

**Des idées pour prendre soin**

**de soi II**

**Lisez attentivement les questions avant d’écouter la chronique**



**Écoutez et faites les exercices**

## 

## **I.** **Classes les différentes activités mentionnées dans la chronique.**

|  |
| --- |
| A) Contrôler des muscles tendus |
| B) Sortir au moment du lever du soleil |
| C) Avoir recours à des messages positifs quand on est triste |
| D) Faire du yoga doux |
| E) Tricoter un peu |
| F) Retrouver de la motivation au moyen de messages positifs |
| G) Prendre son premier café sur le balcon |
| H) Faire le choix des poses les plus tranquilles |
| I) Trouver une activité plaisante |
| J) Coller des messages positifs |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Mouvement corporel | Composante psychologique | Activités quotidiennes |
|  |  |  |

## **II.** **Cochez la meilleure réponse pour chaque question d’après la chronique.**

1. Pour quelques personnes, le jardinage

🖵 est une source de stress.

🖵 donne du plaisir.

🖵 est une activité purement économique pour faire pousser des légumes.

1. Les gestes répétitifs du jardinage

🖵 causent des troubles musculaires.

🖵 peuvent créer des problèmes dans les os à long terme.

🖵 sont utiles pour se détendre.

1. Quelques activités pour se détendre au moyen des arts sont

🖵 créer des sculptures.

🖵 dessiner ou peindre.

🖵 composer une symphonie.

1. Rester chez soi avec une tenue confortable

🖵 donne de la tranquillité, à condition de ne pas se sentir coupable.

🖵 crée un sentiment de culpabilité.

🖵 est une perte de temps car on ne fait rien.

1. Parfois, choisir un cadeau

🖵 peut créer un conflit à l’esprit.

🖵 implique une perte importante de temps et d’argent.

🖵 est un bon geste à effectuer pour se sentir bien avec soi.

1. Si on choisit un cadeau pour une autre personne

🖵 il faut que ce soit grand et cher.

🖵 son prix doit être en rapport avec le degré d’amitié qu’on a avec cette personne.

🖵 il faut que ce soit quelque chose dont l’autre personne a besoin.

1. Choisir un cadeau pour soi-même

🖵 c’est quelque chose de tout à fait normal.

🖵 indique des problèmes mentaux.

🖵 est une activité faite seulement par les personnes très riches.

## **III. Des caractéristiques suivantes, signalez celles qui sont vraies :**

🖵 Il faut être préparé pour les nouveautés, tantôt dans l’aspect physique, tantôt dans le mental.

🖵 Ranger physiquement un espace crée de l’angoisse.

🖵 Méditer est une activité angoissante pour tout le monde.

🖵 Dans le monde actuel, ne penser à rien est une activité considérée comme inconcevable.

🖵 Méditer n’implique pas forcément faire le vide.

🖵 Les souvenirs font partie du passé, il faut les oublier.

🖵 Créer des collages avec vos billets de théâtre ou avec d’autres souvenirs est une source de tranquillité.

🖵 Un album de souvenirs peut vous montrer tout le chemin que vous avez parcouru et comment vous êtes perçu par les autres personnes.

🖵 Parfois, manger tranquillement en respectant toutes les étapes est une source de préoccupations, spécialement dans le monde actuel.

🖵 Le processus de la préparation d’un bon repas peut vous donner du calme.

🖵 La meilleure manière de faire un bon repas, c’est d’aller faire les courses rapidement, tout cuire à haute température et dédier le temps absolument nécessaire pour l’activité, pas plus.