

Prenez
UNE
PAUSE

Dégagez votre esprit

MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Présent partout au Québec et engagé dans les régions à
travers les organismes membres :

SMQ – Bas-Saint-Laurent | SMQ – Chaudière-Appalaches
SMQ – Côte-Nord | SMQ – Haut-Richelieu | SMQ – Lac-Saint-Jean
SMQ – Rive-Sud | SMQ – Pierre-De Saurel | ACSM – Filiale de Québec
ACSM – Filiale Saguenay | CAP Santé Outaouais
Comité Prévention Suicide L-s-Q | PCSM | Le RAIDDAT |



REMERCIEMENTS

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

Coordination :

Anne Echasseriau et Renée Ouimet,
Mouvement Santé mentale Québec

Collaboration :

Monique Boniewski, *ACSM-Québec*
Carole Chevarie, *SMQ – Côte-Nord*
Serge Dion, *Mouvement Santé mentale Québec*
Nathalie Dumais, *SMQ – Bas-Saint-Laurent*
Guylaine Gourgues, *SMQ – Chaudière-Appalaches*
Nancy Guillemette, *SMQ – Lac-Saint-Jean*
Suzanne Lemire, *Mouvement Santé mentale Québec*
Marilou Lisé-Vincent, *SMQ – Rive-Sud*
Marie-Pier Maheux, *ACSM-Saguenay*

Lucie Biron, *travailleuse sociale, Clinique Jeunesse*

Chantal Dauray, *amoureuse des rituels,
chroniqueuse et auteure*

Isabelle Doré, *Ph. D., École de santé publique,
Université de Montréal*

Josée Guérin, *Dt. P., B. Sc., nutritionniste-psychothérapeute;
chargée de cours, Université de Montréal; fondatrice et présidente,
Clinique psychoalimentaire*

Marie-Dominique Linder, *M. D., enseignante en méditation
mindfulness (pleine conscience) et psychothérapeute*

Maxine Dumas-Pilon, *M. D., présidente désignée,
Collège québécois des médecins de famille*

Révision linguistique :

Sylvie Roche

Graphisme, montage et mise en pages :

magmadesign.ca

Modélisation 3D :

Simon Fournier

Édition :

Mouvement Santé mentale Québec

ISBN :

978-2-9812371-4-9

Dépôt légal :

Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2015
Bibliothèque et Archives Canada, 2015

PRENEZ UNE PAUSE POUR DÉGAGER VOTRE ESPRIT

Une année consacrée à la pause, c'est bien. Deux, c'est encore mieux !

Pour qu'une campagne de promotion de la santé soit efficace, elle doit susciter la réflexion et inviter à l'action. Vous l'aurez compris : en 2015-2016, nous souhaitons que la pause tienne une place concrète dans nos vies.

Dans notre société hyperactive, les pauses ne trouvent pas toujours leur place. Emportés au quotidien par un rythme effréné, nous oublions de ralentir, de nous arrêter un instant pour respirer. Et lorsque nous nous trouvons au cœur de la tempête, la pause revêt une importance encore plus grande. Face à des bouleversements sociaux ou à un ralentissement économique, il est important de ne pas se laisser emporter par la vague. S'arrêter un instant permet d'évaluer la situation sous des angles différents, d'y poser un regard nuancé. Prendre du recul pour évaluer les conséquences de nos décisions à long terme peut éviter des situations précaires ou préjudiciables. Churchill le répétait : « Construire peut être le fruit d'un travail long et acharné. Détruire peut être l'œuvre d'une seule journée. »

Devant la précarité de l'emploi et le climat d'austérité actuels, le niveau de stress et la détresse psychologique augmentent rapidement au sein de la société québécoise. Dans un tel contexte, prendre une pause pour souffler, relever la tête et recharger ses batteries est un geste nécessaire. Mais prendre une pause pour rester solidaires, agir collectivement et se soutenir mutuellement est tout aussi important.

Lorsque notre niveau de stress est élevé, le soutien social joue un rôle de tampon entre l'événement stressant et notre santé. Rester en lien permet de faire baisser les tensions, d'échanger, de trouver des solutions et d'entretenir l'espoir.

Pour tout dire, l'important n'est pas tant la pause que nous prenons mais les bénéfiques que nous en retirons. À chacun et chacune de trouver la pause qui lui convient. Les pauses varient selon le moment, la personne, son état, le besoin. Elles ont un impact sur notre santé globale, touchent aussi bien notre bien-être psychologique que notre bien-être physique et social. Alors, prenons le temps de les découvrir et de les mettre en pratique.

Vous trouverez 52 pauses sur notre site. Vous pourrez en piger une par semaine pendant un an. Un défi qui fait du bien !

Prenez maintenant une pause pour respirer avant de poursuivre la lecture de la brochure. La respiration s'inscrit dans toutes les pauses, elle nous permet de les vivre plus profondément.

21 JUIN -
JOURNÉE INTERNATIONALE
DE LA LENTEUR :

journeedelalenteur.com

POUR RETROUVER
LES 22 PAUSES
PROPOSÉES
EN 2014-2015,
TÉLÉCHARGEZ
LA BROCHURE 18-128 ANS
EN CLIQUANT SUR :



https://www.mouvementsmq.ca/sites/default/files/2014_coffre_adulte_final.pdf



MA PAUSE

Prenez la pause qui vous convient. Nous avons pris la nôtre en vous offrant cette page blanche!

— MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC

J'AI PRIS MA PAUSE

seulE en groupe

Les bienfaits :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



PRENEZ LE TEMPS DE SAVOURER CE MOMENT D'HUMOUR

Dans notre société de vitesse, nous courons d'une tâche à une autre, d'un lieu à un autre, d'une personne à une autre. Prenons-nous le temps d'apprécier chacun de ces instants, de ces rencontres, de ces échanges? Nous vivons plus vieux, nous voyageons et communiquons beaucoup plus rapidement qu'il y a 20 ans, mais nous semblons de plus en plus manquer de temps. Ce paradoxe a été caricaturé par l'humoriste français Raymond Devos dans le sketch *Où courent-ils?* dont voici la transcription. Prenez le temps de la lire, régalez-vous des jeux de mots! Et puis, demandez-vous : où est-ce que je cours comme ça tous les jours?

LES TYPES D'HUMOUR QUE J'APPRÉCIE :

seul en groupe

Les bienfaits :

.....

.....

.....

« Excusez-moi, je suis un peu essoufflé!... Je viens de traverser une ville où tout le monde courtait... Je ne peux pas vous dire laquelle, je l'ai traversée en courant. Lorsque j'y suis entré, je marchais normalement, mais quand j'ai vu que tout le monde courait... je me suis mis à courir comme tout le monde sans raison! À un moment je courais au coude à coude avec un monsieur...

Je lui dis : Dites-moi... Pourquoi tous ces gens-là courent-ils comme des fous?

Il me dit : Parce qu'ils le sont!

Il me dit : Vous êtes dans une ville de fous ici... Vous n'êtes pas au courant?

Je lui dis : Si, si, des bruits ont couru!

Il me dit : Ils courent toujours!

Je lui dis : Qu'est-ce qui fait courir tous ces fous?

Il me dit : Tout! Tout! Il y en a qui courent au plus pressé. D'autres qui courent après les honneurs... Celui-ci court pour la gloire... Celui-là court à sa perte!

Je lui dis : Mais pourquoi courent-ils si vite?

Il me dit : Pour gagner du temps! Comme le temps, c'est de l'argent, plus ils courent vite, plus ils en gagnent!

Je lui dis : Mais où courent-ils?

Il me dit : À la banque! Le temps de déposer l'argent qu'ils ont gagné sur un compte courant... et ils repartent toujours courant, en gagnant d'autre!

Je lui dis : Et le reste du temps?

Il me dit : Ils courent faire leurs courses... au marché!

Je lui dis : Pourquoi font-ils leurs courses en courant?

Il me dit : Je vous l'ai dit, parce qu'ils sont fous!

Je lui dis : Ils pourraient tout aussi bien faire leur marché en marchant... tout en restant fous!

Il me dit : On voit bien que vous ne les connaissez pas! D'abord le fou n'aime pas la marche...

Je lui dis : Pourquoi?

Il me dit : Parce qu'il la rate!

Je lui dis : Pourtant, j'en vois un qui marche...

Il me dit : Oui, c'est un contestataire! Il en avait assez de courir comme un fou. Alors il a organisé une marche de protestation!

Je lui dis : Il n'a pas l'air d'être suivi...

Il me dit : Si, mais comme tous ceux qui le suivent courent, il est dépassé!

Je lui dis : Et vous, peut-on savoir ce que vous faites dans cette ville?

Il me dit : Oui! Moi j'expédie les affaires courantes. Parce que même ici, les affaires ne marchent pas!

Je lui dis : Et où courez-vous là?

Il me dit : Je cours à la banque!

Je lui dis : Ah!... Pour y déposer votre argent?

Il me dit : Non! Pour le retirer! Moi je ne suis pas fou!

Je lui dis : Mais si vous n'êtes pas fou, pourquoi restez-vous dans une ville où tout le monde l'est?

Il me dit : Parce que j'y gagne un argent fou!... C'est moi le banquier !!! »

FAITES UNE PAUSE POUR MANGER

Par *Josée Guérin, Dt. P.,
B. Sc., nutritionniste-
psychothérapeute ;
chargée de cours,
Université de Montréal ;
fondatrice et présidente,
Clinique psychoalimentaire*



Aujourd'hui, nous connaissons mieux les bienfaits de la collation. Les statistiques le démontrent, les adultes québécois prennent en moyenne 2,8 collations par jour (INSPQ 2009). La faim, une baisse d'énergie ou de concentration, l'irritabilité, le manque de temps pour manger adéquatement ou un accès irrégulier à des repas convenables : autant de bonnes raisons pour rendre la collation indispensable.

On s'arrête pour une collation: des bienfaits physiques et psychologiques !

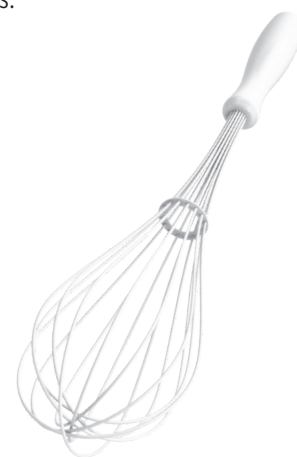
Prendre le temps de s'arrêter pour manger une collation est bénéfique à plusieurs égards.

La collation peut avoir des effets positifs sur notre moral, elle nous redonne l'énergie nécessaire pour poursuivre nos activités quotidiennes, elle nous permet de retrouver notre concentration, voire notre bonne humeur. Sur le plan alimentaire, elle permet de combler les besoins nutritifs qui ne l'auraient pas été au repas. Par exemple, 40 % des adultes québécois ne consomment pas suffisamment de légumes et de fruits, et près des deux tiers consomment moins de deux portions de produits laitiers par jour (INSPQ 2009). On peut donc profiter de la collation pour manger plus de fruits, de légumes ou de produits laitiers.

Lorsque nous avons faim, c'est notre corps qui nous envoie des signes et non notre tête. Ainsi, les signaux

peuvent être un gargouillement, une petite douleur au creux du sternum, de l'impatience, voire un mal de tête ou même une nausée lorsque nous attendons trop. C'est physique ! Il n'est jamais bon de trop attendre avant de manger pour combler nos besoins. Prendre des collations nous permet de stabiliser notre faim, ce qui signifie que nous n'aurons pas un appétit de loup lors du repas suivant et n'y mangerons pas trop copieusement. L'important, c'est d'être à l'écoute de nos signaux de faim et de satiété. Prendre une collation peut même nous aider à stabiliser notre poids.

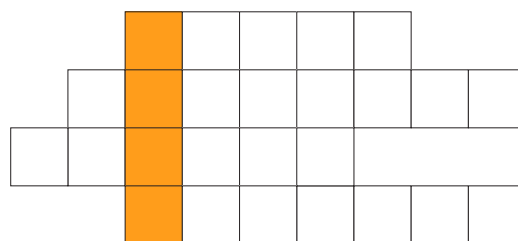
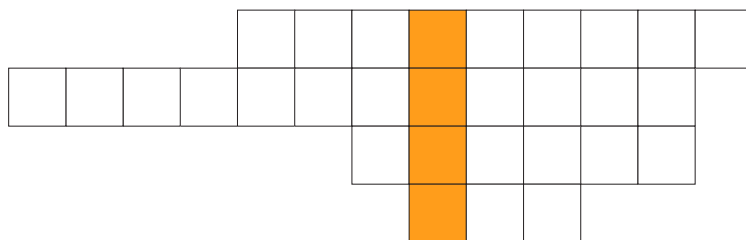
La collation nous offre un temps pour respirer, goûter, savourer en pleine conscience. Elle est un bon moment de pause dans notre journée.



Jeu¹

La philosophie de la lenteur en cuisine porte un nom. Pour le trouver et pour vous motiver à cuisiner, remplissez la grille à l'aide des mots suivants :

Arômes – Confit – Croustillant – Délicat – Frais – Grésiller – Moelleux – Wok



Réponse à la
page 23

J'AI PRIS LE TEMPS DE MANGER

seulE en groupe

Les bienfaits :

.....

.....

.....

PRENEZ LE TEMPS DE DÉJOUER LE COURT-TERMISME

Dans son livre *Trop vite!*, dont voici quelques extraits, le journaliste et patron de presse Jean-Louis Servan-Schreiber analyse le court-termisme et ses conséquences sur nos vies. Si nous aimons la vitesse, pouvons-nous trouver des moyens pour ralentir et prendre le temps de penser à plus long terme?

Définition

« Comme par définition, le court-termisme consiste à ne pas s'attarder sur les conséquences de nos décisions [à moyen et à long terme], il nous empêche, de ce fait, de voir où il nous mène¹. »

« La recherche, désormais indistincte, du chemin le plus court, la primauté de l'urgence sur l'importance, la pression sur les résultats sont toutes filles de la vitesse. Ensemble, elles ont engendré une situation de court-termisme généralisé dont nous ne sommes même plus conscients. [...] On parle peu du court-termisme, on ne l'a pas souvent décrit, mais dès qu'on l'évoque, chacun reconnaît qu'il est devenu la règle de notre époque. [...]

« L'accélération du rythme de toutes nos activités ayant sérieusement amputé notre temps de réflexion, le court-termisme en découle quasi mécaniquement. Les politiciens ont les yeux rivés sur la prochaine échéance électorale ou le sondage de la semaine, les patrons des sociétés cotées sur leurs résultats trimestriels, les boursiers sur les statistiques économiques de la journée, les managers sur le compte rendu mensuel réclamé par le siège social. [...] Le manque de vision à long terme se retrouve jusque dans la vie intime. On se trouve, on se lasse, on se quitte; c'est devenu si facile avec les sites de rencontres qui

ont transformé la vie amoureuse en une série de CDD [contrats à durée déterminée] qui s'enchainent, à l'instar de la vie professionnelle. Même notre capacité de concentration s'est raccourcie. Habitué à des messages compactés par les spots de pub télé de trente secondes, le zapping et les PowerPoints, nous supportons de moins en moins les explications, digressions, développements extensifs. Ce n'est pas seulement l'urgence, la vitesse, la pression sociale qui nous font courir dans notre vie de tous les jours, nous avons inconsciemment intégré cette vision *speedée* de notre monde. Même stressés, nous la remettons rarement en cause. [...]



« Penser, viser le long terme n'est ni facile ni naturel. Cela implique un effort mental, fait de concentration, d'imagination et de confiance en soi. [...] Heureusement, nous sommes aussi capables d'efforts et l'humanité n'a progressé que grâce à la capacité de quelques-uns de nous sortir de cette torpeur du court terme. Mais ne comptons pas trop que de tels efforts puissent devenir notre ordinaire. [...] Chacun de nous, pour son compte, peut prendre conscience des risques qu'il court

à rester enfermé dans le présent, à ne pas anticiper les conséquences de ses choix, de ses actes. L'expérience de la vie est, à cet égard, la meilleure conseillère. Mais dans tous les systèmes collectifs — politiques, financiers, commerciaux —, dans tous les lieux d'influence, de pouvoirs, petits ou grands, un minimum de prise en compte du long terme va demander des transformations considérables. [...] Chacun doit pouvoir remettre un peu plus de long terme dans la pratique de sa vie. Il n'y a pas d'autre espoir réaliste, mais ce n'est pas un espoir vain². »

Mettre de nouvelles politiques publiques en place est complexe et demande une analyse globale du contexte social, un travail multisectoriel (pour élargir la portée des discussions, prendre en compte les différentes façons de cadrer le problème et établir une compréhension commune pour l'élaboration de réponses collectives), l'intégration des conclusions et résultats des politiques établies antérieurement et une projection des conséquences à long terme de la nouvelle politique³.

1/ SERVAN-SCHREIBER, Jean-Louis (2010). *Trop vite! Pourquoi nous sommes prisonniers du court terme*, Paris, Éditions Albin Michel, p. 39.

2/ *Idem*, p. 27, 34-36, 38, 188, 190.

3/ INSTITUT NATIONAL DE SANTÉ PUBLIQUE DU QUÉBEC (INSPQ). « Connaître et identifier ce que sont les politiques publiques et leurs effets sur la santé », Centre de collaboration nationale sur les politiques publiques et la santé, [en ligne]. [http://www.ccnpps.ca/209/Connaître_et_identifier_ce_que_sont_les_politiques_publicques_et_leurs_effets_sur_la_sante.ccnpps]

PRENEZ UNE PAUSE POUR BOUGER

Par Isabelle Doré, Ph. D.,
École de santé publique,
Université de Montréal



De récentes études démontrent que la pratique d'une activité physique est associée à une réduction des symptômes anxieux et dépressifs ; certaines recherches suggèrent même un effet protecteur de l'activité physique sur l'apparition de l'anxiété et de la dépression. Plusieurs facteurs expliquent les effets de l'activité physique sur le maintien ou l'amélioration de la santé mentale ; certains sont de nature biologique, d'autres, de nature psychologie ou encore sociale.

LE SAVIEZ- VOUS?

Parmi les individus qui pratiquent une activité régulière, on note une amélioration sensible de l'estime de soi chez les sujets de 55 à 75 ans et un meilleur bien-être général chez les adolescentEs en plein bouleversement pubertaire².

J'AI BOUGÉ

seulE en groupe

Les bienfaits :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Les effets bénéfiques

En ce qui concerne les mécanismes biologiques, des études cliniques ont démontré que l'activité physique agit sur la santé mentale à travers l'action des neurotransmetteurs en favorisant la transmission des monoamines reconnues pour leur effet antidépresseur.

D'autres recherches montrent que l'activité physique agit sur des facteurs psychologiques tels que le renforcement de l'estime de soi, le sentiment d'auto-efficacité et de contrôle de soi. L'activité physique favoriserait également l'interruption des pensées négatives associées au stress, à la dépression et à l'anxiété.

Quant aux mécanismes sociaux, des études concluent que l'activité physique en groupe permet de multiplier les interactions sociales, ce qui a pour effet de renforcer l'intégration de l'individu dans sa communauté, de bonifier son réseau et d'améliorer la quantité et la qualité du soutien dont il dispose. Or, il est reconnu qu'un réseau social élargi et diversifié contribue positivement à la santé mentale puisqu'il confère aux individus les moyens et les ressources nécessaires pour faire face à l'adversité et pour gérer efficacement le stress et les événements de la vie. Un soutien social élevé renforce la résilience, diminue le désespoir et réduit le risque de suicide.



FAIT AMUSANT

« **Théodore Roosevelt, en plus d'être le 26^e président des États-Unis (et l'un des plus jeunes!), était soldat, explorateur, cowboy, historien et naturaliste, et fut également le premier Américain à obtenir la ceinture marron de judo [elle précède immédiatement la noire], un sport qu'il pratiquait à la Maison-Blanche³.** »



LE TOP- DIX

**des activités
peu coûteuses
pour dégager
son esprit¹!**

1. Marche (lente ou rapide)
2. Natation
3. Course à pied
4. Vélo (extérieur ou intérieur)
5. Pilates
6. Stretching
7. Tai-chi
8. Danse
9. Aérobique, cardio...
10. Patin à roues alignées

1/ TOJA, Olivia (2006). *La positive attitude des paresseuses*, Paris, Éditions Marabout, p. 50.

2/SANTÉ-MÉDECINE.NET. « Sport : bien-être et meilleure qualité de vie », [en ligne]. [http://sante-medecine.commentcamarche.net/contents/446-sport-bien-etre-et-meilleure-qualite-de-vie#amelioration-de-l-estime-de-soi]

3/SECOUCHERMOINSBETE.FR. « Les multiples facettes de Théodore Roosevelt », [en ligne]. [http://secouchermoinsbete.fr/54810-les-multiples-facettes-de-theodore-roosevelt]

PRENEZ UNE PAUSE POUR CON- SOMMER SANS VOUS ÉPUISER

Dans notre société, des messages publicitaires de sources diverses nous sollicitent de 500 à 2000 fois, en moyenne, par jour. L'invitation à consommer est constante et alléchante. La tentation de combler nos désirs par l'achat de biens ou de services est grande, à un point tel qu'acheter devient progressivement une réponse rapide pour combler nos manques ou résoudre nos problèmes. On finit presque par s'identifier à ce que nous achetons, à se valoriser selon la rareté, le prix ou la quantité des biens possédés, ou encore à vivre le « syndrome du voisin gonflable », c'est-à-dire à vouloir posséder autant, voire plus, que son voisin.

L'appel à la consommation

La précarité et l'individualisme conduisent à un sentiment d'insécurité collectif. Les supermarchés d'alimentation étalent, dans l'ensemble, plus de 50 000 produits différents. La crainte de manquer de quelque chose combinée à l'infinie diversité des produits offerts entraîne le résultat suivant : nous accumulons, nous entassons. Dans le piège de cette spirale de consommation, nous nous épuisons à travailler pour acheter davantage. Nous nous épuisons à rechercher encore et encore le prochain produit qui comblera nos besoins.

Nous pensons que la multiplication des biens nous apportera plus de bonheur, nous rendra plus épanouiEs, plus accompliEs. Or, la réalité est autre. Serge Mongeau, médecin, auteur et éditeur, explique que « nous ne pouvons parvenir à combler tous nos besoins uniquement par l'avoir, par la possession ; nous ne sommes pas que des entités physiques, nous avons aussi un esprit, une âme ; la paix et l'harmonie auxquelles nous aspirons ne s'achètent pas¹ ».



Et moi dans tout ça ?

Sans tourner le dos à la consommation ou à cet achat qui nous fait plaisir, nous pouvons prendre une pause pour mieux connaître nos véritables besoins. Réfléchir à l'impact de nos gestes — à la fois sur notre corps, notre santé, notre bien-être, notre portefeuille et l'environnement — peut nous amener à revoir certains de nos choix, à réévaluer nos valeurs du moment.

RÉPONDEZ MAINTENANT AUX QUESTIONS SUIVANTES :

- M'arrive-t-il souvent de faire un achat pour répondre à une impulsion du moment ?
- Est-ce que j'évalue mon budget avant de faire un achat ?
- Est-ce que je me sens souvent serréE financièrement ?
Ou prisE à la gorge quand arrive le moment de régler mes comptes ?
- Est-ce que je regarde parfois la provenance de ce que je consomme ?
- M'arrive-t-il d'avoir une consommation responsable (recycler au lieu d'acheter, réduire ma consommation d'énergie, etc.) ?
- M'arrive-t-il de consommer des produits locaux, des produits québécois? Lesquels? À quelle fréquence ?
- Est-ce que je me sens influencéE par la publicité ?

MON OBJECTIF :

Au cours de la prochaine année, souhaiteriez-vous faire un changement quant à votre consommation ? Si oui, lequel ?

.....

.....

.....

.....



PRENEZ UNE PAUSE POUR DORLOTER

ou... entourer de soins, de tendresse,
traiter délicatement, cajoler, caresser,
choyer, câliner...

Opération dorlotement

- Je me dorlote en me laissant bercer dans une chaloupe à contempler le bouchon de ma ligne qui flotte...
- Je te dorlote en te massant les mains et le cou pour soulager tes tensions...
- Nous nous dorlotons en écoutant un film sous une couverture...
- Vous me dorlotez en me préparant le souper...

LE SAVIEZ-VOUS?

Des études cliniques ont été menées sur le toucher et ses effets thérapeutiques. Le Touch Research Institute (TRI) de la Faculté de médecine de l'Université de Miami, en particulier, a observé « une corrélation importante entre le toucher humain et le bien-être psychologique, émotionnel et physique d'une personne¹ ».

Selon un sondage Léger Marketing, 82 % des Québécois et Québécoises affirment donner au moins un câlin à leurs enfants chaque jour, 81 % font de même à leur conjoint et 74 %, à leurs animaux de compagnie².

VOTRE OPÉRATION DORLOTEMENT :

seul en groupe

Les bienfaits :

LE SAVIEZ-VOUS?

La Fête des voisins a lieu le deuxième samedi de juin alors que la Fête des voisins au travail se tient pendant la première semaine de novembre. Nous sommes toutefois libres de choisir le moment de l'année qui nous convient le mieux pour fêter ensemble. Susciter un moment de pause pour créer des liens, du soutien social ou de la solidarité, de manière à, avoir du plaisir et se connaître est, une chose toute simple. Le soutien social favorise le bien-être et l'engagement et il réduit le niveau de stress. Alors, fêtons! Rendez-vous sur :

fetedesvoisins.qc.ca et fetedesvoisinsautravail.ca

Vous y trouverez des suggestions ou des pistes pour organiser votre fête et des outils téléchargeables gratuitement.

PENEZ UNE PAUSE POUR FÊTER, PAPOTER, VOUS AMUSER

- Une soirée en compagnie de notre famille à jouer à un jeu de société en grignotant des croustilles...
- Un après-midi pluvieux à jaser avec des amiEs autour d'un verre...
- Un moment de fou rire avec unE collègue à la machine à café...
- Un gâteau à partager entre voisinEs pour souligner la 5e année de la coopérative...

Prendre une pause pour fêter, jaser ou s'amuser permet de libérer son esprit et crée une rupture bienfaisante dans le quotidien.

J'AI FÊTÉ AVEC : (mettre les noms des proches avec qui vous avez fêté)

Les bienfaits :

1/ NEUFELD, Martin (2006). *Embrasser la vie — Un guide pratique sur l'art de câliner*, Monsieur Câlin, Montréal, The Hugger Busker, p. 53.
2/ CHAYER, Sira. « Un câlin, ça fait du bien ! », Réseau Canoë, Art de vivre : Bien-être, [en ligne]. [http://fr.canoe.ca/artdevivre/bienetre/article1/2008/01/30/pf-4802087.html]

PRENEZ UNE PAUSE AVEC VOTRE ANIMAL FAVORI

Six millions d'animaux domestiques partagent le quotidien des Québécoises et des Québécois. Qu'ils soient à poil, à plume ou à écaille, ils sont une source formidable de bien-être.

« Des études¹ ont démontré que les personnes vivant avec un animal de compagnie, visitaient moins souvent leur docteur que ceux qui n'en possédaient pas. Quand on sait que le premier motif de consultation est le stress, il est légitime de (lui) attribuer des vertus apaisantes. Le simple fait de prendre soin d'un chat ou d'un chien suffirait d'ailleurs à réduire la tension et le rythme cardiaque chez des sujets stressés ou hypertendus². »

De plus, près de 68 % des personnes interrogées dans le cadre d'une étude de l'INSERM³ estiment que la présence d'un animal de compagnie peut augmenter le sentiment de mieux-être quant à la vie.

Plusieurs autres bienfaits⁴

- Diminution de l'anxiété;
- Augmentation de l'activité physique chez les maîtres;
- Soutien moral pour surmonter des transitions difficiles (deuil, maladie);
- Expression des émotions;
- Apaisement de la solitude.



LE SAVIEZ- VOUS?

La « **ronronthérapie** » – Cela peut vous faire sourire et hausser les épaules, mais depuis 1950, des études sérieuses le démontrent : le chat possède des pouvoirs thérapeutiques. « Le ronronnement utilise le même chemin dans le cerveau, à travers le circuit hippocampe-amygdale, une structure étroitement liée au déclenchement de la peur, indique Jean-Yves Gauchet, vétérinaire toulousain et véritable inventeur de la "ronron thérapie". Écouter ce doux bruit entraîne une production de sérotonine, "l'hormone du bonheur", impliquée dans la qualité de notre sommeil et de notre humeur⁶. »

LE POINT SCIENTIFIQUE



Une étude menée par des chercheurs de la Virginia Commonwealth University révèle que le stress ressenti par les travailleuses et travailleurs accompagnés de leur chien au travail diminue, alors qu'il augmente chez les autres. L'étude conclut que les chiens en milieu de travail servent de « tampon efficace contre la perception du stress et pourraient représenter des solutions de bien-être à faible coût pour les entreprises⁵. »

J'AI PASSÉ DU TEMPS AVEC MON ANIMAL FAVORI

seul en groupe

Les bienfaits :

.....

.....

.....

1/ HEADLEY, B. (1999). « Health benefits and health cost savings due to pets: Preliminary estimates from an Australian national survey », *Social Indicators Research*, 47(2), 233-243.

2/PASSEPORTSANTÉ.NET. « Animal domestique : 6 bonnes raisons d'en adopter un », [en ligne]. [http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=animaux-domestiques-raisons-adopter]

3/L'Institut national de la santé et la recherche médicale (France), avec l'Observatoire des bien-être(s) et l'université de Cambridge.

4/PASSEPORTSANTÉ.NET. *op. cit.*

5/CENTRE D'ÉTUDES SUR LE STRESS HUMAIN (CESH). « Emmener son chien au travail donne l'impression de déstresser ! », onglet « Stress et vous », *Institut universitaire en santé mentale de Montréal*, [en ligne]. [http://www.stresshumain.ca/stress-et-vous/dans-la-vie-courante/dans-la-vie-courante/emmener-son-chien-au-travail-donne-limpression-de-destresser.html]

6/PSYCHOLOGIES.COM. « Le chat, un thérapeute au poil », onglet « Planète », [en ligne]. [http://www.psychologies.com/Planete/Les-animaux-et-nous/Articles-et-Dossiers/Le-chat-un-therapeute-au-poil]

PRENEZ UNE PAUSE POUR ÊTRE BIENVEILLANT

Dans son dernier livre, *Plaidoyer pour l'altruisme, la force de la bienveillance*, Matthieu Ricard explore les différentes facettes de l'amour tels l'empathie, la compassion et le don de soi. Pour ce moine bouddhiste, auteur et titulaire d'un doctorat en génétique cellulaire, nous possédons tous un potentiel d'amour altruiste en nous. Voici quelques informations au sujet de la bienveillance qui pourraient vous intéresser.

Lexique¹

Bienveillance : sentiment par lequel on veut du bien à quelqu'un.

Empathie : faculté de s'identifier à quelqu'un, de ressentir ce qu'il ressent.

Altruisme : disposition à s'intéresser et à se dévouer à autrui.

Compassion : sentiment qui porte à plaindre et partager les maux d'autrui.

1 Une modification du cerveau

Les dernières recherches en neuroplasticité du cerveau ont montré comment l'activité neuronale se réorganise quand on développe l'attention ou la compassion. « Notre cerveau prend plaisir à la coopération, pas à la compétition », explique Jacques Lecomte, docteur en psychologie, auteur de l'ouvrage *La bonté humaine*. « Quand nous sommes bienveillants, les "zones de récompense" cérébrales s'activent, celles-là mêmes qui réagissent quand une personne regarde la photo de son amoureuse ou une mère celle de son enfant². » En bref, si être bienveillantE permet de faire du bien autour de soi, nous en sommes nous-mêmes les premiers bénéficiaires.

1/ *Le Petit Robert*, nouvelle édition millésime 2012.

2/ DEFFONTAINES, Cécile. « Et la bienveillance? Bordel! », *Le Nouvel Observateur*, 23-29 janvier 2014, Éditions Odile Jacob.

3/ MARTIN, Gérard. « La Journée de la paix comme tremplin à celle de la gentillesse », L'ÉCHOduNORD.com, [en ligne]. [http://www.lechodunord.ca/Actualites/2014-09-17/article-3872655/La-Journee-de-La-paix-comme-tremplin-a-celle-de-la-gentillesse/1]

4/ Le 13 novembre 2014, l'Assemblée nationale du Québec adoptait enfin une motion déposée par le député Sébastien Schneeberger et proposant la reconnaissance officielle de la Journée de la gentillesse.

5/ DE SAINT SIMON, Arnaud. « Pourquoi la journée de la gentillesse », Psychologies.com, [en ligne]. [http://journee-de-la-gentillesse.psychologies.com/La-gentillesse-dans-la-societe/Pourquoi-La-Journee-de-La-Gentillesse/4Sur-le-web]

6/ DEFFONTAINES, Cécile, *op. cit.*

2 La Journée mondiale de la gentillesse

Fondée dans les années 1960 au Japon et officialisée en 1998 par la création du World Kindness Movement, la Journée mondiale de la gentillesse est célébrée chaque année le 13 novembre dans de nombreux pays. « La gentillesse est une valeur noble qui vient du cœur, qui renforce le développement de la compréhension, de la tolérance, de la paix. Une pensée, un mot, un sourire ou une action peut ouvrir la porte à l'espoir d'un monde meilleur³ », résume Louise Rajotte, directrice de l'AQDR Centre-du-Québec et instigatrice de la Journée de la gentillesse au Québec⁴.

3 La journée de la bienveillance au travail

Arnaud de Saint-Simon, directeur de *Psychologies Magazine*, explique pourquoi il a pris part à la Journée de la gentillesse : « Ce qui m'a motivé, et même aidé [...] c'est ce paradoxe : pourquoi tant de méfiance, [...] de désintérêt, voire de ricanements à propos d'une valeur à laquelle nous sommes tous sensibles? C'est vrai, pas facile d'oser aller vers l'autre dans notre monde d'individualisme, valorisant l'indépendance, la compétition, marqué par la dureté des rapports et le cynisme au sommet de l'État.⁵ » En partenariat avec le réseau Entrepreneurs d'avenir, il a mis sur pied en 2011 la Journée de la bienveillance au travail. Cette journée prend chaque année un essor grandissant. Elle rejoint plus de 300 entreprises.



J'AI ÉTÉ BIENVEILLANT-E

seulE en groupe

Les bienfaits :

.....

.....

.....

.....

.....

.....



À VOTRE TOUR D'ÊTRE BIENVEILLANT-E

Florence Servan-Schreiber est journaliste et auteure d'ouvrages sur la psychologie positive, dont Power Patate. La journaliste du Nouvel Observateur Cécile Deffontaines la présente ainsi dans un article intitulé « Et la bienveillance? Bordel! » : « Elle [Florence Servan-Schreiber] invite ses lecteurs à pratiquer "trois micro-moments d'amour", ou "MMA", par jour, une bienheureuse discipline qui consiste à "provoquer trois occasions de se connecter à quelqu'un en faisant preuve de chaleur, de respect et de bonne volonté", que ce soit votre garagiste, une caissière⁶, unE amiE, unE collègue.

PRENEZ UNE PAUSE POUR DORMIR

Différentes siestes pour différents effets^{1,2}



Moins de 10 minutes

La microsieste permet de détendre le corps et l'esprit. Elle peut parfois remplacer la pause cigarette ou la pause-café!



10 à 20 minutes

Cette sieste stimule l'énergie et la vigilance. Sa durée suffit amplement au ressourcement entre deux rendez-vous ou deux tâches. Elle permet de récupérer jusqu'à deux heures de sommeil.



30 minutes

Certaines études montrent que la durée de cette sieste peut entraîner une inertie, voire un effet de léthargie pouvant aller jusqu'à 30 minutes après le réveil. On ressent peu les bénéfices réparateurs de cette sieste.



60 minutes

Cette sieste est celle qui favorise le mieux la mémoire cognitive (capacité de se souvenir des faits, des visages et des noms) et la capacité à apprendre³. Une petite somnolence peut se faire sentir au réveil.



90 minutes

C'est la sieste dite du cycle de sommeil complet. Elle favorise la créativité de même que la mémoire émotionnelle et procédurale (p. ex. : faire du vélo). Son réveil est plus facile que celui des siestes de 30 et de 60 minutes.



Nuit complète

Les besoins de sommeil varient d'un individu à l'autre et évoluent selon l'âge. La durée de votre sommeil est-elle suffisante? Elle l'est si... vous ne vous sentez pas épuiséE, vous réussissez à vous concentrer, vous arrivez à bien mener une activité normale, vous n'éprouvez pas d'états de somnolence⁴.



FAIT AMUSANT

C'est entre deux batailles que l'empereur Napoléon 1^{er} faisait des siestes sur son cheval. L'important n'est pas tant le lieu que les bénéfices apportés par la sieste!



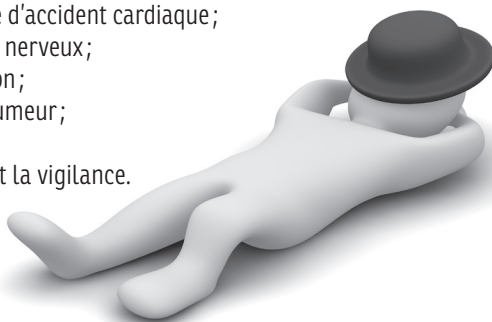
LE SAVIEZ-VOUS?

« 18 milliards de dollars. C'est le gain de productivité annuel que rapporterait à l'économie des États-Unis l'introduction de la sieste au travail. Ce chiffre, avancé par la National Sleep Foundation, un organisme américain dédié à la recherche sur le sommeil, s'appuie sur les vertus que le repos apporterait à la créativité, à l'imagination et au bien-être⁶. »

Dans certains pays, les horaires de travail prévoient un temps pour la sieste après le dîner.

Les bienfaits de la sieste⁵

- La sieste diminue le risque d'accident cardiaque;
- elle rééquilibre le système nerveux;
- elle facilite la concentration;
- elle augmente la bonne humeur;
- elle diminue le stress;
- elle renforce la mémoire et la vigilance.



J'AI FAIT UNE SIESTE DE MINUTES

seulE en groupe

Les bienfaits :

.....

.....

.....

.....

.....

1/GEEK & SOCIAL. « Master the Art of Napping », [en ligne]. [http://www.geekandsocial.com/art-sieste/]

2/ESPRIT SCIENCE MÉTAPHYSIQUES. « Faire une sieste peut augmenter considérablement l'apprentissage, la mémoire, la conscience, et plus », onglet « Santé et Bien-être », [en ligne]. [http://www.espritsciencemetaphysiques.com/sieste-augmenter-considerablement-lapprentissage.html]

3/Id.

4/SANTÉ-MÉDECINE.NET. « De combien d'heures de sommeil avons-nous besoin? », [en ligne].

[http://sante-medecine.commentcamarche.net/faq/261-de-combien-d-heures-de-sommeil-avons-nous-besoin]

5/PSYCHOLOGIES.COM. « Le bon réflexe : Faire la sieste », onglet « Bien-être », [en ligne].

[http://www.psychologies.com/Bien-etre/Prevention/Hygiene-de-vie/Articles-et-Dossiers/Le-bon-reflexe-Faire-la-sieste]

6/Id.

PRENEZ UNE PAUSE POUR MÉDITER

Par Marie-Dominique Linder,
M.D., enseignante en
méditation mindfulness
(pleine conscience)
et psychothérapeute



La sagesse orientale a toujours comparé notre esprit à un singe qui n'arrête pas de sauter d'une branche à l'autre, comme nous, d'une pensée à l'autre. Être dominé par la sarabande des pensées fatigue et trouble la clarté de notre discernement et le bien-être de nos relations! Méditer contribue à ne pas réagir en mode automatique selon des circuits émotionnels bien connus, comme les jugements, la colère, la fuite, etc. Méditer régulièrement nous aide à nous calmer, à rester bienveillant et ouvert à l'autre.

Vivre en direct l'acte de méditer

Rajoutez de la terre à une bouteille aux trois quarts remplie d'eau. Secouez bien la bouteille et posez-la sur une table en face de vous. Asseyez-vous sur une chaise, le dos bien droit, les pieds à plat sur le sol, le regard ouvert et large.

Notre esprit est souvent agité comme cette eau boueuse. Méditer est ce mouvement des sédiments qui descendent se déposer dans le fond de la bouteille. Suivez l'inspiration et l'espace qu'elle ouvre, l'expiration et la détente qu'elle offre. Revenez à la vague du souffle lorsque vous vous apercevez que vous l'avez déjà quittée en pensant au travail, aux soucis, au faire... Revenez encore et encore, observez la boue des pensées et des émotions s'agiter. Touchez-les avec bienveillance, ne les combattez pas, laissez-les défilé sans vous y accrocher.

Pourquoi ne pas démarrer la méditation par des tranches de cinq minutes puis en augmenter progressivement la durée?

L'EXPÉRIENCE MÉDITATIVE DE GOOGLE

« Chez Google, Chade-Meng Tan, un ingénieur en développement informatique, a conçu une formation qui s'intitule Search Inside Yourself (Connectez-vous à vous-même), où l'on enseigne la méditation aux employés. À ce jour, plus de 2000 d'entre eux l'ont suivie. [...]

« (Chade-Meng Tan) explique comment la méditation — le fait de respirer profondément et de diriger son attention sur cette respiration en laissant aller sans jugement toutes les pensées qui surgissent — développe ce qu'il appelle "la pleine conscience", un état dans lequel notre esprit se concentre sur le moment présent. Cet entraînement mental rend les gens plus calmes, plus alertes, et par conséquent plus productifs et plus créatifs, affirme-t-il¹. »

LE POINT SCIENTIFIQUE

De nombreuses études en neurosciences menées depuis les années 1990 démontrent que la méditation fait du bien à notre corps et notre esprit, mais qu'elle transforme aussi la structure et le fonctionnement de notre cerveau. Ainsi, une équipe neuroscientifique d'Atlanta a prouvé que les réseaux neurologiques de l'attention sont bien plus connectés chez les pratiquants assidus de la méditation que chez ceux qui ne s'y adonnent pas².



J'AI MÉDITÉ

seul en groupe

Les bienfaits :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

1/ DANSEREAU, Suzanne. « Méditer pour décrocher (et mieux gérer) », *Les Affaires*, 19 juillet 2014, p. 16.

2/ RIOU-MILLIOT, Sylvie et SENDER, Elena. « Comment l'esprit guérit le corps », *Dossier « L'esprit guérit le corps », Sciences et avenir*, no 797, juillet 2013, p. 30-32.

PRENEZ UNE PAUSE POUR FAIRE PLACE À UN SENTIMENT DE GRATITUDE

À vous de jouer !

FAITES UN BILAN POSITIF

« Le soir, au coucher, déroulez le film des événements agréables que vous pouvez considérer comme des cadeaux de la journée : un bon repas avec une amie, une tâche menée à bien, un éclat de rire, la sensation de bien-être après une heure de sport, un coup de téléphone agréable... Chacun de ces petits "plus" vaut bien un remerciement! »

Par Maxine Dumas Pilon,
M.D., présidente désignée,
Collège québécois des
médecins de famille

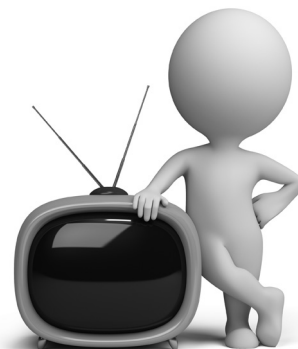
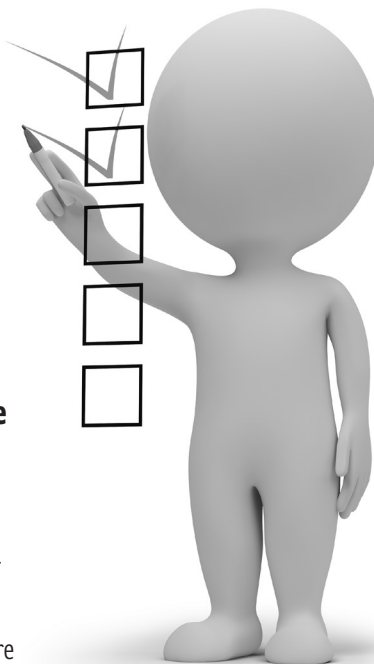


Les psychologues la considèrent comme une émotion, les philosophes comme une vertu. La gratitude serait une de ces attitudes qui renforce notre bien-être personnel et relationnel. Si bien qu'on la retrouve au cœur des grandes religions de ce monde et dans de nombreux écrits. Mais procure-t-elle un réel bénéfice pour notre santé? Une étude publiée en 1999 nous dit que oui!

Pendant dix semaines, on a demandé à des étudiants en psychologie de tenir hebdomadairement un journal de leurs émotions, de leurs symptômes physiques et de leurs habitudes de vie. De plus, un tiers des étudiants devaient inscrire cinq événements qui les avaient marqués pendant la semaine, un deuxième tiers, cinq irritants ou facteurs stressants et un dernier tiers, cinq choses pour lesquelles ils étaient reconnaissants dans leur vie.

Résultat? Les étudiants du tiers « reconnaissant » étaient plus optimistes, percevaient leur vie plus positivement, avaient moins de symptômes physiques et étaient plus enclins à faire de l'exercice¹.

Alors, à qui ou à quoi allez-vous dire merci aujourd'hui?



CULTIVEZ UN REGARD NEUF

Parfois, nous considérons notre quotidien comme allant de soi. Nous en venons à oublier la valeur de ce que nous possédons. Prenons à l'occasion le temps d'apprécier tout ce qui nous facilite la vie : l'eau qui coule à volonté, la nourriture abondante dans nos épiceries, l'air et le soleil qui entrent par la fenêtre³...

J'AI PRIS LE TEMPS DE ME RAPPELER LES MOMENTS DE LA JOURNÉE QUE J'AI APPRÉCIÉS

seul en groupe

Les bienfaits :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

1/EMMONS, Robert A. et CRUMPLER, Cheryl A. « Gratitude as a human strength: Appraising the evidence », *Journal of Social and Clinical Psychology*, vol. 19, no 1, 2000, p. 54-69.
2/MAZELIN-SALVI, Flavia. « Adoptez la gratitude attitude », *Psychologies.com*, [en ligne].
[<http://www.psychologies.com/Moi/Se-connaître/Comportement/Articles-et-Dossiers/Adoptez-la-gratitude-attitude/5>]
3/Id.



PRENEZ UNE PAUSE POUR LE PLAISIR

Nos cinq sens ne sont pas nos seules sources de plaisir, mais nous ne sommes pas toujours conscientEs des sensations qu'ils nous procurent. Voici quelques pistes qui vous aideront à les retrouver. Explorez-les!

Une pause pour sentir

Parfumez votre intérieur (bougies, encens, huiles essentielles, etc.).

- Profitez pleinement d'odeurs agréables (respirez un bouquet de fleurs ou remplissez vos poumons de l'arôme pomme cannelle de la tarte qui cuit).
- Faites resurgir des souvenirs en cuisinant une recette de votre enfance ou en utilisant l'après-rasage de votre père.

Une pause pour écouter

- Écoutez vos musiques préférées et découvrez-en de nouvelles.
- Transformez une promenade en découverte sonore en restant conscientE des divers sons qui vous entourent.
- Assistez à des festivals et des spectacles.

Une pause pour toucher

- Marchez pieds nus à la maison ou sur la pelouse.
- Caressez un animal.
- Prenez conscience du vent, du soleil, de la pluie ou du froid sur votre corps.
- Touchez ce qui vous entoure — votre peau, les tissus, les troncs d'arbre; caressez vos cheveux...

Une pause pour goûter

Découvrez des épices et des assaisonnements.

- Prenez le temps de mastiquer pour goûter les saveurs de chaque bouchée.
- Variez fruits et légumes; offrez-vous une pâtisserie.
- Invitez des amiEs à la maison et partagez de nouveaux plats, de nouvelles recettes.

Une pause pour regarder

- Levez régulièrement les yeux de votre ordinateur pour les poser sur des photos de paysages ou d'êtres chers que vous avez mises sur votre bureau.
- Regardez attentivement les couleurs qui vous entourent, leurs nuances, leurs jeux d'ombre et de lumière.
- Découvrez une exposition.
- Exercez vos talents : faites de la photo en portant attention au sujet, au cadrage, à la lumière.
- Observez la nature, les oiseaux...

LE SAVIEZ- VOUS?

En 2011, une équipe de chercheurs a observé qu'écouter de la musique en y prenant plaisir augmentait le niveau de dopamine dans le cerveau. La dopamine est le neurotransmetteur à l'origine de la sensation de plaisir¹.

J'AI ESSAYÉ :

seulE en groupe

Les bienfaits :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

1/ CARLIER, Matthieu. « Cette zone du cerveau qui rend sensible à la musique », *Le HuffPost*, [en ligne].
[http://www.huffingtonpost.fr/2013/04/12/cette-zone-du-cerveau-qui-nous-rend-sensible-a-la-musique_n_3068430.html]

PRENEZ UNE PAUSE POUR FAIRE UN RITUEL

Par Chantal Dauray,
amoureuse des rituels,
chroniqueuse et auteure



L'histoire du soir qui réjouit fiston, la virée au marché public pour contempler la nature généreuse, le mousseux qui souligne les succès, l'épluchette de blé d'Inde annuelle où l'on renoue avec les cousins, le bain de bulles ou l'escapade saisonnière entre amoureux, la soirée poker entre amis, voilà autant de rituels qui donnent du sens à la vie. Qui la magnifient.

Se rassembler est un besoin fondamentalement humain. Les rituels forgent notre identité familiale et amicale, créent un pont entre les générations et sont le fil qui nous tient ensemble. Ils ponctuent le rythme des saisons et marquent les passages, tout en nous transmettant des façons de faire dans nos interactions avec les autres.

Et il y a tous ces petits riens qui cimentent les liens et ceux qui nous font sentir bien. Vous savez, ces p'tits moments de bonheur? Même certains gestes banals

« Un rite, c'est ce qui fait qu'un jour est différent des autres jours, une heure, des autres heures. »

— LE RENARD DANS LE PETIT PRINCE
D'ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY

comme le café qui nous chatouille les narines ou la tisane du soir peuvent devenir symboliques si on les « investit » d'une intention.

Quant aux rites de passage, ils sont notre bouée de secours émotionnelle pour passer à la prochaine étape de notre vie, par exemple le petit-déjà-grand qui quitte la maison, ou pour triompher d'un dur coup, comme une séparation. Dans ma famille, nous jetons au feu, le 31 décembre à minuit, un papier sur lequel nous couchons nos soucis de l'année qui se termine et nos vœux pour la prochaine. Je fais également un tableau de visualisation (*vision board*) pour orienter mes actions de l'année. Le premier jour d'école de nos enfants, nous prenons une photo sur laquelle notre progéniture indique son degré scolaire avec ses doigts.

Universels et intemporels, les rituels constituent des repères réconfortants dans un monde changeant et trop souvent privé de sens. Ces rendez-vous privilégiés — avec soi et avec les autres — augmentent le contrôle que l'on exerce sur notre vie. L'équivalent d'une doudou pour adultes, quoi!

Le rituel implique donc de prendre une pause. Une pause signifiante. Planifier un moment à l'agenda pour voir vos parents et vos amis ou prendre du temps pour soi relève de la haute voltige? Adoptez un rituel... ça libère l'esprit!!



Diane Pacom, sociologue à l'Université d'Ottawa, introduit la notion de « temps de qualité » pour distinguer le rituel et la routine: « Le rituel est un moment sacré qui a un sens pour nous et qui nous fait du bien. C'est un geste conscient, intentionné, qui marque le temps et transcende le banal. Le rituel crée une coupure, c'est un petit moment d'extase volé au quotidien. »

J'AI FAIT UN RITUEL :

seul en groupe

Les bienfaits :



PRENEZ UNE PAUSE DANS LA NATURE

Si une promenade dans la nature vous apparaît comme la énième tâche à ajouter à votre liste déjà longue, n'oubliez pas que le parc de votre quartier, les jardins communautaires de votre arrondissement et votre cour arrière sont déjà des espaces verts!

Voici cinq façons simples de recevoir votre dose quotidienne de nature :

- 1 Mettez de côté la salle de sport ; allez plutôt courir ou marcher dans un parc ou un sentier.
- 2 Profitez de la pause du dîner pour sortir marcher.
- 3 Trouvez un bel arbre et lisez un livre sous son ombre.
- 4 Dépoussiérez votre pouce vert et revivifiez votre jardin.
- 5 Prenez le temps de ralentir, de respirer, d'écouter les chants des oiseaux, les bourdonnements et autres stridulations des insectes¹.

Celles et ceux qui souhaitent se déplacer plus loin trouveront, en ville comme à la campagne, plusieurs sentiers pédestres et pistes cyclables qui méritent le détour. Enfin, avec un peu de planification, on peut aller planter sa tente dans l'un des nombreux parcs du Québec!

Les bienfaits pour notre cerveau

- 1/ 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/la-science-en-action/2012/06/prescription-pour-un-esprit-sain-dans-un-corps-sain-une-dose-quotidienne-de-natu/]
- 2/ ANDRÉ, Christophe. « L'œil du Psy — Notre cerveau a besoin de nature », *Cerveau & Psycho*, no 54, novembre-décembre 2012. [http://www.cerveauetpsycho.fr/ewb_pages/a/article-notre-cerveau-a-besoin-de-nature-30587.php]
- 3/ PSYCHOMÉDIA. « L'écothérapie pour soigner la dépression », [en ligne]. [http://www.psychomedia.qc.ca/depression/2007-05-14/l-ecotherapie-pour-soigner-la-depression]
- 4/ FONDATION DAVID SUZUKI. « Défi nature 30x30 », [en ligne]. [http://www.davidsuzuki.org/fr/ce-que-vous-pouvez-faire/defi-nature-30x30/defi-nature-30x30/]

Des études notent une activité accrue dans certaines zones du cerveau chez les personnes qui fréquentent sous une forme ou une autre la nature. Ces zones sont associées à :

- la stabilité émotionnelle, l'altruisme et l'empathie ;
- la récupération mentale ;
- la vigilance, l'attention et la mémoire².

Le défi 30x30

Chaque année, la Fondation David Suzuki lance le défi 30x30. Son objectif : inviter les Canadiennes et les Canadiens à passer au moins 30 minutes chaque jour dans la nature, et ce, pendant un mois. En encourageant la population à se procurer sa dose quotidienne d'air frais, elle espère aider les participantEs du défi à tirer profit des nombreux bienfaits que la nature leur offre, voire finir par l'intégrer à leur routine habituelle. L'édition 2014 comptait 17 000 participants⁴.

LE SAVIEZ- VOUS?

« Dans une étude intitulée "Écothérapie : l'agenda vert pour la santé mentale", des chercheurs de l'université de l'Essex (Angleterre) ont comparé les bénéfices pour les personnes souffrant de dépression de trente minutes de promenade (à la campagne (à une autre de) même durée dans un centre commercial. Le niveau de dépression de 71 % des promeneurs et promeneuses dans la nature avait baissé et pour 90 % (d'entre eux), la confiance en soi avait augmenté. Par contre, après avoir marché dans un centre commercial, 45 % seulement ont vu leur niveau de dépression diminuer alors que 22 % étaient davantage déprimés, 50 % étaient plus tendus et 44 % rapportaient une baisse d'estime de soi³. »

J'AI FAIT UNE PROMENADE

seulE en groupe

Les bienfaits :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

PRENEZ UNE PAUSE POUR ACCUEILLIR LA SOUFFRANCE COMME FAISANT PARTIE DE LA VIE

Par *Lucie Biron,*
travailleuse sociale,
Clinique jeunesse



Il arrive que nous mettions très rapidement nos souffrances de côté — qu'il s'agisse de deuils, de pertes ou de douleurs physiques — afin de maintenir la cadence. Certes, quand on souffre, il est légitime de vouloir prendre des pauses. Mais parfois, nous nous sentons obligé de les tasser pour répondre aux exigences de notre société où vitesse et performance sont à l'honneur. Nous négligeons alors de prendre le temps d'accueillir la souffrance, de nous reposer, de demander de l'aide, de vivre l'expérience d'une étape difficile.

De même, accompagner quelqu'un qui souffre peut demander du temps. Et il arrive que les améliorations soient minimales, que la situation n'évolue pas, voire qu'elle dégringole. On peut alors ressentir de l'impuissance. Le risque que posent de tels moments, c'est de s'impatienter, critiquer la personne qu'on veut aider, lui faire porter la responsabilité d'une stagnation, lui faire sentir qu'elle ne veut pas progresser ou qu'elle *résiste*.

Accepter

Or, ce qui est nécessaire — et ceci se situe à l'inverse du discours dominant sur la performance —, c'est d'intégrer la conscience et l'acceptation de la limite, de la faille, du manque, de la fragilité propres à la condition humaine. L'acceptation nous aide à demeurer calme et solidaire, avec soi-même et avec l'autre, dans ce qu'on désire et dans ce que l'autre peut aussi désirer. Cette conscience nous aide à ne pas disqualifier ce qui est vécu par le biais d'une pression orientée vers l'atteinte de résultats,



laquelle n'a rien à voir avec la route à parcourir et risque d'augmenter la souffrance. Qu'on le veuille ou non, depuis l'aube de l'humanité, la souffrance fait partie de la vie. En être conscient nous libère de la pression de l'enrayer à tout prix.

Accepter la souffrance, ce n'est pas se soumettre de manière passive à la fatalité. Au contraire, pour persévérer dans la vie, il faut aussi croire que les épreuves peuvent, la plupart du temps, être traversées.

Tout en reconnaissant nos limites à vivre la souffrance et à secourir les autres, nous avons tout à gagner à nous épauler pour que la vie soit une aventure qui ait un sens malgré, par moments, son non-sens. Nous avons tout à gagner à nous consoler les uns les autres du tragique de l'existence. Consoler, c'est être présent au cœur de la détresse de l'autre pour que la solitude ne s'ajoute pas à la douleur. Nous ne pouvons parfois rien d'autre. Mais notre présence apporte quelque chose : elle suggère à la personne qu'elle a de la valeur par-delà ses problèmes ; et elle contribue à son inclusion, à ce précieux sentiment d'appartenir à la communauté humaine.

Pour être en mesure de côtoyer la souffrance, il est bon d'aller vers ce qui nourrit notre confiance. Certains ont besoin de temps et de lenteur pour se poser, pour s'enraciner dans la conscience de leur corps vivant — c'est un état de présence, le sentiment d'être simplement vivant, une recharge. D'autres ont besoin de lectures inspirantes ou d'expériences de solidarité. À chacun de trouver ce qui le ressource.



J'AI PRIS UNE PAUSE POUR ACCUEILLIR :

seulE en groupe

Les bienfaits :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

PRENEZ UNE PAUSE POUR VOIR LES CHOSES AUTREMENT

Changer de perspective peut nous amener à découvrir de nouvelles solutions, à développer de nouvelles idées. Prendre du recul peut nous éviter de nous enliser dans le stress, de nous laisser submerger par des émotions négatives. Ce recul peut nous faire voir différemment une situation qui se présente à nous.

La créativité

Sachons qu'un tel changement d'attitude se développe et que la créativité en est un élément moteur. Cette créativité est naturellement présente chez tous les enfants. Avec l'âge, elle tend souvent à rétrécir et se déformer, au fur et à mesure que

les normes et les conventions sociales encadrent nos manières de voir, de percevoir ou d'agir.

Anne-Marie Jobin, auteure du livre *Créez la vie qui vous ressemble* et fondatrice de l'École le jet d'Ancre, nous invite à nous mettre « simplement à l'écoute de cette énergie de vie que [nous avons] en abondance et qui ne demande qu'à s'exprimer. [...] La créativité se présente à nous par des élans, des idées, des inspirations, des envies de faire des choses pour nous-mêmes [...] ou dans le monde. Quand on arrive à la suivre, l'invisible devient graduellement visible, des projets naissent, des activités, des objets, des créations de toutes sortes ».

Si vous preniez une pause pour laisser place à votre créativité? En (re)trouvant la place qui lui revient dans votre vie, elle est susceptible de vous faire poser un regard autre sur ce qui vous entoure.

« La créativité implique de sortir des sentiers battus, dans le but de regarder les choses d'une manière différente. »

— EDWARD DE BONO

J'AI PRIS UNE PAUSE CRÉATIVE

seul en groupe

Les bienfaits :

.....

PRENEZ UNE PAUSE CULTURE

Le rapport du ministère du Patrimoine canadien intitulé *Les arts et le patrimoine au Canada : Sondage de 2012 sur l'accès et la disponibilité* fournit des informations précieuses quant aux perceptions qu'ont les Canadiennes et les Canadiens des bienfaits individuels et collectifs des arts.

En voici quelques éléments :

- Les expériences artistiques sont une bonne occasion de réunir des gens de langues et de traditions culturelles différentes (92 %);
- Les arts constituent un bon moyen d'aider les gens à réfléchir et à travailler de façon créative (92 %);
- L'exposition aux arts et à la culture est importante pour le bien-être individuel (90 %);
- Les activités artistiques et culturelles sont importantes pour le bien-être économique d'une collectivité (86 %).



Près de chez vous... Les maisons de la culture et les bibliothèques offrent de nombreuses activités gratuites : expositions artistiques, projections de films, conférences, ateliers et autres. Un moyen de s'offrir une pause culturelle sans dépenser!



Et ce n'est pas tout! 92 % des Canadiennes et des Canadiens estiment que les arts et la culture au sein d'une collectivité font en sorte qu'il est plus agréable d'y habiter¹.

J'AI PRIS UNE PAUSE CULTURELLE

seul en groupe

Les bienfaits :

.....

.....

.....

PRENEZ UNE PAUSE POUR REVENDIQUER

Vous est-il parfois arrivé de vous sentir impuissantE quant à une situation personnelle ou collective que vous trouviez injuste? Avez-vous eu envie d'agir, de poser un geste, de vous engager? Vous êtes-vous finalement dit : « De toute façon, cela ne changera pas grand-chose... Je ne peux rien faire... C'est toujours comme ça... Et puis, même si je le voulais, je n'aurais pas le temps de m'impliquer! »

Et pourtant...

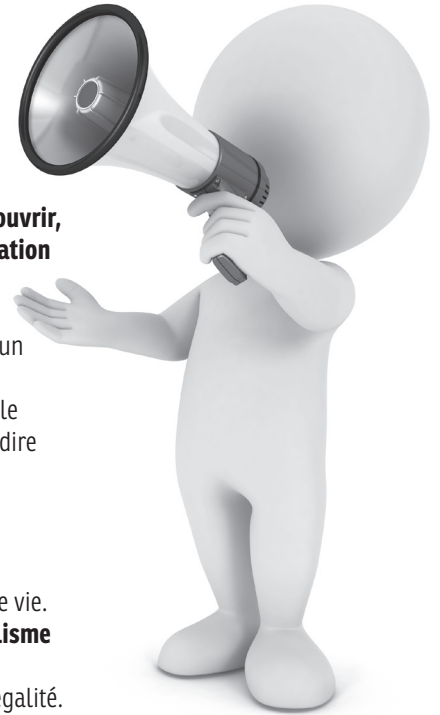
Si personne n'avait osé déroger à la voie qui lui était tracée, si personne n'avait pris le temps d'organiser ou de participer à certaines mobilisations qui ont fini par atteindre une ampleur et des résultats considérables, nous n'aurions peut-être pas acquis les droits sociaux en vigueur aujourd'hui— dont le droit de vote des femmes, les vacances payées, les congés parentaux, la liberté d'expression et combien d'autres! Par ailleurs, revendiquer ne se fait pas forcément en solitaire, il est même fréquent que la solution soit collective, que la lutte soit partagée.

S'interroger et remettre en question des faits établis, dénoncer individuellement ou en groupe une situation à caractère raciste, refuser de demeurer sourdE à une injustice, intervenir personnellement pour arrêter un acte indigne dans la rue, soutenir une cause, participer à une lutte ou intégrer un groupe de pression sont autant de gestes qui peuvent produire des effets positifs variés.

Voici cinq illustrations de ces effets:

- 1 Mettre en doute les généralisations ou les réponses *toutes faites* nous aide à **nous ouvrir, à mieux saisir les particularités d'une situation et à orienter plus justement nos gestes.** Les choses ont-elles *toujours* été ainsi? Est-il vrai que je ne peux *rien* faire? Quelqu'un n'a-t-il *jamais* tenté quelque chose avant aujourd'hui? En cherchant un peu, il est facile de trouver des réponses qui viennent contredire ces questions.
- 2 Poser une action, petite ou grande, nous permet de **sortir de l'impuissance**, de ne plus subir des événements extérieurs, de retrouver une forme de contrôle sur notre vie.
- 3 Par l'action, **nous sortons de notre immobilisme et renouons avec nos valeurs profondes**, notre sens moral, notre idée de justice et d'égalité.
- 4 Participer à une action collective nous fait **sortir de l'isolement.**
- 5 Une action revendicatrice est plus susceptible d'**aboutir aux résultats escomptés** que l'inaction.

Il existe divers moyens d'agir, que ce soit à titre individuel ou collectif. CertainEs s'arrêteront dans la rue pour signer une pétition, d'autres prendront le temps de manifester pendant deux heures, de s'informer pour écrire un article, de prendre une pause pour commenter un blogue, de s'exprimer à travers l'art ou autre. Quel geste pourriez-vous prendre le temps de poser?



« Il y a moins d'un siècle, beaucoup d'hommes dans des pays européens n'étaient guère sortis de leur village. Les sources d'information et les possibilités d'action d'un individu demeuraient limitées à l'espace sensoriel dans lequel il passait sa vie. Il avait ainsi l'impression de pouvoir toujours dominer la situation, ou du moins de pouvoir agir efficacement pour la contrôler. Aujourd'hui, l'information planétaire pénètre à profusion dans le moindre espace clos et l'homme qui s'y trouve enfermé n'a pas la possibilité d'agir en retour efficacement. Il en résulte une angoisse qu'aucun acte gratifiant ou sécurisant ne peut apaiser. Seul l'engagement politique [et social] donne l'espoir d'y remédier par l'action de masse qu'il rend possible. »

— HENRI LABORIT, ÉLOGE DE LA FUITE

J'AI REVENDIQUÉ :

seulE en groupe

Les bienfaits :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

JOUEZ AU DÉ DE LA PAUSE¹

- ① Choisissez vos six pauses préférées parmi les 21 de cette brochure.

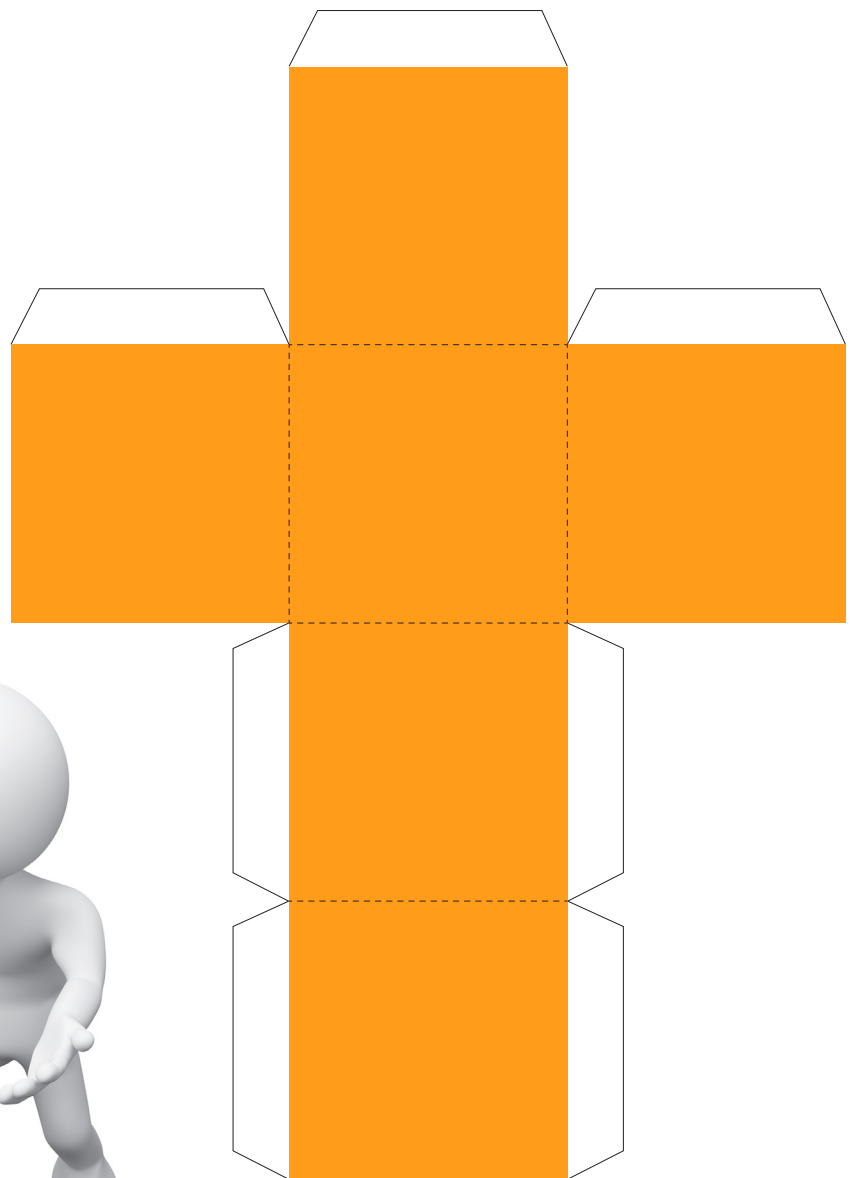
Liste des 21 pauses :

- Faire un rituel
- Bouger
- Méditer
- Faire du lieu de vie son lieu de pause
- Être dans la nature
- Avoir du plaisir
- Dormir
- Voir les choses autrement
- Consommer sans s'épuiser
- Accueillir la souffrance comme faisant partie de la vie
- Faire place à un sentiment de gratitude
- Dorloter
- Déjouer le court-termisme
- Manger
- Être bienveillant
- Fêter, papoter, s'amuser
- Être avec son animal favori
- Revendiquer
- Savourer un moment d'humour
- Prendre « ma pause »
- Prendre une pause culture.

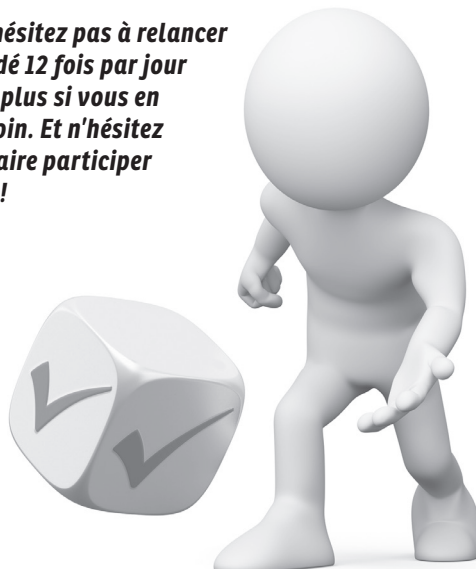
- ② Découpez le patron du cube dessiné sur la page ou reproduisez-le sur une feuille de papier vierge, de préférence cartonnée. On trouve un patron de cube sur

acsm.qc.ca/campagnes/campagne-2014-2015/outils

- ③ Inscrivez sur chacune des faces du cube l'une de vos six pauses préférées.
- ④ Pliez le cube en suivant les pointillés et collez les faces aux endroits indiqués.
- ⑤ Lancez le dé et faites la pause que vous avez tirée.



N'hésitez pas à relancer le dé 12 fois par jour ou plus si vous en ressentez le besoin. Et n'hésitez pas non plus à faire participer votre entourage!



Solution de la page 7:
Slow Food

Le Mouvement Santé mentale Québec est un regroupement voué à créer, développer et renforcer la santé mentale. etrebiendanssatete.ca



Présent partout au Québec et engagé dans les régions à travers les organismes membres :

SMQ – Bas-Saint-Laurent | SMQ – Chaudière-Appalaches |
SMQ – Côte-Nord | SMQ – Haut-Richelieu | SMQ – Lac-Saint-Jean |
SMQ – Rive-Sud | SMQ – Pierre-De Saurel | ACSM – Filiale de Québec |
ACSM – Filiale Saguenay | CAP Santé Outaouais |
Comité Prévention Suicide L-s-Q | PCSM | Le RAIDDAT |

Pour nous rejoindre

<https://www.mouvementsmq.ca/qui-sommes-nous/membres>



La santé mentale est une composante essentielle de la santé.

C'est un équilibre dynamique entre les différentes sphères de la vie : sociale, physique, spirituelle, économique, émotionnelle et mentale. Elle nous permet d'agir, de réaliser notre potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie et d'apporter une contribution à la communauté. Elle est influencée par les conditions de vie, les valeurs collectives dominantes ainsi que les valeurs propres à chaque personne.

Avec la collaboration de :



Merci au commanditaire :

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



**POUR TOUT
SAVOIR SUR
LA CAMPAGNE**

etrebiendanssatete.ca