



Association canadienne
pour la santé mentale
La santé mentale pour tous

Cahier d'exercices LE CARNET DU REPOS

Assez forte pour se reposer :
Guide des sept types de repos



MOT DE BIENVENUE

Cet outil est une invitation, et non une tâche à accomplir.

Le repos est souvent considéré comme quelque chose que nous méritons après avoir dépassé nos limites. Pour de nombreuses femmes, le repos semble conditionnel, perçu comme un luxe, voire complètement hors de portée. À l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM), nous voyons les choses différemment.

De nombreuses femmes accomplissent chaque jour un travail invisible: des responsabilités émotionnelles, mentales, relationnelles et envers la famille qui passent souvent inaperçues et ne bénéficient d'aucun soutien. Et bien souvent, les systèmes qui nous entourent (travail, garde d'enfants, soins aux personnes âgées et autres responsabilités) font qu'il est difficile de prendre du repos lorsque nous en avons le plus besoin. Au fil du temps, cette pression constante s'accumule et a une incidence sur notre santé mentale d'une manière rarement reconnue.

Cet outil fait du repos une force, et non une faiblesse. Un besoin en santé mentale, et non d'un échec personnel. Quelque chose que les femmes méritent, et non qu'elles doivent justifier.

De plus, il est important de noter que le repos n'est pas également accessible à tout le monde, et que trouver du temps pour se reposer dépend souvent du soutien, des ressources et de la flexibilité dont nous disposons.

Utilisez cet outil à votre propre rythme. Prenez ce qui vous aide dans votre vie et dans votre situation, et laissez le reste. Rien ici n'est destiné à créer davantage de pression ou de travail.



LES SEPT TYPES DE REPOS, ET LEUR EXPLICATION

Le repos n'est pas une chose unique. La santé mentale dépend de nombreuses formes de restauration, et certaines font souvent défaut, même lorsque nous dormons.

Voici les sept types de repos. Au fil de votre lecture, remarquez ce qui vous parle. Il n'est pas nécessaire de réparer quoi que ce soit pour le moment. La prise de conscience suffit.

1. REPOS PHYSIQUE

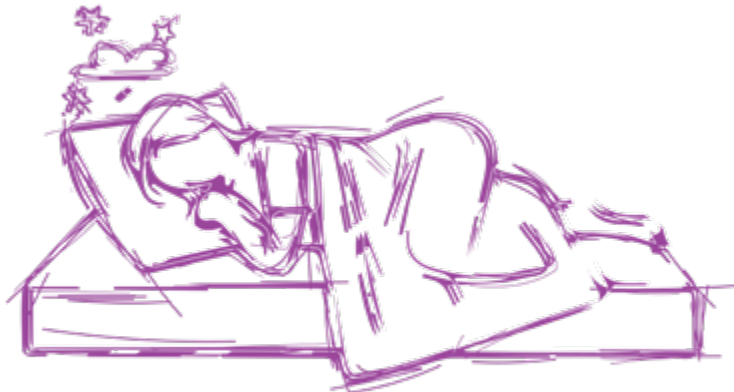
Laisser le corps se rétablir

Le repos physique comprend le sommeil, mais aussi le fait de ralentir, de relâcher les tensions et de permettre à l'organisme de récupérer des efforts et du stress.

Le repos physique peut prendre différentes formes :

- Aller se coucher plus tôt sans avoir fait de « rattrapage » sur toutes les tâches.
- S'asseoir lorsque la fatigue se fait sentir, au lieu de dépasser les limites.
- Faire des étirements, de la respiration ou des mouvements tout en douceur.
- Prendre le temps de se reposer lorsque le corps en a besoin.

Le repos physique favorise l'énergie, l'humeur et la résilience.



2. REPOS MENTAL

Accorder une pause à son esprit

Le repos mental, c'est soulager son esprit des pensées constantes, de la planification et de la résolution de problèmes.

Le repos mental peut prendre différentes formes :

- Écrire ses idées pour alléger son esprit.
- Faire une courte pause dans la prise de décision.
- Laisser les tâches inachevées attendre.
- Créer de petits moments de calme ou de simplicité.

Le repos mental contribue à réduire l'accablement et la fatigue cognitive.



3. REPOS ÉMOTIONNEL

L'espace pour être honnête

Le repos émotionnel dépend d'espaces où vous n'avez pas besoin d'expliquer, de faire semblant ou de protéger les autres de vos sentiments.

Le repos émotionnel peut prendre différentes formes :

- Donner l'heure juste sur son bien-être, sans faire d'euphémisme.
- Accepter la fatigue, la frustration ou l'incertitude.
- Accepter du soutien pour ne plus être la personne « la plus forte ».
- Fixer des limites à sa charge émotionnelle.

Le repos émotionnel favorise la clarté, les liens et la confiance en soi.



4. REPOS SOCIAL

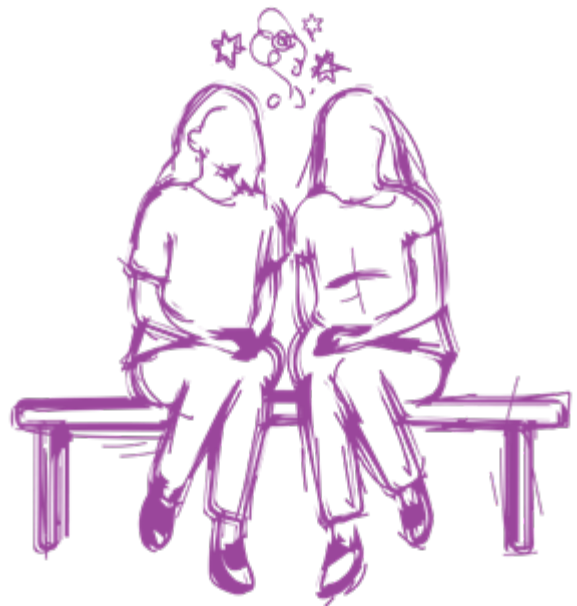
Des relations qui ne vous épuisent pas

Le repos social ne signifie pas de s'isoler. Cela veut dire de passer du temps avec des personnes avec qui vous vous sentez en sécurité, que vous connaissez bien et qui sont faciles à côtoyer.

Le repos social peut prendre différentes formes :

- Passer du temps avec des personnes qui ne demandent rien.
- Privilégier des relations plus limitées, mais empreintes de bienveillance.
- Se libérer des obligations sociales qui sont épuisantes.
- Profiter ensemble d'un moment de calme, sans pression.

Le repos social aide à restaurer l'énergie et favorise le sentiment d'appartenance.



5. REPOS SENSORIEL

Soulagement de la stimulation

Le repos sensoriel permet à votre système nerveux de faire une pause de bruit, d'écran et de stimulations constantes.

Le repos sensoriel peut prendre différentes formes :

- Désactiver les notifications pendant un certain temps.
- Passer du temps dans des endroits calmes ou peu stimulants.
- Sortir ou observer la nature.
- Utiliser un éclairage doux, passer moins de temps devant un écran ou faire des pauses intentionnelles.

Le repos sensoriel favorise le calme, la concentration et la régulation du système nerveux.



6. REPOS CRÉATIF

Renouer avec la curiosité et la joie

Le repos créatif ne consiste pas à créer ou à accomplir. Il s'agit de vivre la beauté, l'inspiration ou le sens sans pression.

Le repos créatif peut prendre différentes formes :

- Lire, écouter de la musique ou observer la beauté.
- Faire quelque chose simplement parce que ça fait du bien.
- Se permettre de jouer, d'imaginer ou d'explorer.
- Apprécier la créativité sans se soucier du résultat.

Le repos créatif contribue à renouveler la perspective et la vitalité émotionnelle.



7. REPOS SPIRITUEL

Sentiment d'ancrage ou d'appartenance

Le repos spirituel dépend du sentiment d'appartenance à quelque chose de plus grand que vous : vos valeurs, la nature, la foi ou la communauté.

Le repos spirituel peut prendre différentes formes :

- Passer du temps dans la nature.
- Réfléchir à ce qui compte le plus pour soi.
- Pratiquer la gratitude, la pleine conscience ou prier.
- Avoir le sentiment d'appartenir à quelque chose qui dépasse les exigences quotidiennes.

Le repos spirituel donne du sens à notre vie, de l'espoir et nous permet de nous ancrer.



AUTO-ÉVALUATION DU REPOS

Prenez le temps de faire le point, tout en douceur.

REPOS PHYSIQUE

Il se peut que vous ayez besoin de plus de repos physique si vous remarquez un des éléments suivants :

Vous ressentez de la fatigue, même après avoir dormi.

Votre corps est tendu, lourd ou douloureux.

Vous résistez à la fatigue, parce que vous pensez que c'est votre devoir.

Vous vous sentez rarement au mieux de votre forme physique.

REPOS ÉMOTIONNEL

Il se peut que vous ayez besoin de plus de repos émotionnel si vous remarquez un des éléments suivants :

Vous êtes souvent la personne sur laquelle les autres comptent.

Vous réprimez ce que vous ressentez vraiment.

Vous gérez les émotions des autres en même temps que les vôtres.

Vous ressentez un épuisement émotionnel ou une fragilité.

REPOS MENTAL

Il se peut que vous ayez besoin de plus de repos mental si vous remarquez un des éléments suivants :

Vos pensées ralentissent rarement.

Vous planifiez, repensez ou anticipez constamment.

Vous avez du mal à vous concentrer ou vous vous dispersez mentalement.

Vous avez l'impression d'avoir l'esprit en éveil en permanence.

REPOS SOCIAL

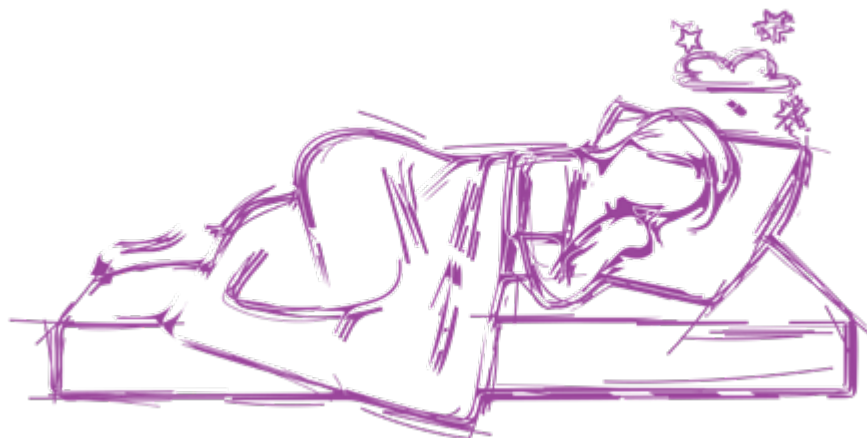
Il se peut que vous ayez besoin de plus de repos social si vous remarquez un des éléments suivants :

Les interactions sociales vous semblent épuisantes.

Vous pensez devoir faire semblant ou jouer la comédie avec les autres.

Vous vous sentez rarement pleinement vous-même avec les autres.

Vous quittez les conversations avec un sentiment d'épuisement plutôt que de ressourcement.



REPOS SENSORIEL

Il se peut que vous ayez besoin de plus de repos sensoriel si vous remarquez un des éléments suivants:

Vous ressentez une sensation de surstimulation ou un sentiment de surcharge.

Le silence ou le calme vous semblent rares.

Vous passez votre temps devant un écran ou à regarder des notifications.

Le bruit, la lumière ou le désordre vous semblent épuisants.

REPOS CRÉATIF

Il se peut que vous ayez besoin de plus de repos créatif si vous remarquez un des éléments suivants:

La vie semble lourde, répétitive ou trop axée sur le côté pratique.

Vous avez l'impression de vivre sans curiosité ni joie.

Vous avez l'impression que tout n'est que responsabilité ou obligation.

Vous ressentez rarement l'inspiration ou la sensibilité.

REPOS SPIRITUEL

Il se peut que vous ayez besoin de plus de repos spirituel si vous remarquez un des éléments suivants:

Vous avez un sentiment de détachement ou de désorientation.

Vous vous interrogez sur votre but dans la vie ou sur votre orientation.

Vous avez l'impression de porter votre fardeau dans la solitude.

Vous aimeriez avoir un sentiment d'appartenance ou de vivre une vie porteuse de sens.

FAITES UNE PAUSE ET PORTEZ ATTENTION

Prenez un moment pour réfléchir:

Quelles sont les sections qui ont retenu le plus votre attention?

Où avez-vous coché le plus de cases?

Quel type de repos vous semble le plus urgent à l'heure actuelle?

Il n'y a pas de bonne réponse.

Il s'agit d'une information et non d'un diagnostic.



JOURNAL DE RÉFLEXION SUR LE REPOS

Cette section est destinée à être utilisée avec simplicité.

Il n'est pas nécessaire de répondre à toutes les questions ni d'écrire de longues réponses. Commencez par lire les messages et remarquez ceux qui vous apportent du soutien en ce moment. Commencez par là.

Il n'y a pas de bonne façon de procéder. Vous pouvez faire une pause, passer d'un endroit à l'autre ou revenir plus tard. Si quelque chose vous semble difficile, vous pouvez vous arrêter.

Il s'agit de remarquer ce qui vous soulage et vous fait du bien, et non de réparer quoi que ce soit.

1. QU'EST-CE QUI ME SOUTIENT EN CE MOMENT?

Avant de nommer ce qui manque, prenez un moment pour remarquer ce qui aide présentement.

Voici des pistes de réflexion :

- Les personnes qui vous soutiennent.
- Les moments de calme ou de stabilité.
- Les habitudes ou routines qui apportent du soulagement.
- Les lieux où vous avez un sentiment de sécurité ou d'ancrage.

Réflexion : Qu'est-ce qui m'aide, même de façon modeste, à me sentir bien en ce moment?

2. OÙ EST-CE QUE JE ME SENS LE PLUS À L'AISE?

Le repos se produit souvent de manière discrète : dans des lieux familiers, lors de routines simples ou de moments de connexion.

Réflexion : Quand est-ce que je me sens le plus moi-même? Dans quel endroit est-ce que je sens mon corps se détendre ou mon esprit s'apaiser?

3. QUEL TYPE DE REPOS VOUS SEMBLE LE PLUS INVITANT EN CE MOMENT?

Au lieu de vous concentrer sur ce dont vous « devriez » avoir besoin, remarquez ce qui vous attire doucement.

Réflexion : Si le repos était une invitation, quel type voudrais-je accepter en ce moment? Physique, mental, émotionnel, social, sensoriel, créatif ou spirituel?

4. QU'EST-CE QUI POURRAIT ÊTRE CONSIDÉRÉ COMME UN SOUTIEN, SANS ÊTRE PARFAIT?

Le repos n'a pas besoin d'être idéal pour être significatif.

Réflexion: Quelle petite chose rendrait cette journée un peu plus légère? Qu'est-ce qui me donnerait du soutien, sans me demander trop d'efforts?

5. QU'EST-CE QUE JE PEUX RELÂCHER, MÊME BRIÈVEMENT?

Lâcher prise, même temporairement, peut être une forme de repos.

Réflexion: Y a-t-il une responsabilité, une attente ou une pensée sur laquelle je pourrais relâcher mon emprise aujourd'hui? Comment est-ce que je me sentirais si j'en portais une moins fermement?

6. OÙ POURRAIS-JE M'OFFRIR UN PEU PLUS DE BIENVEILLANCE?

Le repos commence souvent par la façon dont nous nous parlons à nous-mêmes.

Réflexion: À quoi cela ressemblerait-il de me rencontrer avec compréhension en ce moment? Que dirais-je à une personne à qui je tiens si elle se sentait ainsi?

7. DE QUOI MON SYSTÈME NERVEUX A-T-IL BESOIN?

Il ne s'agit pas de logique, mais de sensations.

Réflexion: Qu'est-ce qui m'aide à ressentir plus de calme ou de sérénité? Le calme, le mouvement, la chaleur, l'air frais, la connexion, l'immobilité?

PLAN D'ACTION POUR LE REPOS

Cela ressemble à un oxymore, non? Mais nous savons, grâce à la recherche et à l'expérience vécue, que si nous ne prenons pas de temps pour le repos, celui-ci sera toujours relégué au bas de la liste des priorités.

Il n'est pas nécessaire de tout faire ici. Vous n'avez pas besoin de terminer ces pages.

Ces activités sont conçues pour être commencées et arrêtées, reprises ou complètement ignorées. Choisissez ce qui vous semble utile aujourd'hui. Et revenez-y chaque fois que vous vous sentez trop à l'étroit et que vous avez besoin de quelque chose de réparateur.

1. MON REPOS EN CE MOMENT

Un petit tour d'horizon

En ce moment, le type de repos dont j'ai le plus besoin est le suivant :

(entourez un ou plusieurs éléments)

Physique

Mental

Émotionnel

Social

Sensoriel

Créatif

Spirituel

Qu'est-ce qui me fait dire cela?

(Vous pouvez noter un mot, une phrase ou rien du tout.)

Si je pouvais décrire comment je me sens en quelques mots, ce serait :

2. CHOISISSEZ VOTRE REPOS

Des options de soutien modestes

Choisissez une ou deux idées ci-dessous, ou ajoutez les vôtres. Il n'est pas nécessaire de les faire à la perfection.

Repos physique

Aller se coucher plus tôt que d'habitude.

S'asseoir ou s'allonger quand la fatigue apparaît.

S'étirer, bouger doucement ou respirer.

Repos mental

Mettre les choses par écrit plutôt que de les garder en tête.

Laisser une chose attendre.

Faire une courte pause dans la prise de décision.

Repos émotionnel

Donner l'heure juste sur son bien-être (à soi-même ou à quelqu'un d'autre).

Accepter de ne pas être la personne « la plus forte ».

Fixer des limites à sa charge émotionnelle.

Repos social

Passer du temps avec quelqu'un qui met en confiance.

Décliner une obligation sociale.

Profiter ensemble d'un moment de calme.

Repos sensoriel

Désactiver les notifications pendant un certain temps.

Passer du temps dans un endroit calme ou dans la nature.

Réduire le temps d'écran ou les stimulations.

Repos créatif

Écouter de la musique ou lire pour le plaisir.

Remarquer quelque chose de beau.

Faire quelque chose simplement parce que ça fait du bien.

Repos spirituel

Passer du temps dans la nature ou dans le calme.

Réfléchir à ce qui compte pour soi.

Se connecter à la foi, à la communauté ou à ses valeurs.

3. PASSEZ À L'ACTION

Un plan doux (facultatif)

Une chose que j'aimerais essayer cette semaine :

(Une seule. Plus c'est petit, mieux c'est.)

Quand cela pourrait-il s'intégrer naturellement dans ma journée ou ma semaine?

Matin

Après-midi

Soirée

Fin de semaine

Pas d'heure fixe : quand cela semble bon.

MA FENÊTRE DE REPOS

Vous pouvez :

- cocher la case lorsque vous vous reposez;
- écrire un mot (calme, air frais, connexion);
- laisser vide.

Il ne s'agit pas de cohérence. Il s'agit de remarquer.

	Semaine 1	Semaine 2
Lun		
Mar		
Mer		
Jeu		
Ven		
Sam		
Dim		

4. CE QUE J'AI REMARQUÉ

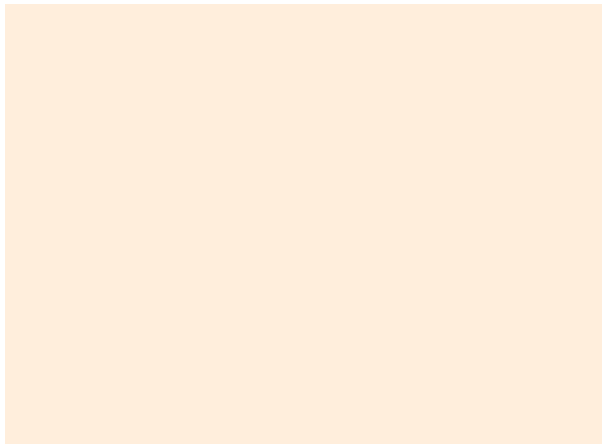
Réflexion sans jugement

Après avoir essayé une ou deux choses, prenez le temps de réfléchir, si vous le souhaitez.

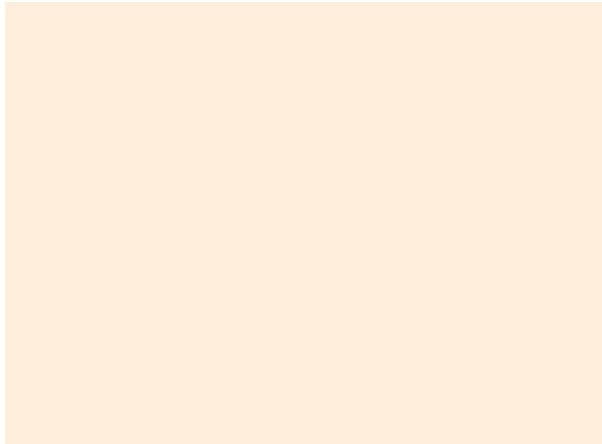
Qu'est-ce qui vous a apporté du soutien?



Qu'est-ce qui vous a semblé plus difficile que prévu?



Qu'est-ce qui a été surprenant?



5. AUTORISATION

Entourez les affirmations qui vous semblent vraies, ou ajoutez les vôtres

J'ai le droit de me reposer sans le mériter.

Je peux partager mon fardeau avec quelqu'un.

Le repos n'a pas besoin d'être impressionnant.

Les petits moments de repos sont importants.

Ma santé mentale mérite d'être prise en charge

Un rappel que je souhaite emporter avec moi :

Demander de l'aide (si je me sens en sécurité de le faire)

Parfois, le repos passe par le soutien des autres.

Le repos nécessite parfois le soutien d'autres personnes.

Voici quelques formulations qui peuvent vous être utiles :

<<JE N'AI PLUS D'ÉNERGIE ET J'AI BESOIN D'AIDE EN CE MOMENT.>>

<<J'AI BESOIN DE RALENTIR. POUVONS-NOUS NOUS AJUSTER? >>

<<J'AI BESOIN D'AIDE POUR PORTER CETTE CHARGE.>>

Demander du soutien n'est pas un échec. C'est une forme de force.

AFFIRMATIONS COMMUNAUTAIRES

Lisez-les lentement. Inscrivez-les sur un papillon adhésif ou sur votre miroir. Ou ignorez-les. Ou revenez dessus plus tard.

Nous savons qu'il y a des choses indépendantes de notre volonté qui rendent le repos plus difficile, comme les exigences imposées aux femmes, l'état du monde, le caractère sans précédent de l'époque dans laquelle nous vivons. Toutefois, un sentiment d'indignité ou de manque de mérite ne devrait jamais en faire partie. Ces affirmations sont là pour nous rappeler que le repos est notre droit de naissance.

Vous méritez de vous reposer.

Vous avez le droit de ralentir.

Vous êtes assez forte pour prendre soin de vous.

Vous n'avez pas à tout porter seule

Quelles sont les affirmations qui vous interpellent personnellement? Qu'est-ce qui vous semble spécifique à votre vie? **Rédigez votre affirmation :**



CONCLUSION

Le repos, ce n'est pas à en faire moins parce qu'on ne peut pas en faire plus.

C'est reconnaître que la santé mentale dépend des soins, du soutien et du rétablissement, et non d'une endurance sans fin.

À l'ACSM, nous travaillons à renforcer les mesures de soutien et les systèmes communautaires qui rendent le repos accessible, surtout aux femmes confrontées à des obstacles plus importants.

Nous travaillons également à remettre en question les systèmes qui nous empêchent de prendre le repos dont nous avons besoin pour être en bonne santé.

En effet, lorsque les femmes bénéficient d'un soutien pour se reposer, récupérer et se reconnecter, tout le monde en profite.

VOUS ÊTES ASSEZ FORTE POUR VOUS REPOSER.



LAURA

MELANIE LYNE

www.acsm.ca

© 2026 ACSM National