

Inquiétude

Surcharge

Fatigue

Petite histoire du REPOS

Pendant de nombreux siècles, les hommes ont travaillé, sans guère songer à se reposer : il fallait lutter sans cesse pour se nourrir, pour se vêtir et pour échapper à tous les dangers. Nul, alors, ne songeait à se distraire.

Les distractions ont peu à peu envahi la vie des premiers peuples civilisés. **Les Grecs et les Romains** appréciaient les spectacles sportifs, le théâtre, les combats de gladiateurs... Le terme grec *anapausis*, évoque d'ailleurs l'idée agréable d'un repos physique, d'un moment ou d'un lieu de délassement. A Rome, l'empereur Constantin, en 321, institue, le dimanche comme un jour de repos : « le jour du soleil ».

Dans la **société médiévale**, majoritairement agraire, le rythme du travail était profondément lié aux saisons et aux cycles agricoles. Pendant la période des moissons ou des semailles, qui étaient cruciales pour la survie, les paysans travaillaient de longues journées, souvent de plus de 12 heures. Ces périodes d'intense activité étaient compensées par des moments de moindre travail, comme en hiver, où le travail dans les champs était limité. Outre le dimanche, jour de repos et de prière, de nombreuses fêtes religieuses ponctuaient l'année.



Des jours fériés pour célébrer les saints, les fêtes liturgiques majeures comme Noël ou Pâques, ainsi que les jours de pèlerinages, les événements majeurs (mort du roi, mariage princier...) rythmaient la vie quotidienne et offraient des pauses fréquentes dans le travail. Le temps de travail hebdomadaire était même inférieur à celui d'un travailleur contemporain. **Sous la Révolution**, le nouveau calendrier réduisit le nombre de jours chômés, y substitua les fêtes « patriotiques » : fête de l'agriculture, de la vieillesse...Le retour au calendrier chrétien est décrété par **Napoléon 1er** en 1806. Pendant tout le **XIX^e siècle**, on travailla sans relâche, mais, peu à peu, la liste des jours de congés officiels s'allongea, de fêtes religieuses et des jours tels que le 1er mai, la victoire, le jour de l'an...La notion de retraite n'existant pas avant 1930, artisans, agriculteurs, employés... travaillaient jusqu'à épuisement. Les *Congés payés* furent conquis en **1936**. Cependant, la *durée hebdomadaire du travail* n'avait pratiquement aucune limite. Elle fut fixée à 10 heures par jour en 1848, puis 8 heures en 1919, 40 heures/semaine en 1936, puis à 39 heures en 1982 et enfin, 35 heures depuis **1998**. Aujourd'hui, à travers le développement du temps partiel, la progression des possibilités de télétravail et le travail nomade, on note une aspiration très forte à mieux contrôler ses temps de vie et de repos. Pour certains salariés, se pose la question de la **distinction entre temps libre et temps de travail** : le droit à la déconnexion en dehors des heures de travail. On n'oubliera pas les agriculteurs qui travaillent **plus de 54 heures en moyenne par semaine**. **La notion de repos ?** « l'agriculteur arrête sa journée quand le travail est fini, pas quand c'est l'heure d'arrêter ». Enfin le grignotage des **dimanches et jours fériés**, s'il satisfait les consommateurs, pèse sur nombre de salariés pas toujours volontaires.

Pause

Tranquillité

Quiétude

Sommeil

Sérénité

Relaxation

Silence

Contemplation

Halte

Relâchement

agitation
agitation
agitation

préoccupation

surmenage

Pourquoi se REPOSER ?

Les impératifs économiques actuels exigent, au travail, une efficacité permanente, la vie de famille est pleine de mouvement et d'imprévu, et même les vacances se doivent d'être les plus occupées possibles... Habitué à une agitation permanente, on en vient à combler chaque moment de vide, jusqu'à ce que la fatigue nous rattrape. Pourtant, notre cerveau a terriblement besoin de ces temps de repos pour bien fonctionner et il faut connaître ses limites pour s'arrêter à temps. Apprendre à se reposer devient un véritable acte de résistance. Pourtant, loin d'être une perte de temps, le repos est une nécessité vitale. Il ne s'agit pas seulement de dormir ou de ne rien faire mais de s'accorder des pauses propices à la régénération physique, mentale et émotionnelle. **Savoir se reposer est donc à la fois**



une nécessité, un art et un véritable trésor.

Le premier jour de vacances est arrivé, et vous vous sentez à bout.

Alors que votre énergie est au plus bas,
prendre de simples décisions semble insurmontable.



Alors comment se REPOSER ?

Utiliser un téléphone pendant qu'on recharge sa batterie augmente le temps de chargement. C'est pareil pour notre corps et pour notre cerveau. Nous captions continuellement des informations par l'entremise des yeux, des oreilles, du corps et de la peau. Ces informations s'appellent des « stimuli sensoriels ». Nos nerfs les acheminent au cerveau, qui les interprète. **Pour bien se reposer**, il est donc nécessaire de couper dans la journée et surtout le soir, **ces sources de fatigue de notre cerveau** : pour cela réduire le cumul des images et des bruits (radio, ordinateur, télé, téléphone...) afin de dégager quelques minutes d'isolement, de silence, les yeux fermés.

Il convient aussi de **balayer la culpabilité** qui survient à l'idée de ne pas être assez efficace parce que l'on se repose. Pour cela organiser sa journée, ses vacances, en dosant activité et repos. Une planification souple, peut être une source de relâchement, apaiser notre envie de contrôle et nous libérer du stress lié à l'incertitude. Retrouver **le goût de la courte sieste réparatrice** et surtout de vraies nuits de sommeil. **Se bouger**, surtout si l'on a une vie sédentaire. Faire du sport : c'est la dernière chose que vous avez envie de faire et pourtant, c'est la première à vous aider. L'activité physique stimule le flux sanguin, alimente les muscles en nutriments et fait circuler l'oxygène dans l'organisme, ce qui produit de l'énergie.



Rassemblez tout votre courage et pratiquez quelques exercices de gymnastique dans votre salon, de la corde à sauter ou une simple promenade dans le quartier. Enfin, vous adonner à une activité qui vous fait du bien : **lire, écrire, chanter, cuisiner, jouer d'un instrument, dessiner, colorier, jardiner, bricoler, coudre...** Mobiliser son attention de façon douce, se concentrer sur un geste concret est bénéfique pour se libérer du stress.

stress

Lassitude

Hyperconnexion
Hyperconnexion
Hyperconnexion

REPOS et vie sociale

Envisager de partir se reposer avec des amis, associer la détente et la joie d'être en groupe c'est un programme bien tentant. Mais attention, « le



problème des vacances entre amis, ce ne sont pas les vacances... ce sont les amis ! »

Avant de se lancer dans l'aventure il est urgent de vérifier ensemble quelques compatibilités qui éviteront le cauchemar : les rythmes de chacun, les régimes alimentaires respectifs, les goûts en matière de loisir, le budget que chacun

peut consacrer, la perception du confort, le partage des tâches, le temps libre et les activités communes et la vie avec les enfants... Faute de quoi, l'envie de repos peut se transformer en accumulation de conflits donc de stress. Au contraire, bien préparées, en tenant compte de chacun, ces aventures peuvent contribuer à **une détente totale et laisser des souvenirs inoubliables.**

À quoi se reconnaît un bon REPOS ?

Déjà l'heure du retour, de la reprise du cours de la vie, on perçoit facilement si le repos a porté ses fruits. Le corps fonctionne mieux, il est détendu et vous vous sentez mieux dans votre peau... Vous avez retrouvé de l'énergie, du calme. Vous êtes de bonne humeur, motivé pour ce qui vous attend, vous avez même des idées nouvelles. Le téléphone ne vous suit plus partout et vous abordez la rentrée avec sérénité et néanmoins, efficacité. C'est gagné !



Les enfants et le REPOS.

Chaque enfant exprime différemment son besoin de repos. En l'observant attentivement, en discutant avec lui, en repérant les signes de fatigues, on ajuste ses horaires et ses routines. Un enfant qui dort suffisamment et de manière régulière est plus concentré, plus calme et plus à l'aise face aux apprentissages. Dans un quotidien souvent chargé, préserver un sommeil de qualité est un vrai combat pour les parents. Comment y parvenir ? La journée scolaire peut être intense pour un enfant il a besoin de **moments de décompression** pour évacuer le stress accumulé et retrouver un équilibre. En fin de journée, proposer des temps de « rien », ou d'activités calmes (*coloriage, puzzles, participation à la cuisine, balade*). Ces moments permettent à l'enfant de se déconnecter du rythme scolaire. Privilégiez des **repas légers et équilibrés**, proscrire les boissons excitantes comme les sodas. Les enfants ont besoin de repères clairs, et **une routine de coucher** régulière. **Pas d'écrans** une heure avant le coucher. On connaît maintenant tous les dangers des écrans sur les cerveaux des enfants : rangez les appareils électroniques et proposez des activités alternatives. Enfin, en étant attentifs aux difficultés émotionnelles qui peuvent apparaître, on remet l'enfant dans une confiance qui apaise et améliore le sommeil.