

# Je passe à l'action!

## Trucs et astuces

- Offrir des moments de temps libre.
- Offrir du matériel diversifié et accessible.
- Être un modèle d'ouverture et s'accorder du temps libre.
- Planifier des moments de temps libre dans son horaire et les respecter.
- Accueillir les retards et les temps d'attente et en profiter.
- Offrir un contexte qui ne sous-entend pas de performance en misant plutôt sur la notion de plaisir.
- Organiser des périodes de temps libre comprenant des activités multigénérationnelles.



Pour mieux gérer votre temps, référez-vous à votre fiche LA GESTION DU TEMPS.

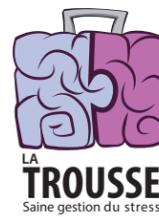
LA TROUSSE *Saine gestion du stress* est le résultat du travail collectif d'acteurs des milieux communautaire, scolaire, municipal, de la santé et de la petite enfance faisant partie de l'équipe du regroupement Santé vous en forme de la MRC de L'Assomption.

### Références

- Denovan, A., Macaskill, A. Building resilience to stress through leisure activities: a qualitative analysis. *Annals of Leisure Research* 2016; 1-40.
- Denovan, A., Macaskill, A. Stress, resilience, and leisure coping among university students: applying the broaden-and-build theory. *Leisure Studies* 2017; 36 (6) : 852-865.
- Pronovost, G. (2015). Que faisons-nous de notre temps? Vingt-quatre heures dans la vie des Québécois. Comparaisons internationales. Presses de l'Université du Québec.
- Zhang, J., Zheng, Y. How do academic stress and leisure activities influence college students' emotional well-being? A daily diary investigation. *Journal of Adolescents* 2017; 60 : 114-118.

**Coordination** : Mélanie Gagné, Laurence Lebel-Alexandre et Priscilla Monette-Gagné  
**Remerciements** à Jessie Armstrong, Manon Bouchard, Valérie Chrétien, Natacha Condo, Mélissa Corriveau, Karine Fréchette, Jade Laforce-Lemieux, Sylvaine Lefebvre et Johanne Meilleur  
**Illustrations et graphisme** : André Martel

Merci à ceux et celles qui ont participé avec tout leur cœur et leur rigueur à la production de cette trousse!



Des outils de réflexion et des leviers d'intervention traitant de la saine gestion du stress pour aider les intervenants, le personnel enseignant, les éducateurs et les animateurs à soutenir et à accompagner les jeunes et leur famille face à cet enjeu.

## 2- LE TEMPS LIBRE

### Objectifs de la fiche :

- Clarifier la notion de temps libre.
- Susciter la réflexion sur la norme sociale associée au temps libre.
- Changer les perceptions du temps libre.
- Reconnaître l'importance du temps libre dans notre société.

### Saviez-vous que...

- Autrefois, le temps libre était imposé par la nature, la météo et les saisons. De nos jours, plusieurs facteurs font en sorte que la présence de temps libre à l'horaire est un choix à faire et non une obligation.
- À certaines périodes de la vie — comme aux vacances scolaires, à la retraite, pendant un congé parental et une fois les enfants partis de la maison —, le temps libre peut aussi devenir une source de **stress**. Il peut provoquer un sentiment de vide, voire de culpabilité.

Pour mieux comprendre ce qu'est le stress, consultez votre fiche **LE STRESS**.

- Le temps libre est surtout consacré à des activités « productives » (tâches ménagères, entraînement physique, etc.).
- Laisser l'esprit vagabonder de temps en temps, c'est important pour la **santé mentale**.
- Le temps libre permet l'émergence d'idées nouvelles qui ne verraient pas forcément le jour si l'esprit était constamment occupé.
- Les enfants ont eux aussi besoin de **temps de jeu non structuré** leur permettant de rêvasser, de créer, de découvrir par eux-mêmes, d'observer et de consolider leurs apprentissages de façon expérimentale.

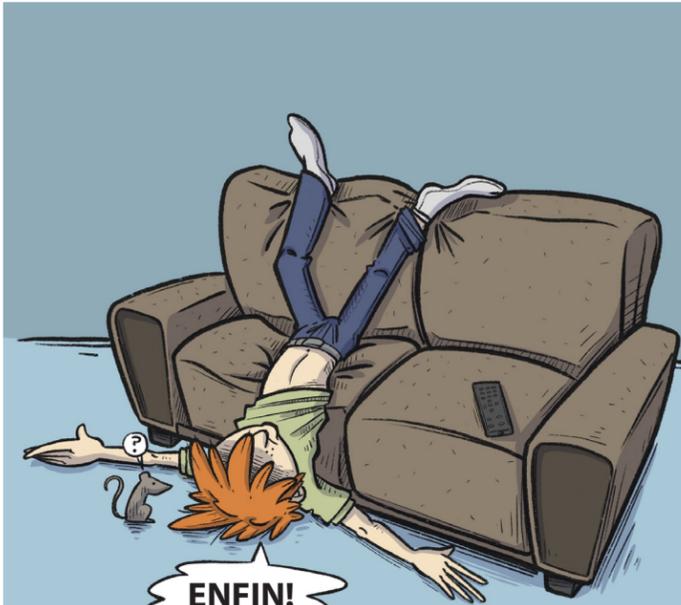


LE JEU LIBRE PERMET AUSSI À L'ENFANT DE DÉVELOPPER SES CAPACITÉS PHYSIQUES ET MOTRICES, SENSORIELLES, COGNITIVES, SOCIALES ET MORALES, AFFECTIVES ET LANGAGIÈRES.



# Mieux comprendre LE TEMPS LIBRE

À la lumière de nos recherches et de nos discussions, voici notre proposition de définition du temps libre, à l'image de notre société actuelle.



Un **temps libre** est un temps libéré de toute forme de contrainte et consacré volontairement à des activités de nature agréable. C'est un temps d'arrêt non axé sur la productivité et la performance.

Le temps libre est différent pour chacun. Les exigences qu'on s'impose personnellement dans la vie ont une incidence sur la durée, la fréquence, l'occupation et les bienfaits de ce temps libre.

« Le jeu, c'est le travail de l'enfant, c'est son métier, c'est sa vie ».  
– Pauline Kergomard



## Les bienfaits du temps libre

- Favorise l'autonomie et la capacité à bien gérer son temps.
- Permet la connaissance de soi et de l'autre.
- Augmente le sentiment de bien-être et les émotions positives.
- Offre une stratégie proactive qui permet de gérer les sources de stress.
- Permet la consolidation de certains apprentissages.
- Offre le temps d'entrevoir certaines solutions à certains problèmes.
- Facilite l'équilibre entre les différentes sphères de la vie.
- Permet l'exploration et laisse libre cours à la créativité.
- Procure un temps de récupération sur les plans physique et mental.
- Favorise le développement global chez le jeune enfant.



« Jouer ne signifie jamais perdre son temps ».  
– Joan Domènech Francesch

# Quel est MON RÔLE?

Pour susciter la réflexion et amener des changements de pratiques concrets, **je prends le temps de me poser les bonnes questions et de passer à l'action!**

