

# SANTÉ VOUS BIEN... PENDANT ET APRÈS LE DÉFI

Capsule hebdomadaire de l'équipe 0-5-30 de la Direction des programmes de santé publique  
CSSS Richelieu-Yamaska

En vedette cette semaine : Prenez une pause, ça fait du bien!

## 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 voiture<sup>1</sup> », 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 tendu, prenez quelques minutes pour ralentir la cadence et respirer profondément.

## Exercice de respiration du cœur (cohérence cardiaque) pour réduire le stress et l'anxiété.

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 prêt, vous pourrez arrêter progressivement, en douceur, et revenir à vos activités quotidiennes. 1... 2... 3... 4... 5...

## Prendre une pause, pour se ressourcer et faire le plein d'énergie !



Nous avons tous divers rôles à jouer dans nos vies : ceux de parent, d'enfant, d'ami, de collègue, de patron, d'employé, d'intervenant, d'étudiant 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.

### Le repos – déconnecter l'appareil à pile

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!

### Les pauses – recharger la batterie

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 :

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

Ainsi, 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!

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!

Source : Karène Larocque, psychologue spécialisée en autodéveloppement, extraits de la brochure *Prendre une pause, ça du bon* publiée par l'Association canadienne pour la santé mentale – Division du Québec

## À chacun sa pause... au travail!

Seriez-vous capable de courir le marathon à raison de 36 heures par semaine pendant 35 ans, pour un total d'environ 65 500 heures? La réponse est bien sûr négative. Pour éviter le surmenage et promouvoir la pensée créative, on recommande au contraire des ruptures de rythme qui nous permettent de décompresser.

### Les 3 types de pauses :

**1- Physiques** : Elles permettent de réduire les tensions musculaires et la fatigue mentale.

- \* Faire des micropauses ergonomiques : changer de posture, faire un exercice d'étirement ou de respiration, ou encore regarder au loin pour diminuer la fatigue visuelle;
- \* Faire une marche à l'heure du lunch;
- \* Prendre une boisson ou une collation;
- \* Se déplacer pour rencontrer un collègue plutôt que d'envoyer un courriel; etc.

**2- Psychiques** : Elles ont des effets similaires aux pauses physiques.

- \* Taquiner les collègues et rire;

- \* Parler d'autre chose que du travail;
- \* Prendre un moment pour observer le ciel par la fenêtre;
- \* Déplacer occasionnellement l'heure de sa pause pour aller chercher les enfants plus tôt et se sentir moins stressé; etc.

**3- Sociales** : Elles permettent de créer des liens sociaux au travail. Ainsi, nous aurons moins de difficulté à demander de l'aide à un(e) collègue.

- \* Prendre le temps de jaser avec les collègues;
- \* Manger avec les collègues quelques fois par semaine;
- \* Prendre des pauses santé avec les collègues;
- \* Prendre, à l'occasion, un café ou un verre à l'extérieur après les heures de travail; etc.

Source : Dépliant « Prendre une pause, ça du bon! », ACSM division Québec

### SAVIEZ-VOUS QUE...

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...



Centre de santé et de services sociaux  
Richelieu-Yamaska

UNIVERSITÉ DU  
SHERBROOKE