

# Saisir les petits moments de temps libre

par Nicole Byers

On dit souvent aux aidants de prendre soin d'eux-mêmes aussi. L'une des réponses les plus fréquentes que j'entends est « je n'ai pas le temps ». Et c'est tout à fait compréhensible quand on est aidant. Après avoir préparé tous les repas de la journée, pris soin de la personne dont vous vous occupez, fait plusieurs brassées de lavage, accompagné cette personne à ses rendez-vous et enfin couché votre protégé, vous êtes épuisé(e) et vous n'avez plus aucune énergie pour vous-même.

Je comprends. Je suis passée par là.

Et si vous n'aviez pas à attendre d'avoir tout fait pour vous accorder un peu de temps ? Et si vous pouviez récupérer de petits moments de temps libre tout au long de la journée ? Je vais vous donner **trois façons** dont j'ai réussi à le faire.



## Pendant que le café infuse

Le matin, pendant que mon café passe, je fais quelques étirements sur mon comptoir. J'étire mes mollets, je fais une version modifiée de la posture du chien tête en bas et parfois une petite posture de la poupée de chiffon, en me penchant en avant, en laissant mes bras lourds, puis en me redressant lentement. Cette petite séquence prend environ deux minutes, elle détend mon corps et me vide l'esprit pour affronter tout ce que la journée me réserve. Vous pouvez aussi faire quelques respirations profondes pendant ces étirements !

## Mouvement doux

Je passe beaucoup de temps dans la cuisine. Vraiment beaucoup. Quand je cuisine ou que je vide le lave-vaisselle, j'ai commencé à mettre de la musique pour me mettre de bonne humeur et m'encourager à bouger doucement. Parfois, je me déhanche entre le lave-vaisselle et le placard. Ou, pendant que je coupe mes légumes pour le dîner, je prends une seconde pour chanter à tue-tête quelques lignes de la chanson à la radio.

Dernièrement, j'écoute la station 96,5 FM pour sa musique de Noël en continu. Tout le monde adore ça chez moi. Je plaisante, c'est surtout moi qui adore ça. Mon enfant de deux ans n'aime que « She'll be coming 'round the mountain », et mon partenaire réagit généralement avec un sourire et un clin d'œil taquin. Mais ça me rend heureuse, alors je continue à dire oui.

## Trouver le temps de respirer

Certains jours sont remplis de rendez-vous, ce qui me laisse peu de temps pour respirer. Même sans visites médicales, je peux être très pressée d'aller d'un endroit à l'autre ! Alors, ces derniers temps, quand je marche de mon rendez-vous à ma voiture, j'essaie de profiter de mon environnement. L'air frais de l'automne sur mes joues, qui remplit mes poumons. Il est vif et me fait me sentir vivante. Le vent, la circulation, les gens qui passent... tout ça me rappelle que je ne suis pas seule dans cette situation.

Ce ne sont que trois façons parmi d'autres qui m'ont permis de me réserver de petits moments pour moi tout au long de la journée. Essayez-les, voyez si l'une d'entre elles vous convient.

**Et n'oubliez pas :** on fait tous de notre mieux ici. Vous n'êtes qu'une personne, et vous ne pouvez faire que ce que vous pouvez faire. Alors, s'il vous plaît, soyez indulgent envers vous-même et autorisez-vous à prendre soin de vous aussi. Non seulement vous le méritez, mais votre corps en a besoin.

## Saviez-vous ?

Vous pouvez vous procurer la dernière édition de notre guide sur notre site web ! À l'intérieur, vous trouverez encore plus d'outils, de conseils et de ressources pour vous soutenir.

[Procurer votre copie](#)

