

# Collège Jean Bernard

Rédacteurs : Mme DELHEM- Mme LECLERS- Mme LEMARCHAND- M CHEROUTE

Responsable de publication : M.SCHNEBELEN

N°2

## GUIDE BIEN-ETRE

### EDITO:

Après ces semaines de confinement, assez particulières et extraordinaires, nous souhaitons partager avec vous des réflexions sur le Temps (vous l'aurez compris, pas du temps qu'il fait dehors, mais du temps qui passe). Si beaucoup de choses nous ont manqués, le temps est quelque chose que nous avons eu à profusion.

Ce temps a été vécu différemment selon les personnes, rempli ou subi, fait d'ennui ou d'activités. Peut-être ce temps a-t-il été propice à la prise de recul et à la réflexion? Mais il a surtout été une expérience unique pour nous tous. Et si nous avons partagé collectivement ce temps de confinement, nous en sortirons également collectivement, peut-être plus tout à fait les mêmes.



Page 2

LE TEMPS VÉCU

Page 3

LE TEMPS DE PENSER

Page 4

LE TEMPS D'APRÈS

Page 5

LE TEMPS EST VENU....  
D'ÊTRE UN HÉROS

## Le Temps Vécu

Le temps peut filer rapidement, se contracter, ou le temps peut nous paraître une éternité, et se dilater.



(Montre molle au moment de la première explosion, Salvador Dali, 1954)

Sous l'effet des émotions, notre perception du temps n'est plus la même: le temps change d'allure.

1h peut nous sembler très **longue** dans l'attente, dans des moments désagréables, quand on se dispute avec un ami ou que l'on souffre. Le temps traîne, semble se figer.



Certaines activités sont considérées comme chronophages. Ce terme signifie que certaines activités mangent du temps et prennent du temps, souvent sans s'en rendre compte. Ce sont des activités où l'on « perd » du temps.

**Selon toi, qu'est ce que du temps perdu?**

1h peut nous sembler très **courte** dans une activité passionnante. Le temps passe très vite lors d'un moment entre amis, ou lorsque l'on fait une activité où l'on prend du plaisir... Dans ces moments précieux, il va si vite qu'on voudrait le retenir.



**Comment as-tu vécu le temps qui passe pendant le confinement?**

# Le temps de penser

## Penser le temps ....

**Ce confinement nous a tous obligé à **changer** notre mode de vie et pour beaucoup d'entre nous à **ralentir**.**

Actuellement un mardi ressemble à un samedi et il y a même certains moments où l'on ne sait plus quel jour de la semaine nous sommes.

Certains spécialistes du temps expliquent que nous vivons dans une société qui **court perpétuellement après le temps**. Mais en cette période de confinement, notre temps n'est plus rempli comme avant.

Ces temps de pause liés au confinement peuvent être de **véritable respiration pour notre esprit**, qui peut exploiter tout son potentiel **pour créer** ou tout simplement **prendre du plaisir à ne rien faire**, à se détendre, parce que l'on a le temps de prendre son temps.

### Les bienfaits de l'ennui

Quand on a l'impression de s'ennuyer c'est à dire ne pas faire d'activité, notre cerveau est, quant à lui, toujours en activité. Il profite de ce temps pour restructurer nos pensées...

C'est dans ces moments là, que nous trouvons de nouvelles idées, activités, que nous créons. Ce moment est précieux pour laisser cours à notre imagination.



Et toi, quelles ont été tes réflexions, tes pensées, pendant le confinement ?

## Le temps d'après

Cette pause offerte par le confinement est propice à la réflexion et à la prise du recul.  
Les choses essentielles ont fait surface. C'est peut-être le bon moment pour retrouver les valeurs de la vie, ce qui est essentiel et de savoir ce qui compte vraiment pour nous.

Grâce au confinement, quelles valeurs te sont apparues comme essentielles?

Amis  
Collège  
Enseignants  
Famille  
Communication

**ENVIRONNEMENT**  
**SANTÉ** Liberté

Le temps du confinement a peut-être révélé ce qui n'allait pas **«avant»** et que l'on souhaiterait ne pas reproduire **«après»**.  
On parle souvent de **«crise»** du coronavirus, mais peut-être pouvons-nous voir ce moment comme **une opportunité** pour voir ce qui n'allait pas, pour ne pas reproduire les mêmes erreurs?  
Plutôt que de crise, pourrions nous parler de **«tournant»**, comme quelque chose de **positif, sur lequel nous pouvons agir**.

Avant Maintenant **APRES**  
S'inscrire dans le temps

Pour toi, qu'a révélé ce moment unique ?

Après le confinement, nous aurons besoin de partager notre vécu, nos impressions, notre expérience.  
Ce temps est nécessaire et nous le prendrons.



# Le temps est venu... d'être un héros



ENCORE PLUS SI TU NE PEUX PAS GARDER TES DISTANCES AVEC LES AUTRES

! Le masque est déconseillé aux enfants en maternelle sauf exception

COMMENT FAIRE ?

1



Lave-toi les mains avant de mettre ton masque

2



Mets-le sur ton visage et attache-le :  
- soit par les élastiques derrière les oreilles  
- soit par les lacets derrière la tête et la nuque

3



Si ton masque a une tige rigide, moule-la sur ton nez

4



Tire le bas du masque sous ton menton (il doit cacher le nez, la bouche et le menton)



UNE FOIS POSÉ, NE TOUCHE PLUS TON MASQUE !

Change ton masque toutes les 4h



- Si ton masque n'est utilisable qu'une seule fois, jette-le à la poubelle (de préférence dans un sac plastique)  
- Si ton masque est lavable, conserve-le dans un sac plastique en attendant de pouvoir le laver (à 60°C pendant 30 min)



Puis lave-toi à nouveau les mains