



Mettre en place des routines

Objectif :

Prendre conscience de l'importance de mettre en place des routines

Matériel :

Autoriser les jeunes à prendre leur portable ou aller sur les ordinateurs

Timing général de l'activité :

15 min

Introduction (1 min) :

Une routine c'est une habitude que l'on met en place tous les jours. Cela peut permettre de commencer sa journée toute en énergie ou alors de conditionner notre cerveau à se mettre dans une phase d'endormissement et ainsi mieux dormir.

Expérimentation (5 min) :

Aujourd'hui, vous allez créer et mettre en place votre routine du matin et/ou du soir afin de commencer/finir au mieux votre journée. Vous allez définir un planning c'est-à-dire le nombre de jours pour lequel vous allez tenir cette habitude et après vous allez évaluer votre respect ou non à ces habitudes. Il est important de fixer des objectifs atteignables et de se tenir une certaine rigueur. Certains disent qu'une habitude s'ancre au bout de 21 jours. A vous de voir !

Idées à intégrer dans une routine :

Faire vos devoirs à heure régulière

Prévoir vos temps de loisirs

Méditer

<https://www.youtube.com/watch?v=tpv4LU7vR20>

+ cf. fiche méditation – dossier Développer la concentration et l'écoute

Lire

<https://www.youtube.com/watch?v=7-zEfoFyp0>





Faire du sport

<https://www.youtube.com/watch?v=0yT5DsGZErc&t=181s>

Analyse (5 min) :

Sentez-vous motivés à réaliser ses routines ? Comment pouvez-vous faire profiter vos camarades de vos routines ?

Analyse sur autre séance (10 min) :

Avez-vous tenu votre planning de routines ? Pourquoi ? Sentez-vous différent après avoir mis en place ces routines ?

Généralisation (5 min) :

Lorsque l'on se lance dans un projet, nous pouvons être soumis à du stress. Nous pouvons avoir l'impression d'être toujours pressé et de n'avoir le temps de rien. Ce n'est qu'une impression car la question n'est pas de savoir si nous avons le temps (de lire ou méditer par exemple) mais si nous avons la réelle volonté de prendre ce temps. Et si nous ne l'avons pas, il est important de se demander pourquoi (cela ne correspond peut-être pas à nos envies). Avoir des routines permet de prendre des automatismes et ainsi de prendre des habitudes. Nous allons ainsi moins perdre d'énergie et gagner du temps pour réaliser nos projets. Au sein de la Mini-Entreprise® il est également primordial de prendre des habitudes comme par exemple enregistrer tous vos achats et dépenses, faire un point régulier de l'avancement de votre projet ou encore produire dès que vous avez un peu de temps.

