



FAN DE CAROTTE



Mardi 18 et Vendredi 21 février 2014

Nous verrons, à la permanence :

Mardi : LECLAIRE / GERMAIN / ? / ? / ?

Vendredi : TREBUCHON / ANIKSZTEJN / GIDROL / ? / BERKOWITCH

Pour la distribution, soyez présents à 18h45

Les bienfaits du temps libre

Publié dans Bonheur, Compétences, Gestion du Temps, Relations en juillet 2010

L'été, les vacances... du **temps libre** à notre disposition pour se reposer, se requinquer, profiter de la vie tout simplement.

Que faites-vous de votre *temps libre* ? Savez-vous en tirer le maximum de profit?

Evidemment c'est un choix personnel et chacun doit utiliser son temps libre selon ses aspirations et ses besoins. Les réflexions qui suivent sont basées sur quelques statistiques que je partage avec vous.

Le phénomène temps libre

Le temps libre, au sens de temps disponible, serait une notion contemporaine, mais ce n'est pas exactement mon avis. Je pense qu'aujourd'hui presque tout le monde dispose de temps libre alors que dans le passé ce temps disponible existait déjà mais était réservé à quelques privilégiés.

Ce sont les avancées sociales et scientifiques qui ont permis d'en arriver là: congés payés, durée du travail hebdomadaire, âge de la retraite, augmentation de la durée moyenne de la vie.

Le temps libre est lié aux loisirs et sous cet aspect il revêt une idée d'épanouissement et de développement personnel.

C'est particulièrement vrai avec les enfants pour qui le loisir, sportif ou culturel, contribue à la construction de leur personnalité, de leur identité. C'est l'occasion de se découvrir soi-même, de découvrir les autres, de découvrir le monde.

Le temps libre des français

Le temps libre des français serait en moyenne de 4 heures par jour.

L'augmentation a été d'une demi-heure par jour au cours des 15 dernières années. Bien sûr la durée du temps libre dépend de l'âge et de l'activité des personnes. Les agriculteurs et les commerçants sont ceux qui en ont le moins tandis que les étudiants et les retraités disposent de plus de temps libre.

Fan de Carotte

<http://fandecarotte.free.fr/>

Les français consacrent 5 à 10% de leurs revenus pour les loisirs, les produits culturels, les jeux. C'est une dépense importante qui explique que l'industrie des loisirs soit un secteur en fort développement.

Pour nourrir votre curiosité je résume ici les

activités pratiquées par les français durant leur temps libre

Les médias: télévision, radio, presse, magazines, livres

Les jeux vidéo: substituent de plus en plus les médias cités précédemment

Les sorties: cinéma, concert, théâtre, ballet et opéra, musées, expositions, sites historiques, zoo, parcs d'attraction

Les voyages: durant les vacances d'été et d'hiver, durant les longs weekends, les ponts

L'activité sportive: 80% des français déclarent pratiquer un sport régulièrement

La créativité: la musique, la peinture, le dessin ... et le bricolage, le jardinage

Les soirées en famille ou entre amis à la maison plutôt qu'au restaurant.

Cette liste vous donnera peut-être des idées pour les prochains jours ...

Les bienfaits du weekend

Une étude américaine publiée en début d'année dans le Journal of Social and Clinical Psychology conclut que **la détente du weekend est positive pour tout le monde.**

Les avantages du temps libre du weekend

Du vendredi soir au dimanche après-midi, les gens interrogés se sentent de manière significative:

de meilleure humeur,

plus dynamiques,

avec moins de douleurs,

avec moins de pathologie du stress

Fan de Carotte

<http://fandecarotte.free.fr/>

Ces résultats sont identiques quelles que soient les catégories sociales, l'âge, le sexe.

Qu'est-ce qui rend donc le temps libre ainsi « magique »? Voici les réponses données:

l'autonomie du choix des activités,

le fait de passer du temps avec la famille et les amis

la sensation de liberté

Les inconvénients de la semaine de travail

La semaine de travail est pleine d'activités qui impliquent:

des commandes externes,

des pressions horaires,

des comportements et exigences liés au travail

des contraintes diverses: gardes d'enfants, etc.

La diminution du bien-être s'explique également par l'obligation pour les travailleurs de passer beaucoup de temps auprès de collègues avec lesquels ils ne connectent pas émotionnellement.

Tout cela explique le sentiment d'être moins performant durant la semaine que le weekend.

La conclusion

Je cite Richard Ryan, de l'université de Rochester [*]:

*Ces résultats démontrent **l'importance du temps libre pour le bien-être général de l'individu** ... loin d'être frivole, ce laps de temps relativement libre du weekend fournit de précieuses occasions de **contact avec les autres**, de **vivre ses passions** et de **se détendre** ... ce sont des besoins psychologiques de base que les gens devraient faire attention à ne pas évincer avec le surmenage lié au travail.*

De quoi réfléchir à nos **objectifs de vie**, n'est-ce pas?

[*] "'Weekend Effects' Makes People Happier Regardless of Their Job", Université de Rochester, 12 janvier 2010

La recette - Cookies

250 g de farine - $\frac{1}{2}$ sachet de levure chimique - 1 œuf entier - 1 sachet de sucre vanillé -
125 g de beurre - 125 g de cassonade - 50 à 100 g de pépites de chocolat - 1 pincée de sel

Faire fondre le beurre et le laisser refroidir. Dans un saladier, mélanger la farine, la levure, la cassonade et le sucre vanillé. Rajouter l'œuf battu et le beurre fondu.

Bien mélanger le tout en ajoutant les pépites de chocolat.

Préchauffer le four à 220°.

Sur une plaque recouverte de papier de cuisson, déposer des boules de pâtes de la grosseur d'une cuillère à soupe en les espaçant.

Ecraser chaque boule jusqu'à $\frac{1}{2}$ cm d'épaisseur, enfourner et faire cuire environ 10 mn.

*Bonne semaine à tous
Profitez bien de votre temps libre
Danielle*