



Des idées pour prendre soin de soi II



Corrigé

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
A - D - H	C - F - J	B - E - G - I

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.

2. Les gestes répétitifs du jardinage
 - causent des troubles musculaires.
 - peuvent créer des problèmes dans les os à long terme.
 - sont utiles pour se détendre.

3. Quelques activités pour se détendre au moyen des arts sont
 - créer des sculptures.
 - dessiner ou peindre.
 - composer une symphonie.

4. 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.

5. 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.

6. 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.

7. 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.