur papier
à quelqu'un que tu apprécies et
envoie-lui.



ma.
psy

Moment lent

Ton temps d'arrêt hebdomadaire

Assieds-toi dans un endroit public et observe ce qui se passe autour de toi.



ma.
psy

Moment lent

Ton temps d'arrêt hebdomadaire

Offre-toi un plaisir [non] coupable
simple que tu n'as pas savouré
depuis longtemps.



ma.
psy

Moment lent

Ton temps d'arrêt hebdomadaire

Fais-toi un automassage des épaules, du cou ou à tout autre endroit où tu ressens des tensions musculaires.



ma-psy.ca

ma.
psy

Moment lent

Ton temps d'arrêt hebdomadaire

Prépare ton breuvage préféré et prends le temps de le savourer sans rien faire d'autre en même temps.



ma.
psy

Moment lent

Ton temps d'arrêt hebdomadaire

Cette semaine, laisse tomber une tâche ménagère ayant peu de conséquences négatives si tu la reportes la semaine suivante.



ma.
psy

Moment lent

Ton temps d'arrêt hebdomadaire

Offre-toi un moment de solitude
dans un endroit réconfortant.



ma.
psy

Moment lent

Ton temps d'arrêt hebdomadaire

Fais le bilan de tes moments lents de la semaine. Lequel as-tu préféré?



ma.
psy

Moment lent

Ton temps d'arrêt hebdomadaire



ma.
psy

Moment lent

Ton temps d'arrêt hebdomadaire



ma.
psy

Moment lent

Ton temps d'arrêt hebdomadaire



ma.
psy

Moment lent

Ton temps d'arrêt hebdomadaire



ma.
psy

Moment lent

Ton temps d'arrêt hebdomadaire



ma.
psy