



Pour les 18 à 128 ans

Prendre une pause, ç'a du bon!



Produit par le réseau québécois
de l'ACSM



Association canadienne
pour la santé mentale
Québec
La santé mentale pour tous

Remerciements

Nous remercions toutes les personnes qui ont contribué à la création de cette brochure.

Coordination :

Anne Echasseriau et Renée Ouimet, *ACSM–Division du Québec*

Collaboration :

Monique Boniewski, *ACSM–Québec*

Johanne Bouchard, *ACSM–Saguenay*

Carole Chevarie, *ACSM–Côte-Nord*

Serge Dion, *ACSM–Division du Québec*

Nathalie Dumais, *ACSM–Bas-du-Fleuve*

Nancy Guillemette, *ACSM–Lac-Saint-Jean*

Suzanne Lemire, *ACSM–Division du Québec*

Marilou Lisé-Vincent, *ACSM–Rive-Sud de Montréal*

Marie-Pier Maheux, *ACSM–Saguenay*

Vincent de Gaulejac, *sociologue clinicien, professeur de sociologie, Université Paris-Diderot*

Catherine Geoffroy, *M. Sc., présidente, Association québécoise en gérontologie, et rédactrice en chef, revue Vie et vieillissement*

Linda Huot, *infirmière et psychothérapeute*

Karène Larocque, *psychologue et psychothérapeute spécialisée en autodéveloppement*

Marie Claire Louillet, *professeure en administration, Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec (ITHQ)*

Paule Morin, *criminologue, Santé Canada, Région du Québec*

Yvan Phaneuf, *auteur, conférencier, formateur et thérapeute en relation d'aide*

Monique Tessier, *M. Sc., formatrice en gestion du stress et pratique de la pleine conscience*

Linda Thibault, *M. Sc., inf., DESS, conseillère clinique spécialisée en psychogériatrie, pratique privée, formatrice et auteure*

Révision linguistique :

Sylvie Roche

Graphisme, montage et mise en pages :

Magma Design

Illustration :

Iris Boudreau

Édition :

Association canadienne pour la santé mentale –
Division du Québec

ISBN :

978-2-9812371-3-2

Dépôt légal :

Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2014
Bibliothèque et Archives Canada, 2014

N. B. — Les mots sont féminisés dans les textes par l'ajout d'un E majuscule.
N. B. — Les opinions exprimées dans les textes sont celles des auteurEs.

Prendre une pause, ç'a du bon!

Saviez-vous que La Charte des droits de la personne stipule que toute personne a droit au repos et aux loisirs, notamment à une limitation raisonnable de la durée du travail et à des congés payés périodiques? « Pourtant, entre 1998 et 2010, le temps hebdomadaire consacré au travail a augmenté de 3,9 heures au Québec, et le temps libre des Québécois a diminué de 3 heures par semaine. Tout indique que cette tendance se maintiendra au cours des prochaines années. [Le temps de loisir tend à] décroître à mesure que l'on s'insère dans la vie active, son point le plus bas se trouvant chez les personnes âgées de 35 à 44 ans¹. »

C'est dans ce contexte que nous vous proposons un voyage de réflexion à travers les pauses. Laissons place à notre humanité, reprenons conscience de notre rythme et de nos besoins, prenons une pause. Elles sont multiples, on les choisit selon le moment, la situation, ce que nous sommes. Elles sont conçues pour qu'on relâche la tension. Elles nous permettent, si nous le désirons, de nous retirer pour mieux revenir. Elles sont, en principe, des moments consacrés à ce qu'on aime faire. On peut y être inutile, indocile, improductif...

Nous manquons tellement de temps qu'il nous arrive même de ne plus profiter de ce que nous vivons, car nous anticipons déjà ce que nous aurons à faire tantôt, demain, la semaine prochaine. Il est encore temps de changer de cap! « Bien que la vitesse, l'activité débridée et l'obsession de gagner du temps soient des caractéristiques de la vie moderne [de plus en plus de mouvements prônent la lenteur (mouvement *Slow*)]. Au lieu de tout faire plus vite, beaucoup de gens décident de ralentir le rythme et découvrent que cette lenteur les aide à vivre mieux, à travailler mieux, à mieux réfléchir et négocier². »

« Laissons place à notre humanité, reprenons conscience de notre rythme et de nos besoins, prenons une pause. »

La vitesse peut être amusante, productive; et sans elle, nous pouvons nous retrouver démunis. Ce qui est lent peut parfois nous sembler trop lent! Pourquoi alors ne pas opter pour une troisième voie mariant la *dolce vita* et le dynamisme? Au lieu de tout faire plus vite, pourquoi ne pas faire chaque chose à la vitesse qui lui convient? Parfois vite, parfois lentement, parfois vite et lentement. Chaque personne, chaque action, chaque moment appelle son propre rythme³.

Le grand bienfait des pauses réside dans le temps et la tranquillité qu'on y trouve. Les pauses permettent de reprendre contact avec soi et d'établir des liens significatifs avec les autres de même qu'avec la culture, le travail, la nature, le corps et l'esprit. « Certains y voient un simple mieux-vivre, d'autres lui donnent un sens spirituel⁴. »

Quelle que soit la pause, passer plus de temps en compagnie de ses amiEs ou sa famille, marcher, courir, faire de l'escalade, cuisiner, méditer, faire l'amour en prenant son temps, lire, manger à table sans écran, se débrancher, se brancher, bref, prendre une pause, ç'a du bon!

Bien des perceptions *antipauses* nous habitent. À présent, pourquoi ne pas partager avec nous vos pensées *pro-pauses*?

Journée
internationale
de la lenteur
au Québec

21 juin

journeedelalenteur.com

¹ PRONOVOST, Gilles. « L'évolution du temps de loisir au Québec : 1986-2010 », Université du Québec à Trois-Rivières, dans *Le goût et le plaisir de bouger – Vers une politique nationale du sport, du loisir et de l'activité physique*, Livre vert, Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, 2013, p. 4.

[http://www.mels.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/publications/SLS/LivreVert_s.pdf]

² HONORÉ, Carl. *L'éloge de la lenteur*, Paris, Marabout (Hachette Livre), 2004, p. 256.

³ *Ibid.*, p. 257.

⁴ *Ibid.*, p. 259.

Prendre une pause



pour se ressourcer et faire le plein d'énergie!

Par **Karène Larocque**, psychologue spécialisée en autodéveloppement

Nous avons tous divers rôles à jouer dans nos vies : ceux de parent, d'enfant, d'amiE, de collègue, de patronNE, d'employéE, d'intervenantE, d'étudiantE ou autre. Or, peu importe celui que nous portons, rappelons-nous que sous le costume, il y a une personne. La vitalité liée aux différents rôles que nous jouons dépend essentiellement du niveau d'énergie de l'humain sous le costume ! Physiquement, nous avons tous besoin de dormir et de nous nourrir pour avoir de l'énergie. Il en va de même pour l'énergie psychique : nous avons tous besoin de repos psychologique – nous mettre à off – et de ressourcement – recharger nos piles.

Pour nous reposer psychologiquement, il est nécessaire de nous accorder une pause pour mettre de côté nos problèmes et nos souffrances. Nous avons tous nos moyens propres de nous mettre en position d'arrêt : écouter la télé, assister à une partie de hockey, prendre un bain, etc. C'est l'équivalent d'éteindre un appareil à piles. Toutefois, ces moments de déconnexion permettent aux piles de se reposer, mais pas de se recharger !

Mes pauses pour me ressourcer



Attention

Les boissons énergisantes, la caféine, le sucre et l'adrénaline générée par le stress éteignent le témoin lumineux du tableau de bord (fatigue) sans qu'on ait mis de l'essence (ressourcement)! On peut alors s'épuiser sans s'en rendre compte... jusqu'à la panne sèche!

Faire le plein d'énergie

Pour faire le plein d'énergie psychique, les humains peuvent tirer profit de différentes sources de ravitaillement. Il s'agit d'activités qui font office de stations de recharge pour leurs piles :

- 1 **Les activités ludiques :**
les jeux de société et autres, la relation sexuelle, etc. ;
- 2 **Les activités artistiques :**
la musique, la danse, la cuisine, le chant, le dessin, le bricolage, etc. ;
- 3 **Les activités de plein air :**
certains sont de type « eau », d'autres, de type « forêt », etc. ;
- 4 **Les activités spirituelles :**
le yoga, la méditation, le tai-chi, etc.

Lorsqu'on sent que notre énergie se vide, il suffit de prendre une pause et de nous investir dans l'une de ces activités pour augmenter notre niveau d'énergie. Si on laisse aller, plusieurs signaux peuvent nous alerter : fatigue, impatience, irritabilité, difficulté de concentration, transformation de nos problèmes en montagnes, etc. À chacun son signal préféré. ;-) Mais attention ! Lorsqu'on néglige de se reposer et de se ressourcer, ces signaux ont tendance à s'intensifier pour nous informer de l'urgence d'agir !

Une autre option consiste à prendre régulièrement une pause-énergie pour conserver un niveau satisfaisant de vitalité. Comme dans le cas d'une voiture, il n'est pas nécessaire d'attendre que le témoin lumineux s'active sur le tableau de bord pour mettre de l'essence !

Et l'exercice physique dans tout ça ? En fait, il augmente la qualité de notre pile. Plus on fait de l'exercice régulièrement, moins notre pile se décharge rapidement et plus elle se recharge efficacement !

Prendre une pause

pour changer de rythme

Par l'ACSM – Division du Québec

« Pourquoi sommes-nous toujours si pressés? Comment guérir de cette obsession du temps? Est-il possible, ou seulement désirable, d'aller plus vite?

Souvenez-vous du vainqueur de la course du Lièvre et de la Tortue. Tandis que nous traversons notre vie ventre à terre, en exigeant chaque jour un peu plus de nos heures déjà bien remplies, nous tirons sur la corde jusqu'au point de rupture. [...] Du travail en retard? On s'abonne à une connexion plus rapide à Internet. Pas de temps pour lire le roman reçu à Noël? On apprend la lecture rapide. [Pas le temps de faire de l'exercice? On s'achète un tapis de marche qu'on installera devant l'écran de l'ordinateur au bureau. Trop occupéE pour cuisiner? On achète un four à micro-onde qui réchauffera le plat préparé et congelé.] Pourtant, il y a certaines choses qui ne peuvent pas et ne devraient pas aller plus vite. Elles prennent du temps, elles demandent de la lenteur¹. »

Ces choses sont de celles qui nous relient à la vie et lui donnent un sens — par exemple, la communauté, la famille, l'amitié, l'engagement social, l'amour. Or, ces choses ont besoin de temps pour se développer.

Mes pauses pour changer de rythme





À vous de changer de rythme!

Pendant un mois, ralentissez votre rythme dans une des sphères de votre vie.

Exemples :

- ☉ J'arrive toujours en retard le matin et je ne prends pas le temps de déjeuner. Vu l'importance de ce repas pour l'énergie et la bonne concentration, j'ai décidé de me coucher 30 minutes plus tôt pendant un mois et d'avancer mon réveil de 30 minutes. Avant de me coucher, je prépare la table afin de me donner le goût de déjeuner (bol, cuillère, céréales...). Prendre le temps de bien déjeuner m'aide à ne pas avoir un coup de barre en cours de matinée.
- ☉ Au lieu de maudire les personnes qui prennent le temps de sortir leur petite monnaie au supermarché et qui prolongent l'attente à la caisse, pourquoi ne pas rêvasser, jaser avec son voisin ou jauger l'état de notre monde en jetant un œil sur les grands titres des magazines à potins?

« Nous avons mieux à faire
de la vie que d'en accélérer
le rythme. »

Gandhi

¹ HONORÉ, Carl. *L'éloge de la lenteur*, Paris, Marabout (Hachette Livre), 2004, p. 15 et 16.

Prendre une pause



pour vivre le moment présent

Par **Monique Tessier, M. Sc.**, formatrice en gestion du stress et pratique de la pleine conscience

Plus ou moins consciemment, nous reportons sans cesse l'échéance de ce qui, croyons-nous, « fera notre bonheur ». Nous pensons que nous serons heureux plus tard lorsque nous aurons terminé nos études, lorsque nous aurons un travail, unE amoureuxE, une famille, une maison, lorsque nous serons plus mince, à la retraite, lorsque nous aurons trouvé dans quel secteur nous impliquer... alors que cette plénitude est accessible, maintenant, si nous y regardons plus profondément. Pour y arriver, prenons une pause...

Prendre une pause, c'est m'arrêter dans l'instant même, c'est apprécier le bleu du ciel, l'air frais du vent sur mon visage, l'effet apaisant de la pluie qui tombe, c'est la joie d'être entouré des gens que j'aime ; c'est aussi sentir la morsure du froid et prendre le temps de me couvrir, c'est me laisser toucher par les larmes de mon enfant ou de mon petit-enfant, bref, c'est ce sentiment qu'on éprouve à être juste là, à ne rien faire, à n'avoir qu'à respirer — immobile dans l'instant.

Cessez ce que vous êtes en train de faire et prenez le temps d'observer ce à quoi ressemblent votre météo intérieure, vos pensées, vos sensations, à cet instant. Prenez conscience de ce qui est là, sans le juger, sans chercher à le changer. Vivre pleinement le moment présent, que ce soit dans un moment de bien-être ou dans un autre de tristesse, contribue à bien préparer l'avenir.

Vivre le présent

Lorsque nous sommes anxieux ou inquiets, c'est souvent parce que nous ramenons à notre esprit des événements qui appartiennent au passé, ou encore parce que nous anticipons ce que sera demain. Nous sommes aussi très habiles à nous créer des scénarios et à y croire, comme s'il s'agissait de la réalité, alors qu'ils sont la plupart du temps échafaudés sur des perceptions erronées. Sachons prendre le temps de revenir dans notre réalité, dans le présent, et de la vivre tout simplement.

« Le passé n'est plus,
demain n'est pas encore,
la vie est dans l'instant présent ».

Thich Nhat Hanh

Comment vivre le moment présent ?

Alors, comment vivre le moment présent? C'est tout simple: en nous arrêtant et en prêtant attention à ce que nous sommes en train de faire, dans de petits gestes quotidiens. Essayez-le!

- ✦ J'inspire, et je sens que j'inspire, j'expire, et je sens que j'expire ;
- ✦ Lorsque je suis avec quelqu'un, je le regarde, je l'écoute ;
- ✦ Je lave la vaisselle et je prends conscience de la chaleur de l'eau sur mes mains ;
- ✦ En voiture ou à pied, je fais une pause au feu rouge pour arrêter le cours de mes pensées, puis je reviens à ma respiration ;
- ✦ Lorsque je marche, je prends conscience de chacun de mes pas, des sensations qui m'habitent, de la luminosité et de l'environnement qui m'entourent (les gens, la nature, le paysage urbain) ;
- ✦ Et pour me ramener à l'instant présent au cours de ma journée, je peux télécharger gratuitement sur mon ordinateur, à la fréquence désirée, le son d'une cloche qui m'offrira un temps de pause pour respirer.

mindfulnessdc.org/bell

Lorsque vous prendrez cette pause, des pensées chercheront à s'installer dans votre esprit. Accueillez-les et laissez-les simplement passer, sans vous y arrêter.

Prendre une pause

pour respirer

Par l'ACSM – Division du Québec

Avez-vous pris 30 secondes pour respirer aujourd'hui? « Pas de chichi, pas de position de lotus ou de cobra. Vous pouvez faire un exercice de respiration au volant de votre voiture¹ », en donnant le bain aux enfants ou en faisant face à une personne qui pousse à bout votre patience.

Il existe mille et une techniques pour respirer. Peu importe celle que vous utilisez, la prochaine fois que vous vous sentirez tenduE, prenez quelque minutes pour ralentir la cadence et respirer profondément.

Exercice

Voici un exercice de respiration du cœur (cohérence cardiaque) pour réduire le stress et l'anxiété.

Vous pouvez commencer par une séance de 2 minutes, puis augmenter jusqu'à 10 minutes. Une pratique régulière donne de meilleurs résultats.

Vous pouvez vous asseoir, vous allonger ou marcher doucement. Les yeux ouverts ou mi-clos.

- 1 Inspirez et expirez par le nez. Sentez l'air entrer et sortir par les narines. Prenez de longues et profondes respirations.
- 2 Essayez maintenant d'ajuster votre respiration pour inspirer pendant 5 secondes puis expirer pendant 5 secondes. 1... 2... 3... 4... 5...
- 3 Maintenant, imaginez que chaque respiration se rend à votre cœur comme si celui-ci se gonflait à chaque inspiration et se dégonflait à chaque expiration. La technique consiste à respirer à un certain rythme tout en imaginant qu'on respire dans son cœur. 1... 2... 3... 4... 5... Prenez le temps d'être en contact avec votre cœur tout en respirant longuement et profondément.
- 4 Prenez le temps de ressentir et d'apprécier le calme et la sérénité qui vous habitent.
- 5 Lorsque vous vous sentirez prêtE, vous pourrez arrêter progressivement, en douceur, et revenir à vos activités quotidiennes. 1... 2... 3... 4... 5...

Saviez-vous que ...

Le cortisol, ou hormone du stress, est produit par le cortex cérébral. Parmi ses nombreux rôles, il contribue au maintien des fonctions vitales du corps durant les périodes de stress. Le stress peut, jusqu'à un certain niveau, être une réaction physiologique essentielle à l'un ou l'autre événement; il peut être bénéfique pour le corps et le cerveau. Cependant, des états de stress chronique accompagnés d'une sécrétion élevée et continue de cortisol peuvent provoquer des déficiences immunitaires ainsi que des infections². Pour neutraliser l'excès de stress et diminuer le niveau de cortisol produit, rien de tel qu'une marche avec son chien, le chant, l'activité physique, la méditation, le yoga ou des exercices de respiration...

À vous de choisir !

Mes pauses pour respirer

¹ LUPIEN, Sonia, Ph. D. *Par amour du stress*, Montréal, Éditions au Carré, 2010, p.208

² REVUE SCIENCES ET Avenir. « Comment l'esprit guérit le corps », juillet 2013, n° 97, p. 36.

Prendre une pause

pour entendre l'être humain derrière le message!

Par **Paule Morin**, criminologue, Santé Canada, et
Marie Claire Louillet, professeure en administration,
Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec

Avant de réagir à quelque chose qui nous dérange, prenons une pause pour nous relier à la partie de soi capable de comprendre sans jugement et pour nous exprimer tout en préservant la qualité des relations qui nous sont significatives. Nous vous invitons à expérimenter ce que propose La Communication non violente¹⁻² de Marshall B. Rosenberg.

Prenez d'abord un papier, puis, en ayant à l'esprit un échange vécu comme insatisfaisant, complétez les cinq étapes suivantes.

1

L'observation (O)

Exposez les faits de manière précise, neutre, objective et vérifiable, sans jugement, tels qu'ils pourraient être présentés par chacun des protagonistes.

✘ Ex.: Propos empreint de jugement: *Tu es juste bon pour t'écraser devant l'ordinateur la fin de la semaine!*

✔ Ex.: Propos objectif: *Durant la fin de semaine, tu as passé six heures devant l'ordinateur.*

2

Les sentiments (S)

Prenez le pouls des sentiments qui vous habitent dans le moment présent alors que vous vous remémorez les faits, sans les interpréter, les juger, les justifier ou les expliquer.

✘ Ex.: Sentiment empreint de subjectivité: *Je me sens exclu* lorsque tu ne me dis pas bonjour.*

* Le terme « exclu » exprime ce que la personne pense qu'on lui fait et non le sentiment qu'elle éprouve.

✔ Ex.: Sentiment désemprouillé: *Quand tu ne me dis pas bonjour, je me sens triste.*

3

Les besoins (B)

Qu'est-ce qui fait que vous vous sentez ainsi? Se relier à son besoin produit un effet de bien-être, que celui-ci soit ou non satisfait. Les besoins sont la véritable source de nos sentiments, même s'ils sont déclenchés par l'autre.

✘ Ex.: Besoin entremêlé à l'autre: *J'ai besoin que tu m'aides.* (sous-entend une exigence)

✔ Ex.: Besoin centré à 100 % sur soi: *J'ai besoin d'aide.* (laisse la place à un échange)

4

La demande (D)

Prendre pleinement la responsabilité de nourrir votre besoin, c'est vous demander: Qu'est-ce qui contribuerait à mon bien-être? La demande est claire, ouverte et positive (ce que vous voulez plutôt que ce que vous ne voulez pas). Les différentes formes de demande:

Reformulation: *Je ne suis pas certaine d'être claire; j'aimerais que tu me dises ce que tu as compris.*

Connexion: *Comment réagis-tu à ce que je viens de te dire?*

Action*: *Peux-tu me dire quelles tâches tu peux entreprendre?*

* Si la personne ne peut pas vous répondre négativement, c'est qu'elle se trouve probablement en présence d'une exigence, non pas d'une demande.

5

L'intention (I)

Qu'est-ce que je veux vraiment en ce moment dans ma relation avec moi et avec l'autre?

Prendre le temps de clarifier notre intention nous donne de l'assurance, de la stabilité intérieure. Veut-on maintenir la relation, poursuivre le dialogue? L'intention, c'est la direction que vous adoptez pour arriver à un résultat donné, non pas le résultat lui-même.

La prochaine fois, avant de réagir, prenez une pause pour vous remémorez ces étapes (O, S, B, D, I). Cela contribuera à votre propre bien-être comme à celui de l'autre.

¹ GROUPE CONSCIENTIA – Québec-Canada : www.groupeconscientia.com

² CENTRE POUR LA COMMUNICATION NON VIOLENTE : une organisation internationale : www.cnvc.org

Prendre une pause

pour écouter les jeunes

Par l'ACSM – Division du Québec

Nous donnons-nous le temps de nous écouter nous-mêmes et d'écouter les autres dans cette vie que nous menons à vitesse grand V? Les papillons adhésifs (post-it) apposés sur la porte du réfrigérateur, les courriels et les textos sont, dans certains milieux, les principales formes de communication.

« D'après les chiffres publiés par le gouvernement britannique, les parents actifs passent en moyenne deux fois plus de temps à gérer leur courrier électronique qu'à jouer avec leurs enfants. [Dans les pays industrialisés, nombre d'enfants] rentrent de l'école et personne n'est là ou n'a le temps de prêter l'oreille à leurs histoires, à leurs triomphes, à leurs peurs ou à leurs peines¹. » Même si notre rythme ne s'y prête pas toujours, acceptons de parfois nous arrêter quelques minutes pour écouter notre enfant et être attentif à ses émotions ainsi qu'au non-dit qui se dégage de lui. Ces quelques minutes d'attention permettent à l'enfant de prendre confiance en lui et d'apprendre à développer des liens solides.

¹ HONORÉ, Carl. *L'éloge de la lenteur*, Paris, Marabout (Hachette Livre), 2004, p. 21.

Exercice

Avez-vous pris, cette semaine, le temps d'écouter votre enfant, votre nièce ou votre neveu, votre petit-fils ou votre petite-fille, ou encore l'enfant de votre amiE?

Quels moyens pouvons-nous trouver pour prendre cette pause-écoute?

✓ Se réserver un temps dans la semaine.

✓ Prendre un repas en commun au moins deux fois dans la semaine.

Autres:

Saviez-vous que ...

Une étude québécoise démontre que le fait de manger avec leur famille au moins deux fois par semaine a un impact positif important sur les jeunes présentant un risque suicidaire.

LA PRESSE. *Souper en famille: une protection contre le suicide*, [en ligne]. [http://www.lapresse.ca/vivre/societe/201310/16/01-4700451-souper-en-famille-une-protection-contre-le-suicide.php] (17 octobre 2013)

L'écoute active – ou écoute bienveillante

- Exclure ses propres idées préconçues et ses interprétations ;
- Adopter une attitude physique de disponibilité ;
- Laisser l'autre s'exprimer sans l'interrompre ;
- Lui poser des questions (ouvertes, à développer) ;
- L'inciter à préciser sa pensée lorsqu'elle vous apparaît floue, confuse ou trop générale ;
- Manifester votre intérêt de diverses façons (expression faciale, gestuelle, orale, signe de la tête ou autre) ;
- Reprendre ses propos dans ses propres termes, puis les reformuler dans les vôtres ;
- Avoir des silences attentifs ;
- Témoigner de l'empathie ;
- Rester neutre et bienveillantE ;
- Ne pas banaliser ou ridiculiser les propos de votre interlocuteur ou interlocutrice.

N. B. — Distinguer les termes *entendre* et *écouter* : on peut entendre quelqu'un parler sans vraiment écouter ce qu'il veut nous dire.

Prendre une pause



pour se retrouver

Par **Yvan Phaneuf**, auteur, conférencier, formateur et thérapeute en relation d'aide; membre de la CITRAC¹

Se donner une vraie pause, c'est se donner un temps d'arrêt. Malgré les nombreuses options qui s'offrent à nous tels la marche, le vélo, la randonnée, la lecture, le spa, les vacances en famille ou entre amis, le yoga ou les fins de semaine en pyjama sur le canapé, on constate qu'il n'est pas aussi facile qu'il n'en paraît d'arrêter de s'activer et de se surcharger, de suspendre la course effrénée qu'on s'impose souvent.

Comme le souligne Colette Portelance, D. Sc. éd., « s'arrêter est un apprentissage ». Pour y arriver, il est essentiel de prendre conscience des obstacles qui nous empêchent de nous donner une vraie pause. Pourquoi est-ce si difficile? Les raisons peuvent provenir tant du monde intérieur que du monde extérieur. C'est donc à chacun et chacune de nous d'identifier les causes qui font qu'il nous est difficile de prendre une pause.

Apprivoiser la pause

En 2009, j'ai dû apprivoiser la pause. J'avais besoin de repos après plusieurs années de travail intense. J'ai décidé d'organiser une randonnée en montagne d'environ un mois. Dix jours avant mon départ, je me fracturais une omoplate. Terminé le voyage! Mes plans étaient complètement remis en question. Comme je m'étais déjà dégagé de toutes mes conférences, formations, consultations et autres activités professionnelles, que je ne pouvais presque plus bouger, il ne me restait plus que l'arrêt total. Tranquille et seul à la maison, je me suis donc retrouvé face à moi-même. Au début, je résistais, je ne voulais pas me rencontrer. Puis, lentement, j'ai commencé à me détendre. Je me suis alors rendu compte que je ne m'arrêtais pas souvent et j'ai commencé à ressentir le bien considérable que l'arrêt me faisait.

Pourquoi fuir le présent?

J'ai voulu comprendre ce qui m'empêchait de prendre de vraies pauses. J'ai alors découvert que je cherchais à fuir diverses peurs — la peur de m'ennuyer, la peur du vide et la peur de perdre tout ce que j'avais bâti par mon travail acharné au cours des dernières années. J'ai réalisé à quel point je n'étais plus dans le présent : j'agissais en fonction de mon bien-être futur. J'ai vu à quel point je ne voulais rien manquer, que ce soit au travail, à l'entraînement, dans la vie de famille, les loisirs, l'entretien de la maison et autre. C'était trop. Par insécurité, ambition, sens des responsabilités exagéré et recherche de la réussite, je courais sans cesse après un état de satisfaction toujours à venir plutôt que de savourer les réussites et les bons moments du présent.

Cet apprivoisement de la pause m'a permis de recommencer à m'en accorder sans attendre que la vie m'y oblige. J'ai pu me donner des temps de repos pour le corps et l'esprit, j'ai pu retrouver le plaisir de m'arrêter, de regarder autour de moi, d'admirer la nature et plus encore. Une fois réellement reposé, j'ai recouvré le plaisir de certaines activités — et ce n'était pas pour combler un vide —, tels la lecture, les rendez-vous avec des amis, le cinéma. Je vous invite à vous donner de vraies pauses en découvrant les raisons qui vous ont empêchéE de vous en accorder.

Trouver les raisons

Voici quelques pistes de réflexion.

Est-ce un sentiment de culpabilité qui nous envahit lorsque nous tentons de nous arrêter et qui sabote ainsi notre droit au repos? Est-ce un sens exagéré des responsabilités qui nous amène à tant nous y consacrer au détriment du plaisir et du repos? Est-ce une incapacité à demander à quelqu'un de prendre la relève qui rend l'accès au répit si difficile? Est-ce un sentiment d'insécurité affective, financière ou professionnelle? Est-ce la fuite du vide ou la peur de nous retrouver seulE qui nous entraîne dans un tournis sans fin? Est-ce la fuite d'un deuil? Est-ce notre difficulté à dire non, à poser nos limites à notre entourage par peur de déplaire?

Identifier ce qui nous empêche de prendre des pauses nous aide à découvrir et à apprivoiser des moyens de nous les offrir enfin.

¹ Corporation internationale des thérapeutes en relation d'aide du Canada.

Prendre une pause

pour faire du shinrin-yogu

Par l'ACSM – Division du Québec

En japonais, shinrin-yoku signifie littéralement « bain de forêt ». Cette pratique fut introduite en 1982 par l'Agence forestière du Japon afin d'encourager la population à se rendre régulièrement en forêt. L'activité est devenue une détente reconnue qui ne nous demande qu'à nous promener en forêt en prêtant attention à tout ce qui nous entoure. En effet, les arbres, les odeurs, le chant des oiseaux et la lumière attirent l'attention sans toutefois l'accaparer, conduisant ainsi à un état méditatif¹⁻².

Bienfaits de la nature

Prendre le temps de fréquenter la nature amène peu à peu une sensation de bien-être total. Plusieurs études sur le sujet démontrent que le contact avec la nature³⁻⁴ :

- apaise l'esprit par la dominance du vert et du bleu ;
- peut améliorer la qualité du sommeil, augmenter l'énergie et la joie de vivre ;
- favorise le renforcement du système immunitaire ;
- réduit les niveaux de cortisol et d'hormones du stress ; diminue la pression artérielle et sanguine ;
- permet à l'esprit de se déconnecter du quotidien, de s'évader ;
- augmente la vigueur, réduit la colère et la dépression ;
- favorise l'activité physique (marche, vélo) et les contacts sociaux.

Amener la nature à soi

Écouter un CD contenant des sons de la nature, regarder des photos de voyage ou visionner un documentaire animalier peut offrir une pause de détente et de découverte, qu'on soit seulE ou avec d'autres. Lorsque nous ne pouvons nous rapprocher de la nature, laissons la nature venir à nous !

Exercice

Au Québec, nous avons accès à de magnifiques forêts qui s'étendent sur 761 100 km², soit 46 % de sa superficie totale. À Montréal, on recense 20 km² de parcs et d'espaces verts. Prenons le temps d'expérimenter cette pratique zen !

Trouvez les parcs, les champs, les cours d'eau ou les forêts à proximité de chez vous ou facilement accessibles où vous pourriez vous adonner à la pratique du shinrin-yoku.



¹ CONSOGLOBE — consommer mieux - vivre mieux. Êtes-vous adepte du shinrin-yoku ?, [en ligne]. [http://www.consoglobe.com/etes-vous-adepte-du-shinrin-yoku-cg] (19 décembre 2013)

² THE SHINRIN-YOKU FOREST MEDICINE COALITION. *Shinrin-yoku: the Medicine of Being in the Forest*, [en ligne]. [http://www.shinrin-yoku.org/] (19 décembre 2013)

³ FONDATION DAVID SUZUKI. *Prescription pour un esprit sain dans un corps sain : une dose quotidienne de nature*, [en ligne]. [http://www.davidsuzuki.org/fr/blogues/lascience-en-action/2012/06/prescription-pour-un-esprit-sain-dans-un-corps-sain-une-dose-quotidienne-de-natu/] (19 décembre 2013)

⁴ SWISSINFO.CH / INTERNATIONAL SERVICE OF THE SWISS BROADCASTING CORPORATION. *Les bienfaits de la nature et du paysage sur la santé*, [en ligne]. [http://www.swissinfo.ch/fre/societe/Les_bienfaits_de_la_nature_et_du_paysage_sur_la_sante.html?cid=5907190] (19 décembre 2013)

Prendre une pause

pour devenir révolutionnaire

Par **Vincent de Gaulejac**, sociologue et auteur, membre fondateur de l'Institut international de sociologie clinique, directeur du Laboratoire de Changement Social et professeur de sociologie, Université Paris Diderot

Le texte qui suit est tiré de l'ouvrage *La société malade de la gestion*¹ avec l'aimable autorisation de l'auteur. Dans cet extrait, Vincent de Gaulejac remet en question le rythme effréné dans lequel nous vivons et dénonce les préjugés qui en résultent.

L'obsession gestionnaire conduit à un activisme forcené qui ne supporte pas le moindre temps mort. Cette agitation permanente fait perdre le sens de la vie même. C'est ainsi que les inactifs ou les chômeurs sont considérés comme des oisifs ou des planqués qui n'ont pas vraiment le droit à une existence sociale. Honte à tous ceux qui ne s'investissent pas dans la productivité! Honte à tous les désœuvrés, tous les contemplatifs, tous les « inutiles au monde² ».

Il nous faut renoncer à cette course folle vers une production et une consommation toujours accrues pour éviter la destruction définitive des conditions de vie sur terre. Il est peut-être temps de faire l'éloge de la stabilité plutôt que du changement, du désœuvrement plutôt que de l'hyperactivité, de la permanence plutôt que de l'instabilité, de la consistance plutôt que de la liquidité. Alors des valeurs qui traditionnellement caractérisent le conservatisme deviendraient révolutionnaires. Pourquoi ne pas vénérer la lenteur et non la vitesse, la retenue et non l'excès, la tranquillité et non le mouvement, le plaisir de jouer et non celui de gagner, le lâcher prise et non la maîtrise? Accepter des limites, renoncer à vouloir se dépasser soi-même, refuser le toujours plus, ne plus chercher dans la croissance un indicateur de progrès, retrouver le sens de la mesure, non dans des indicateurs quantitatifs « de progrès », mais dans un rapport raisonné et raisonnable aux choses et aux personnes.

« Une parole qui se donne pour finalité d'enchanter le monde au lieu de l'enfermer dans des calculs, des programmes ou des classifications. »

L'immobilisme est devenu une insulte comme si le fait de s'agiter en permanence était une qualité, l'idéal d'une société qui bouge, un but de l'existence individuelle. Dans un contexte politique et idéologique qui célèbre le changement pour le changement, la flexibilité et la mobilité permanente, il est fortifiant de lire un éloge de la retenue et de l'immobilisme. Arrêter de s'agiter pour recommencer à penser, retrouver un apaisement psychique, une tranquillité affective, une continuité subjective. Retrouver le sens de la mesure, prendre le temps d'éprouver la souffrance comme le plaisir, développer la capacité de vivre, tout simplement.

Pour lutter contre le culte de l'urgence et l'activisme forcené, il faudrait oser réhabiliter des valeurs désuètes et passées de mode, comme la lenteur et le désœuvrement. « Le désœuvrement consiste à affirmer l'existential comme finalité, plutôt que la production, la qualité de l'être au monde, plutôt que la puissance³ ». L'existential, c'est le registre du monde vécu, des sentiments, des émotions, des relations affectives, amoureuses, sociales. C'est une attention à l'écouter et à la parole. Non pas une parole réduite à un langage rationnel, mais une parole vivante, une parole qui chante, qui exprime les choses de la vie, la profondeur d'une existence humaine. Une parole qui se donne pour finalité d'enchanter le monde au lieu de l'enfermer dans des calculs, des programmes ou des classifications. Le monde vécu est à l'opposé du monde de la productivité et de la performance. Il célèbre le jeu plutôt que le travail, le plaisir des corps plutôt que la quête de résultat, la disponibilité à l'autre plutôt que la mesure des performances.

Alors que des siècles durant, les hommes ont rêvé de se libérer de l'obligation de travailler, il est paradoxal de penser qu'aujourd'hui la libération passe d'abord par le travail, quitte à perdre sa vie à la gagner.

¹ GAULEJAC, Vincent de. *La société malade de la gestion*, Paris, Seuil, coll. Points Essais, 2009.

² CASTEL, Robert. *Les métamorphoses de la question sociale*, Paris, Seuil, 1995.

³ BLANCHOT, Maurice. *L'Entretien infini*, Paris, Gallimard, 1986.

Prendre une pause

pour retrouver le vrai dans nos vies



Dans la grille se cache le mot « vrai ».
Trouvez-le!

R	V	I	A	M	O	S	D	N	I	L	A	K	P	I	A	M	E	T	I
C	P	L	O	E	R	A	C	C	I	T	A	R	C	O	M	E	D	T	N
I	R	O	V	E	N	R	T	G	R	I	Z	S	E	T	A	D	I	D	E
R	A	N	L	V	I	U	E	N	L	E	E	T	H	F	A	T	A	R	N
T	J	A	R	L	Q	U	M	L	I	N	O	E	D	E	N	Q	Z	B	K
S	I	A	R	P	C	R	M	R	Y	V	U	X	L	N	M	C	E	T	G
I	E	R	Y	G	E	L	R	M	R	K	I	E	N	W	R	E	B	O	I
D	L	I	T	L	S	A	E	E	R	A	A	W	U	V	A	R	I	M	U
L	E	S	N	T	R	G	U	R	N	D	T	A	T	E	B	O	P	U	O
A	E	S	O	C	E	T	O	B	R	O	P	C	N	T	U	T	F	E	H
R	X	A	I	W	V	I	S	T	C	A	N	U	O	S	G	I	N	P	N
O	N	S	T	O	I	O	N	Y	C	E	D	A	E	N	R	I	T	W	E
T	E	S	C	K	S	N	S	W	E	E	S	I	S	R	B	M	S	I	H
C	A	E	E	W	D	O	R	R	K	A	L	N	O	Y	A	C	P	L	S
E	M	L	Y	I	O	B	L	T	L	R	E	N	U	I	O	Y	T	A	Q
L	B	E	A	N	S	V	N	T	A	M	O	V	R	H	A	K	I	C	F
E	L	R	I	O	W	E	R	T	P	E	M	H	G	R	P	Z	M	Y	A
E	V	A	E	H	O	N	L	I	C	U	G	U	V	O	R	Z	T	E	R
H	S	I	G	I	N	W	L	T	A	I	T	T	A	M	S	E	O	P	V
N	W	E	F	F	O	H	T	H	I	S	A	F	I	N	P	R	E	J	M

Vous l'avez trouvé? Bravo! Ce n'était pas simple.
Tout comme dans notre vie, plus nous rencontrons
des interférences et plus les choix à faire sont nombreux,
plus nous perdons du temps à tenter de distinguer
ce qui est vrai — ou important, authentique, sincère —
de ce qui n'est que distraction ou futilité.

Comment pourriez-vous simplifier votre vie de manière
à y retrouver plus facilement le vrai¹?

Exercice

Prenez une pause pour nommer 5 éléments qui sont *vrais*
pour nous.

N. B. — Ce qui est *vrai* pour soi peut ne pas l'être pour une autre personne.

Exemples de choses susceptibles d'être vraies :

- La possibilité de travailler en équipe à mon travail.
- La confiance entre moi et mon conjoint ou ma conjointe.
- La défense de causes sociales qui nous apparaissent justes.

 Autres :

Prendre une pause

pour questionner ce qui se passe socialement autour de nous

Par l'ACSM – Division du Québec

Nous plongeons la tête la première dans la vie quotidienne. Nous suivons la cadence et les changements sociaux, sans nous arrêter pour nous demander si tout cela nous convient. Les politiques qui se mettent en place concordent-elles avec nos valeurs? Considérons-nous que les conditions de travail actuelles sont bonnes pour la santé mentale? Jusqu'à quel point les impératifs de performance sont-ils acceptables? Faut-il se plier aux exigences imposées comme s'il s'agissait d'évidences incontestables? Devons-nous parfois interroger ce qui nous entoure et évaluer si nos manières d'être et de faire sont en lien avec nos valeurs? Devons-nous nous interroger sur les impacts que peuvent avoir nos choix de vie?

S'il peut être bon de prendre une pause des médias, il est tout aussi bon de se brancher sur ce qui nous entoure. C'est là tout le paradoxe de la pause : elle est différente pour chaque personne et selon les moments. On peut choisir de prendre une *pause relaxante* pour se libérer l'esprit, une *pause temps d'arrêt* pour se questionner, se positionner et revoir son système de valeurs, etc. On peut se dire que les actions de *s'informer, connaître, analyser* ou *faire face à un problème* s'inscrivent plutôt dans la colonne des tâches que dans celle des pauses. C'est en partie vrai. Pourtant, traverser la vie en

faisant des choix qui concordent avec nos valeurs profondes demande aussi ce type de pause. Ainsi, s'interroger sur la construction de notre société revêt pour certains l'aspect d'une pause — une pause nous permettant d'ouvrir l'œil sur les changements qui s'opèrent dans notre monde, de choisir d'y prendre part ou non, de les contester s'il y a lieu ou simplement d'en prendre note et de laisser passer.

Se mobiliser

Si personne n'avait pris le temps d'écouter les discours de leaders comme Nelson Mandela, Martin Luther King ou Gandhi, pour ne citer que ces personnalités exceptionnelles, il n'y aurait pas eu cette prise de conscience massive au sujet de l'égalité des races et des démarches (possibles ou entreprises) vers l'indépendance d'un État. Si personne n'avait pris part à certaines mobilisations qui ont fini par atteindre une ampleur considérable, nous n'aurions peut-être pas acquis les droits sociaux en vigueur aujourd'hui. Comme société, nous avons le pouvoir de faire bouger les choses, pour influencer l'élaboration ou la réforme des politiques et pour améliorer nos conditions de vie. Comme le souligne le sociologue Alain Touraine, directeur d'études à l'École des Hautes Études en Sciences Sociales de Paris, « la mobilisation sociale doit précéder la mobilisation politique ».

Exercice

Prenez-vous parfois des pauses pour...

observer ce qui vous entoure?

vérifier si votre manière de vivre et vos valeurs propres sont en adéquation?

participer à une mobilisation?

partager des réflexions avec vos proches ou vos collègues?

Prendre une pause

pour réduire le stress

Par l'ACSM – Division du Québec

Pour réduire un stress trop envahissant, il faut identifier sa source. Après 20 années de recherche à travers le monde, Sonia Lupien¹, Ph. D., directrice du Centre d'études sur le stress humain², conclut que quatre éléments créent le stress. Ils forment l'acronyme CINÉ, une façon simple de nous en souvenir.

En lisant leur description qui suit, nous verrons que le stress n'est pas la pression du temps, mais la réaction à une situation détectée comme menaçante par le cerveau.

C

Contrôle

Vous sentez que vous n'avez aucun contrôle, ou très peu, sur une situation. P. ex. : *Vous êtes en retard pour un rendez-vous important et vous êtes coincéE dans un énorme bouchon de circulation.*

I

Imprévisibilité

Quelque chose de complètement inattendu se produit, ou encore, vous êtes informéE d'un événement, mais pas de la façon dont il va se produire. P. ex. : *Vous vous réveillez avec une douleur qui vous demande de modifier l'activité que vous aviez prévue.*

N

Nouveauté

Vous vivez une toute nouvelle situation. P. ex. : *Vous changez d'emploi ou vous entreprenez une réorientation de carrière.*

É

Ego menacé

Vos compétences et votre ego sont mis à l'épreuve. On doute de vos capacités. P. ex. : *Un nouvel employé vous questionne sur votre méthode de travail comme s'il en doutait.*

Exercice

Mise en situation

Vous êtes en route pour un rendez-vous important et vous vous trouvez bloquéE dans un bouchon de circulation. Aussitôt, des pensées négatives tourbillonnent dans votre tête. Votre stress monte. Le fait d'être ainsi immobiliséE et d'arriver en retard à votre rendez-vous est perçu par votre cerveau comme une menace. Cette seule idée provoque en vous la production d'hormones du stress.

Stop! Que faire pour désamorcer le flux de pensées et arrêter le stress? Il faut chercher à identifier la source de votre stress et la combattre.

Déconstruisons votre stress

« Ayoye! Je vais être en retard à mon rendez-vous. Je vais faire mauvaise impression [élément (E) pour ego menacé]... Je ne peux rien changer, je me sens prisE au piège [élément (C) pour perte de contrôle]. »

Vous prenez ainsi conscience de la menace que le stresser représente pour vous.

L'inverse du stress : la résilience

Ici, la résilience, c'est la capacité d'avoir un plan A, un plan B, un plan C, etc., pour parer à la situation. **Plan A** : Je double la file de voitures... Impossible! **Plan B** : J'appelle pour prévenir de mon retard. Cela réduira mon stress. **Plan C** : J'allume la radio pour calmer mon impatience en me changeant les idées. Plan D... Plan E... Et ainsi de suite.

La prochaine fois que vous éprouverez un stress envahissant...

- 1 Trouvez les éléments du CINÉ en cause ;
- 2 Cervez les pensées qui vous obsèdent afin de les calmer ;
- 3 Cherchez des scénarios pour en sortir.

Saviez-vous que...

85 % des gens ne mettront pas à exécution leurs solutions de rechange, mais le seul fait de les avoir envisagées ouvre une porte. Cela fait en sorte que le cerveau détecte moins de menaces et, en conséquence, produit moins d'hormones du stress³.

¹ LUPIEN, Sonia. *Par amour du stress*, Montréal, Éditions au Carré, 2010, p. 25.

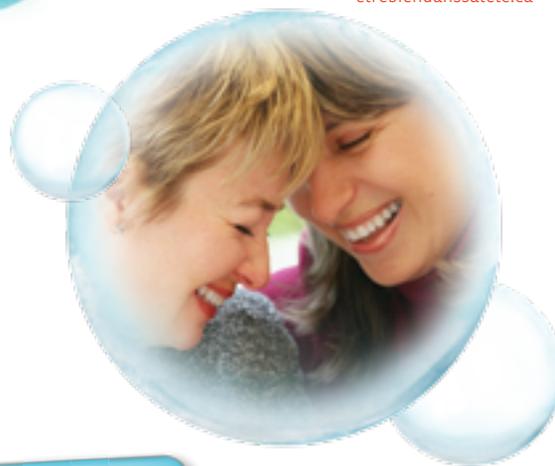
² Institut universitaire en santé mentale de Montréal.

³ Inspiré de l'ouvrage *Par Amour du stress*, op. cit., p.155.

Prendre une pause

pour rire et s'amuser

Par l'ACSM – Division du Québec



Les enfants

Les enfants ont bien souvent le rire facile. Pourquoi ne pas prendre le temps de rire et de vous amuser avec eux s'il s'en trouve autour de vous? Pourquoi ne pas leur donner du temps pour s'ils s'amuse tout simplement, d'une manière non structurée? Pourquoi ne pas vous permettre à vous aussi des plaisirs informels?

« Beaucoup d'études montrent que le temps accordé au jeu aide les jeunes enfants à développer leurs capacités sociales et langagières, leur créativité et leur aptitude à apprendre. [On parle ici du temps libre dédié au jeu non structuré.] Il n'est pas question de cours de danse ou de pratique du football, mais [de jeux libres comme] creuser dans le jardin à la recherche de vers de terre [...], jouer dans sa chambre [...], [s'amuser] avec d'autres enfants sur le terrain de jeux, [faire des jeux de construction en s'inventant un monde] ou [...] regarder tout simplement par la fenêtre [les nuages qui créent des personnages]. Il s'agit d'explorer le monde, [chacunE] à sa manière et à son rythme. Pour un adulte habitué à compter chaque seconde, le jeu "non structuré" ressemble à du temps perdu, et notre réflexe est de remplir ces plages vides par des activités d'apprentissage ou d'enrichissement culturel¹. »

Aujourd'hui, beaucoup de jeunes sont aussi occupés que leurs parents, jonglant avec des emplois du temps bourrés d'occupations. Ce type de situation a récemment été croqué dans un dessin animé. Deux fillettes attendent l'autobus, chacune absorbée par son agenda électronique. L'une dit à l'autre : « D'accord, je recule mon cours de danse d'une heure, je change mon cours de gymnastique et j'efface le cours de piano... Toi, tu déplaces à jeudi ton cours de violon et tu sautes ton entraînement de foot... Cela nous laisse un créneau le mercredi 16 pour jouer de 15 h 15 à 15 h 45². »

On peut toujours sourire... cela ressemble pourtant à la réalité de certainEs jeunes.

Saviez-vous que...

« Le rire est l'un des remèdes les plus faciles, économiques et efficaces contre le stress. Il amène l'hypothalamus³[...] à sécréter des endorphines, aussi appelées "hormones du bonheur". Les endorphines apaisent le corps et apportent un bien-être en réduisant les excès d'adrénaline et de cortisol (hormones du stress). Le rire permet aussi de libérer l'esprit de ses préoccupations⁴. » Rire dix minutes par jour réduit la pression artérielle, améliore la circulation sanguine et l'oxygénation du muscle cardiaque.

Avez-vous pris une pause-rire aujourd'hui? Si l'occasion ne s'est pas encore présentée, vous pouvez chercher une piste d'humour sur Internet, jouer un tour à un collègue, trouver le sketch d'un humoriste que vous aimez, appeler un proche qui vous fait rire...

Exercice

Quelques questions parmi d'autres pour finir :

- Entre leurs activités déjà programmées, encourageons-nous les enfants à jouer pour le simple plaisir?
- Nous accordons-nous du temps pour nous divertir avec nos enfants et petits-enfants, pour construire avec eux des maisons de lutins?
- Prenons-nous des pauses pour rire et nous amuser?
- Ces pauses sont-elles structurées ou spontanées?

¹ HONORÉ, Carl. *L'éloge de la lenteur*, Paris, Marabout (Hachette Livre), 2004, p. 249.

² *Op. cit.*, p. 21.

³ « Situé sous le thalamus, l'hypothalamus [...] contrôl[e] le système nerveux autonome, et régul[e] la faim, la soif, la température corporelle et le sommeil. L'hypothalamus influence également sur le comportement sexuel et commande les réactions de colère et de peur. » (*Dictionnaire Visuel*, Portail encyclopédique ikonet.com, QA International, division des Éditions Québec Amérique)

⁴ COUP DE POUCE. *Rire, c'est bon pour la santé!*, [en ligne]. [<http://www.coupdepouce.com/bien-dans-ma-tete/psychologie/rire-c-est-bon-pour-la-sante/a/44550>] (19 décembre 2013)

Prendre une pause

pour créer seulE ou avec d'autres

Par l'ACSM – Division du Québec



Jetez l'ancre au plus près de l'île de vos rêves¹

Créer seulE : essayer des recettes de cuisine originales ; monter un album avec les photos du dernier voyage ; changer la disposition des meubles de l'appartement ; oser fabriquer son premier meuble ; etc.

Créer avec des proches : faire partie d'un groupe de musique ; construire une cabane ; apprendre à faire des sushis ; participer à du théâtre de rue ; s'engager dans une cause sociale ou dans l'organisation d'un événement culturel ; etc.

Votre idée

Votre idée

Votre idée

« Créer, c'est vivre deux fois. »

Albert Camus

« Sans le temps perdu, qu'est-ce qui existerait ? [Si Newton n'avait pas pris le temps de se reposer sous un arbre, le principe de la gravité aurait sans doute été inventé bien plus tard]. C'est le temps perdu qui invente, qui crée². »

¹ Inspiré de FAY, Claire. *Cahier de gribouillages pour les adultes qui veulent tout plaquer*, Paris, Éditions du Panama, 2007.

² GROZDANOVITCH, Denis. *L'art difficile de ne presque rien faire*, Paris, Éditions Denoël, 2009, p. 13.

Prendre une pause

pour se débrancher ou se brancher

Par l'ACSM – Division du Québec

À l'ère des super autoroutes de l'information, rares sont les endroits où nous pouvons échapper aux courriels, cellulaires et autres téléphones intelligents. Nous pouvons être joignables en tout temps dans la rue, à vélo, en voiture, pendant les réunions, pendant les pauses, au café, au bar, à la montagne. Il est même impossible, parfois, de nous cacher : le GPS est désormais là pour nous localiser. Certains parlent de « laisses électroniques ». Que sont pour nous les médias sociaux ? Des outils de contrainte ou de liberté ? Il revient à chacun de choisir le moment où nous allumons et celui où nous éteignons ! Parfois, nous oublions que nous avons le choix, que les pauses sont possibles...

Résister à l'injonction d'aller plus vite ne coûte rien. Nous brancher nous permet bien souvent d'être en lien avec les nouvelles mondiales, avec nos amiEs, nos enfants ou nos petits-enfants disséminés à travers le monde. Nous débrancher nous permet de passer plus de temps avec la famille et les amiEs, de cuisiner, de marcher, de manger à la table et d'échanger.

Vox pop

« Dernièrement, j'avais un rendez-vous dans un café. J'ai regardé ce qui se passait autour de moi : tout le monde était à son écran. Je me suis demandé s'il était encore possible de *cruiser* dans un espace public. »

Paul

« J'étais tout ému de pouvoir avoir, dans le métro, une conversation avec une personne qui n'était pas sur son iPhone... »

Angelo

« L'autre jour, en rentrant à la maison, j'ai appris sur Facebook que ma filleule avait le cœur gros. J'ai pu tout de suite lui téléphoner et échanger avec elle. »

Jacqueline

« Une de mes amies a un nouvel amoureux. Ils se sont donné rendez-vous pour faire une promenade d'une heure. Tout au long du parcours, il a répondu à ses appels. Elle ne savait plus si c'était acceptable ou pas, mais elle était triste de la situation. »

Sophie

« Le 24 décembre dernier, à 22 h 15, mon patron m'a laissé un message sur mon iPhone. Par chance, celui-ci était éteint. »

Charles

« La semaine dernière, nous avons soupé en famille. Et mon gendre, qui est au Danemark, a pu participer au repas par Skype. On se sentait plus proche. »

Ginette

« Nous avons une amie qui est en fin de vie et nous sommes tout un groupe à la soutenir. Nous sommes dans une liste courriel, ce qui nous permet de recevoir toutes les nouvelles en même temps et de nous partager les visites. »

Angélique

« Lors d'une animation dans une école, les jeunes m'ont dit qu'ils aimeraient avoir plus de repas en famille pour échanger, mais que leurs parents étaient souvent à l'ordinateur ou en train d'écouter les nouvelles. On oublie trop souvent que c'est dans ces simples moments que les jeunes nous donnent accès à ce qu'ils vivent. »

Marilène

Prendre une pause

pour apprendre

Par l'ACSM – Division du Québec

Vous êtes-vous déjà dit : si j'avais le temps, j'apprendrais à tricoter, comme ma mère le faisait... j'apprendrais l'italien, car je rêve d'aller un jour en Italie... j'apprendrais à bricoler plutôt que de toujours appeler mon beau-frère... j'apprendrais à jardiner pour avoir des plantes aussi belles que celles de ma voisine... j'apprendrais à pêcher à la mouche comme dans les documentaires... j'apprendrais à utiliser tel nouveau logiciel pour mon travail... j'apprendrais à cuisiner pour ne pas toujours acheter des plats préparés... j'apprendrais la boxe thaïe pour me défouler après le travail, etc.

Si, cette année, vous preniez une pause pour faire un apprentissage, lequel choisiriez-vous ?



Saviez-vous que...

- L'acquisition de connaissances modifie les propriétés physiques du cerveau en favorisant la croissance de nouvelles connexions entre les neurones — ces cellules qui facilitent la communication entre le cerveau et le reste de l'organisme —, et ce, tout au long de la vie¹.
- Selon le professeur de neurologie Edwin M. Robertson, de la Harvard Medical School, le cerveau humain a besoin d'une pause de 20 minutes pour pouvoir apprendre de nouvelles choses. Il lui faut en effet une vingtaine de minutes pour réellement traiter et stocker des informations dans la mémoire. Non pas en raison d'une capacité de mémorisation limitée — le cerveau est assez grand —, mais parce qu'il fonctionne à la manière d'un ordinateur dont la performance ralentit lorsque plusieurs programmes sont utilisés en même temps. Par conséquent, si vous ne voulez pas oublier des informations importantes, Robertson suggère une pause de 20 minutes avant que le cerveau ne reçoive une nouvelle commande ou essaie de mémoriser de nouvelles données. En un mot, plus vous négligez les pauses, plus il y a risque d'oubli²!

pour donner une place à la spiritualité

Par l'ACSM – Division du Québec

La spiritualité est aussi multiple qu'il y a d'individus. Certains vont l'associer à une religion ou à une Église, d'autres à des rituels, d'autres à une approche philosophique, d'autres encore à une quête de sens ou à la recherche d'un chemin qui a du cœur, qui nous transformera et nous touchera au plus intime de notre être. Pour certains, la spiritualité permet de donner un sens aux souffrances physiques ou aux événements difficiles de la vie. Pour d'autres, c'est accepter ce que l'on ne peut changer.

Pour Viktor Emil Frankl, éminent professeur de neurologie et de psychiatrie autrichien du siècle dernier, lorsque nous trouvons un sens aux événements de notre vie, la souffrance diminue et la santé mentale s'améliore. Pour Frankl, *il y a chez l'être humain une volonté de sens.*

Exercice

Et vous, quelles pauses prenez-vous pour laisser place à votre spiritualité ?



¹ OCDE. *Comprendre le cerveau : vers une nouvelle science de l'apprentissage*, [en ligne]. [http://www.oecd.org/fr/presse/comprendrelecerveauversunenouvellescienceedelaprentissage.htm] (16 décembre 2013)

² PAPERBLOG. *Le cerveau humain a besoin d'une pause de 20 minutes pour apprendre de nouvelles choses*, [en ligne]. [http://www.paperblog.fr/4714104/cerveau-humain-a-besoin-d-une-pause-de-20-minutes-pour-apprendre-de-nouvelles-choses/] (16 décembre 2013)

Prendre une pause

pour nourrir des liens et être ensemble

Si parfois la pause prend la forme d'un moment de solitude, de réflexion ou d'introspection, elle peut aussi nous permettre de construire et de nourrir des relations.

Quels sont les bienfaits qui se cachent derrière une pause partagée?

En voici quelques exemples :

Elle aide à demander l'appui d'un collègue lorsque nous prenons régulièrement une pause avec lui.

Elle favorise l'ouverture ou la confiance à un proche ou à un intervenant; elle brise l'isolement et la solitude.

Elle contribue à la cohésion sociale, en particulier par l'aménagement de notre emploi du temps pour participer à une activité sociale ou pour organiser la fête des voisins de bureau.

Elle consolide le tissu social par une variété de petits gestes du quotidien — s'arrêter un instant pour jaser avec notre voisin, remercier le caissier ou saluer la chauffeuse d'autobus.

Saviez-vous que...

Selon l'*Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes*, les aînés qui ont déclaré avoir un profond sentiment d'appartenance à leur collectivité étaient plus susceptibles (62 %) d'être en bonne santé que ceux qui se sentaient plus détachés (49 %) (Shields et Martel, 2006)¹.

D'autres études sérieuses ont démontré que « l'intimité amoureuse, l'amitié et un bon environnement affectif constituent des facteurs de guérison indéniables et prolongent la vie des personnes, alors que la solitude et l'isolement ont exactement l'effet inverse² ». Vous en trouverez un excellent survol dans *La guérison du cœur*, un ouvrage de Guy Corneau.

¹ AGENCE DE LA SANTÉ PUBLIQUE DU CANADA. *Le vieillissement en santé au Canada : une nouvelle vision, un investissement vital — Des faits aux gestes*, p. 13, [en ligne]. (http://www.gov.mb.ca/shas/agefriendly/docs/vision_paper_fr.pdf) (16 décembre 2013)

² CORNEAU, Guy. *La guérison du cœur — Nos souffrances ont-elles un sens?* Montréal, Éditions de l'Homme, 2000, p. 63.

D'autres exemples de bienfaits vous viennent-ils à l'esprit?





Prendre une pause

pour prendre une pause



Il nous arrive de nous arrêter quelques minutes au travail pour regarder par la fenêtre, de suspendre une activité de plein air avec les enfants pour nous allonger dans l'herbe et regarder le ciel, d'interrompre notre magasinage pour nous asseoir sur un banc et regarder les gens passer, de cesser momentanément le pelletage pour regarder les flocons tomber... Pourquoi? Pour arrêter, tout simplement, pour respirer et rêvasser le nez en l'air.

Une pause peut-elle ressembler à un moment de vide? À une balade dans la lune? À un instant suspendu, sans personne ni activité?

Oui, prendre une pause juste pour prendre une pause, c'est possible.

Cela vous arrive-t-il de le faire? À quoi ressemble une telle pause pour vous?



Saviez-vous que ...

L'une des raisons pour lesquelles nous avons besoin de stimulants (café, amphétamines ou autre), c'est que nous manquons de sommeil, et nous sommes nombreux dans cette situation. Or, le manque de sommeil à l'extrême peut déséquilibrer les réflexes et le jugement. La somnolence cause plus d'accidents de voiture que l'alcool. Les enfants qui manquent de sommeil ont plus de mal à se faire des amis, éprouvent plus de difficulté à se concentrer à l'école et produisent moins d'hormones de croissance².

Si pour une raison ou pour une autre vous ne pouvez dormir davantage, ne dédaignez pas **la sieste : elle est idéale** pour reprendre vos forces.

Cela dit, voici deux questions pour vous :

- Vous sentez-vous reposéE après votre sommeil ?
- Est-il suffisant pour que vous meniez de façon satisfaisante et agréable l'ensemble de vos activités?

Arrêtez de ramer, mettez les voiles¹!



¹ FAY, Claire. *Cahier de gribouillages pour les adultes qui veulent tout plaquer*, Paris, Éditions du Panama, 2007.

² HONORÉ, Carl. *L'éloge de la lenteur*, Paris, Marabout (Hachette Livre), 2004, p. 19.

Prendre une pause

pour faire les bons choix

Par l'ACSM – Division du Québec

Retourner aux études ou changer d'emploi, avoir un enfant ou pas, faire du bénévolat pour une association ou découvrir un nouveau sport, profiter de la retraite ou envisager une réorientation professionnelle, changer ou non de banquier, accepter ou refuser un nouveau contrat... Nos vies sont pleines de questionnements. Notre seule certitude : il faut faire des choix pour avancer dans la vie!

Selon l'enjeu de la question, prendre une pause de quelques minutes ou mener une réflexion de plusieurs mois peut nous permettre de réunir assez d'éléments de réponse pour prendre une décision en toute connaissance de cause. Cruciale ou quotidienne, la décision, une fois prise, sera d'autant mieux assumée qu'elle relèvera de nos valeurs et de nos besoins propres.

Comment faire le tri dans les possibilités qui s'offrent à nous? Voici un exercice en quatre étapes¹:

1

Définir son désir

Lorsqu'une décision se rapporte à un vœu profond en nous ou à nos valeurs, sa simple évocation peut nous remplir d'émotions positives et nous donner l'impression d'être tiré vers l'avant, explique la psychologue et psychothérapeute Cécile Kapfer. Est-ce le cas dans votre situation actuelle?

2

S'écouter soi-même

Vous est-il difficile de dire oui ou non lorsqu'une possibilité se présente à vous, par crainte de blesser quelqu'un, par culpabilité de ne pas en faire assez, ou autre?

Prenez le temps de vérifier où vous en êtes avant de dire oui... ou non! La culpabilité n'est pas toujours une bonne compagne.

3

S'entretenir avec les autres

En allant chercher un deuxième avis ou en profitant de l'expérience d'un·e proche, nous disposons de plus d'éléments en main, d'une conscience plus aigüe des différentes facettes de la situation et d'une meilleure distance, ce qui élargit notre perspective et devrait nous aider à mieux peser le pour et le contre. Il arrive même que de tels échanges nous amènent à faire des choix différents de ce à quoi l'on s'attendait de nous, car ces échanges nous auront permis de sentir ce qui résonne juste en soi.

4

Choisir en toute sécurité et sérénité

Décrivez les étapes de votre plan ayant trait à votre choix.

P. ex. : Envoi du CV; inscription à une activité sportive; préparation de boîtes pour le déménagement; etc.

Dans la détente, visualisez-vous en mode action.

P. ex. : À une rencontre avec un conseiller en recrutement d'un service des ressources humaines; à une séance de patinage de vitesse autour de l'anneau; à la recherche d'un logement répondant à vos critères; etc.

Vivez cette situation idéale jusqu'à ce que le bien-être vous imprègne pleinement. Vous serez prêt à agir quand l'impatience l'emportera sur l'appréhension.

Léonard de Vinci disait :

« Qui pense peu se trompe beaucoup. »

Qu'en pensez-vous?

¹ Inspiré de PSYCHOLOGIE.COM — MIEUX VIVRE SA VIE. *Bien choisir en 5 étapes*, [en ligne]. [http://www.psychologies.com/Moi/Se-connaître/Comportement/Articles-et-Dossiers/Savoir-faire-les-bons-choix/Bien-choisir-en-5-etapes] (3 janvier 2014)

Prendre une pause

pour donner de l'affection

Par l'ACSM – Division du Québec

Récemment, j'ai rencontré un donneur de câlins. Tout en distribuant ses accolades aux passants dont certains lui laissaient quelques sous, il leur expliquait l'importance qu'ont les liens pour la santé mentale. J'étais à la fois triste et touchée. Triste de penser que les gens manquent de câlins et que ceux-ci sont donnés par un inconnu ; et touchée de voir une personne prendre le temps d'offrir des câlins sans distinction d'âge, de sexe, de richesse...

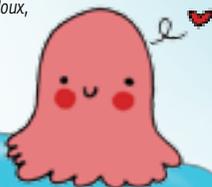
L'histoire des Chaudoudoux

Avez-vous déjà lu l'histoire des Chaudoudoux¹? Il était une fois un village où chaque habitant recevait à sa naissance un sac inépuisable de chaudoudoux qu'on s'échangeait sans limites. On prenait le temps de se regarder, d'écouter, de se consoler, de tendre la main, d'êtreindre avec cœur, de comprendre, de pardonner, de vivre selon un code de vie raisonné. Les villageois sentaient qu'ils existaient, qu'ils étaient importants les uns pour les autres, qu'ils étaient reconnus et qu'ils avaient chacun leur place.

Un jour, un esprit maléfique fit courir la rumeur selon laquelle une pénurie de chaudoudoux menaçait la petite communauté. Donnant crédit à la rumeur et craignant de manquer de chaudoudoux, les femmes et les hommes du village se sont mis à les garder pour eux. Et plus ils sont devenus avares, plus ils sont devenus tristes et malheureux. Ils se sont imaginé qu'une pénurie d'affection pouvait se produire. Or, c'est tout le contraire qui est vrai : plus on donne de l'affection, plus celle-ci se propage.

Prenons une pause pour participer à la multiplication des gages d'affection autour de nous.

¹ STEINER, Claude. *Le conte chaud et doux des Chaudoudoux*, Paris, InterEditions, 2009.



« L'histoire des Chaudoudoux est une allégorie des relations humaines, où l'on apprend que la tendresse et la générosité sont les meilleures armes pour affronter la vie. »

pour se distancier

Par l'ACSM – Division du Québec

Il arrive que l'on vive de grandes émotions, une tristesse qui nous donne le goût de tout lâcher, une colère qui nous envahit. S'il est bon de prendre une pause pour comprendre l'émotion qui nous habite et y répondre adéquatement, il arrive parfois que l'inverse nous fasse aussi du bien. Lorsque l'émotion est trop lourde ou prend beaucoup de place, tenter de se libérer l'esprit en prenant une pause pour quelques heures peut donner la force nécessaire de mieux y faire face par la suite.

Exemples

- Le conjoint d'Adrien est décédé il y a trois mois. Malgré sa grande peine, il accepte les invitations à souper de ses amiEs et se permet de rire sans culpabilité. Même si la tristesse le regagne quand il est de retour à la maison, il a vécu un moment de lumière et il sait qu'il pourra en vivre un autre demain.
- Thérèse bout de colère contre sa collègue. Elle veut hurler. Elle prend le temps de retourner chez elle en vélo en pédalant avec force. Le trajet du retour lui permet de se calmer, de se distancier quelque peu et de trouver les mots justes pour expliquer à sa collègue, le lendemain matin, ce qu'elle a ressenti.

Exercice

Et vous? Prenez-vous parfois une pause de vos émotions?



Clin d'oeil à la campagne 2015-2016



Le réseau québécois de l'ACSM



Association canadienne
pour la santé mentale
Québec
La santé mentale pour tous

L'Association canadienne pour la santé mentale – Division du Québec a vu le jour en 1955. Elle propose aux Québécoises et aux Québécois des moyens de prendre soin de leur santé mentale. Elle travaille en collaboration avec dix filiales établies dans différentes régions du Québec.

La santé mentale...

c'est un mouvement continu, une recherche d'équilibre entre les différentes sphères de notre vie: le physique, le mental, le spirituel et l'émotif. Notre santé mentale est influencée par des facteurs biologiques et expérientiels (événements vécus, estime de soi, habitudes de vie, stress, etc.) de même que par les environnements physique (habitation, quartier ou arrondissement, etc.), social (liens avec la famille, liens avec la communauté, etc.) et économique (statut socio-économique, conditions de vie, etc.).

Division du Québec

acsm.qc.ca | 514 849-3291

Bas-du-Fleuve

acsmbf.com | 418 723-6416

Chaudière-Appalaches

acsm-ca.qc.ca | 418 835-5920

Côte-Nord

acsmcn.ca | 418 766-4476

Haut-Richelieu

acsmhr.com | 450 346-5736

Lac-Saint-Jean

acsmlsj.ca | 418 275-2405

Montréal

acsmmontreal.qc.ca | 514 521-4993

Québec

acsmquebec.org | 418 529-1979

Rive-Sud de Montréal

acsrmrs.qc.ca | 450 616-1569

Saguenay

santementale.ca | 418 549-0765

Sorel/Saint-Joseph/Tracy

450 746-1497

Avec la collaboration de :



Pour tout savoir sur la campagne

Prendre une pause : etrebiendanssatete.ca

Merci aux commanditaires :



Desjardins
Assurances

**Ministère de la Santé
et des Services sociaux**