

Critères à respecter pour le recopiage des textes de retenues :

- **indiquer votre nom complet ainsi que la date de la retenue en haut de votre travail,**
- **numéroter les pages de votre travail,**
- **écrire lisiblement**
- **respecter le découpage du texte ci-dessous, reproduire les mêmes paragraphes, en sautant une ligne entre eux,**
- **indiquer, dans votre texte, à quel moment vous passez d'une page à l'autre du présent document.**

=====

Un changement inattendu dans votre mode de vie peut créer des moments de loisir que vous n'aviez pas avant. En pratiquant des activités utiles pendant votre temps libre, vous deviendrez plus énergique, vous serez plus satisfait de vos journées, et vous renforcerez votre créativité ainsi que votre enthousiasme. Vous pourrez par exemple pratiquer un nouveau passe-temps, faire du bénévolat dans une association, apprendre une langue étrangère ou adhérer à une institution religieuse.

Méthode 1

Enrichir ses aptitudes

Élargissez le champ de vos connaissances. Inscrivez-vous à un cours universitaire pour adultes. Profitez de votre temps libre pour vous instruire en auditeur et acquérir des connaissances qui n'ont aucun impact direct sur votre emploi ou sur le déroulement de votre carrière

professionnelle. Engagez-vous dans cet apprentissage uniquement pour apprendre en toute quiétude, sans vous stresser.

- Vous avez l'embarras du choix. Il se peut que vous ayez toujours souhaité découvrir l'archéologie, apprendre la danse de salon, les premiers soins en milieu sauvage, le deltaplane ou fabriquer des bijoux.
- Cherchez des clubs dans votre région qui utilisent l'application Meetup ou un site Web pour communiquer avec d'autres personnes.

Faites du jardinage. C'est une excellente façon de vous divertir et de travailler manuellement afin de donner de la nourriture à vos proches et vos amis. Les cactus sont des plantes curieuses qui donnent des fleurs magnifiques et elles peuvent durer éternellement. Vous pouvez aussi cultiver facilement des fines herbes soit dans un cadre artisanal ou pour agrémenter vos recettes.

- Il se peut que vous ayez une bonne expérience du jardinage. Dans ce cas, réaménagez votre jardin ou modifiez vos cultures. Essayez de changer d'approche et de créer par exemple un jardin de méditation ou un jardin persan.

Prenez gout à la cuisine. Faites de cette activité un plaisir au lieu d'une corvée. Découvrez de nouvelles recettes pour vous amuser et non par nécessité. Prenez un livre de cuisine et exercez-vous. Vous pouvez aussi regarder les ingrédients que vous avez dans votre réfrigérateur ou dans vos placards, et rechercher en ligne une recette pour les utiliser. Par exemple, faites une recherche pour des « recettes au brocoli, à l'ananas et au jalapeño ».

- Consacrez un après-midi à préparer des gâteaux ou à apprendre une nouvelle activité.
- Lorsque vous aurez maîtrisé vos recettes savoureuses, organisez un dîner convivial pour vos amis et vos proches.

Apprenez une langue étrangère. Il s'agit d'un excellent moyen pour stimuler votre curiosité. Ainsi, vous comprendrez plus facilement d'autres cultures et vous découvrirez d'autres pays. Trouvez un livre de langue en ligne ou à la bibliothèque. Vous pouvez aussi lire des magazines et des livres ou regarder des films tournés dans la langue que vous avez choisie.

- En apprenant une nouvelle langue, vous serez en mesure de communiquer avec des personnes qui ne parlent peut-être pas le français.

Mettez-vous à la peinture ou au dessin. Une activité artistique est une excellente façon de meubler votre temps libre. Vous aurez l'occasion de vous exprimer et d'acquérir une nouvelle aptitude. Les genres de peintures sont nombreux : l'acrylique, les encres, les huiles, les émaux, les fresques, les huiles solubles dans l'eau, les pastels, les pastels secs, l'aquarelle, la peinture en aérosol et les graffitis. Si vous préférez le dessin, prenez un carnet de croquis et des fusains.

- L'art et l'artisanat regorgent d'idées pour passer le temps. La peinture est tellement riche que vous pourrez vous limiter uniquement à cette discipline.
- Pour acheter votre matériel, rendez-vous dans votre magasin de fournitures artistiques ou votre boutique de loisirs créatifs.

Méthode 2

Aider sa communauté

Fréquentez un lieu de culte. Il peut s'agir d'un temple, d'une église, d'une synagogue ou d'une mosquée. Vous aurez l'occasion de participer aux activités de votre quartier et de faire la connaissance de personnes attachantes. De plus, vous raviverez vos convictions spirituelles. Cherchez en ligne pour trouver un lieu de culte approprié proche de chez vous.

- Vous n'êtes pas tenu(e) d'adhérer à un ensemble de croyances pour faire partie d'une organisation religieuse.

Faites du bénévolat pendant vos loisirs. Vous pouvez participer à une opération de nettoyage dans votre quartier. Le bénévolat est très pratique pour s'intégrer dans les activités communautaires et se faire des amis. N'oubliez pas qu'une opération de nettoyage sera une bonne occasion pour passer du temps dehors et prendre l'air. Elle aura aussi un excellent impact sur votre environnement.

- Encouragez d'autres personnes à faire du bénévolat. Adressez-vous à ceux qui fréquentent les églises locales, les associations de jeunes, de scoutisme ou les organisations à but non-lucratif.

Prenez part à des collectes de nourriture. Souvent, ces actions sont organisées par des associations à but non-lucratif, des sociétés de bienfaisance ou des bibliothèques publiques. Si vous souhaitez rendre service à votre communauté, contactez les initiants d'une collecte de nourriture et renseignez-vous afin d'y participer. Vous pouvez également

demander des dons aux magasins d'alimentation ou aux passants sur les parvis des églises.

- Si une collecte de nourriture ne vous intéresse pas, vous pouvez choisir une autre activité de bénévolat. Proposez votre aide à un magasin d'aubaines, rassemblez des fonds pour des associations sans but lucratif ou travaillez dans des soupes populaires.
- Très vite, vous constaterez que le bénévolat est une expérience très enrichissante, car votre aide touchera de nombreuses personnes.

Faites du bénévolat en ligne. Les activités du Web vous conviendront si vous habitez dans une région rurale ou isolée, ou si vous favorisez les relations virtuelles au lieu des contacts directs. Rédigez des textes pour des organisations à but non-lucratif, comme des bulletins d'information pour des sociétés de bienfaisance. D'un autre côté, en faisant du bénévolat en ligne, vous élargirez votre cercle d'amis et vous éprouverez un profond sentiment d'accomplissement.

- Pour trouver des propositions de bénévolat, soit en ligne ou en participation directe, visitez le site de VolunteerMatch ou de France Bénévolat.

Méthode 3

Avancer dans sa carrière

Renforcez votre réseau professionnel. Le fait de ne pas être au bureau ne vous empêche pas d'établir des relations professionnelles pour progresser dans votre carrière. Contactez des amis ou invitez vos

collègues à un brunch en fin de matinée. Profitez d'une réunion tardive le soir pour proposer un cocktail à des collègues que vous souhaitez connaître mieux.

- Si votre temps est limité pour faire du réseautage, consacrez quelques instants en semaine pour vos contacts sans avoir à subir de contraintes dues à un emploi du temps chargé ou à des obligations imposées par votre travail.
- Adhérez à une association d'entrepreneurs comme le BossClub PME ou à la Confédération des PME, afin de nouer des liens avec des personnes comme vous et de faire de l'encadrement.

Organisez votre agenda ou votre emploi du temps. Il est facile d'être submergé par les obligations professionnelles, les réunions, le travail, les rencontres sociales, etc. Consacrez une dizaine de minutes de votre temps pour ordonner votre agenda ou votre emploi du temps. Les clarifications que vous apporterez aux dates et aux heures de vos rencontres diminueront votre stress et vous aideront à respecter vos rendez-vous.

Ayez des amis. Essayez d'en avoir dans votre école, votre lieu de travail, votre église ou votre entourage. Ne vous isolez pas pendant votre temps libre. Au contraire, efforcez-vous de communiquer et de retrouver les personnes qui vous sont chères. Planifiez des rencontres hebdomadaires ou mensuelles avec vos amis. Sortez à l'improviste de temps à autre et renouez avec les membres de la famille, que vous avez perdus de vue.

- En agissant ainsi, vous aurez plus d'occasions de raviver vos relations, partager vos idées et vous amuser.

Méthode 4

Améliorer sa santé et son bien-être

Consacrez plus de temps à la lecture. Indépendamment de votre genre littéraire préféré, cette activité stimulera votre esprit et donnera un sens à votre temps libre, qu'il s'agisse de lire des œuvres poétiques, littéraires, philosophiques, biographiques ou de fiction. En lisant, vous élargirez votre vision et vous enrichirez votre vocabulaire. La lecture contribuera à vous faire découvrir d'autres idées et d'autres cultures dont vous ne soupçonniez pas l'existence.

- Pour trouver des œuvres intéressantes, rendez-vous à la bibliothèque de votre quartier ou une librairie proche de chez vous.

Ayez un animal de compagnie. Si vous n'avez jamais essayé, c'est le moment d'en choisir un. Les animaux domestiques demandent une attention régulière et peuvent vous distraire pendant vos loisirs, soit en jouant ou en vous promenant avec eux, ou en leur préparant à manger. Pour trouver un animal de compagnie, pensez à visiter un refuge animalier.

- Vous pourrez choisir d'avoir un animal amusant comme un chat ou un chien. Ainsi, vous aurez un compagnon affectueux, que vous pourrez laisser seul pendant des heures.

Concentrez-vous sur votre spiritualité. Lorsque vous n'avez rien à faire, vous êtes détendu. Donc, vous avez le temps pour réfléchir aux questions spirituelles et penser à l'ensemble de votre existence et à vos buts. Il se peut que vous soyez pratiquant, mais même si vous ne l'êtes pas, vous serez amené à réfléchir à votre spiritualité, car elle fait partie de l'être humain. En vous occupant de cette question, vous réaliserez une action qui aura un impact positif sur votre personnalité.

- Après quelques semaines de prière quotidienne, vous remarquerez des résultats positifs. Vous serez plus calme et plus concentré.
- La prière de contemplation met en œuvre des méthodes voisines, mais dans un contexte chrétien.

Apprenez à méditer. Commencez par vous assoir tranquillement pendant une vingtaine de minutes et respirez naturellement. Comptez jusqu'à 10 après chaque inspiration, puis recommencez. La méditation crée une chose sur laquelle vous porterez votre attention afin de rester entièrement dans l'instant présent et éviter de vous laisser distraire par votre imagination. Cette activité vous aidera à être plus calme et vous protégera contre les pensées et les sentiments négatifs.

- Cherchez en ligne des applications qui proposent des méditations guidées ou autoguidées.

Faites du sport pour rester en bonne forme physique. Il est possible de profiter de votre temps libre pour réaliser votre programme d'exercice. Il suffit de vous entraîner pendant une heure afin de maintenir votre condition physique. Vous pouvez soulever des poids dans votre garage ou faire des pompes dans votre salle de séjour. Si votre temps de loisir est limité, passez 15 à 30 minutes à faire des exercices à la maison.

- Adaptez votre programme d'entraînement selon votre temps libre. Si vos journées ne sont pas chargées, faites de la course sur quelques kilomètres ou pratiquez du sport chez vous.
- Pour faire de l'exercice ailleurs qu'à la maison, inscrivez-vous dans un gymnase et faites de l'haltérophilie, de la gymnastique ou des exercices cardiovasculaires sur des machines. Vous pouvez aussi courir dans un parc non loin de votre logement ou de votre lieu de travail. Une autre option consiste à adhérer à un groupe d'escalade.

Source:

<https://fr.wikihow.com/occuper-son-temps-libre-de-mani%C3%A8re-utile>