

30 IDÉES DE PAUSE EN TOUT LIEU, À TOUT MOMENT

+1

Cindy Chapelle



Profiter d'instant
rien qu'à soi
et se ressourcer

De la même auteure aux Éditions Jouvence :

La Slow Life en pleine conscience

Méditer en tout lieu, à tout moment

Mon potager en permaculture, c'est parti !

Un rituel zen par jour

Mon Cahier poche : Ma slow life : je lève (enfin) le pied

Dans la même collection aux Éditions Jouvence :

Construire un couple conscient, Alain Dorat

Manger végétarien, Amélie Hallot-Charmasson

Apprivoiser ses complexes, Mireille Rosselet-Capt

70 expressions culinaires pour aller mieux, Emmanuelle Turquet

L'Empathie, un chemin vers la bienveillance,

Xavier Cornette de Saint Cyr

100 citations pour réussir dans la vie, Michel d'Aniello

12 outils pour capter l'attention des enfants, Marie Poulhalec

Catalogue gratuit sur simple demande

ÉDITIONS JOUVENCE

France: BP 90107 – 74160 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse: Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet: www.editions-jouvence.com

Mail: info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2018

ISBN : 978-2-88953-062-5

Maquette de mise en pages et réalisation : Sir

Maquette de couverture et réalisation : Éditions Jouvence

Dessin de couverture : Jean Augagneur

Tous droits de reproduction, traduction et adaptation réservés pour tous pays.

Sommaire

Introduction	5
Une pause s'impose !	9
Le temps qui court au quotidien.....	9
Les bienfaits d'une pause	10
Où et quand faire cette pause ?.....	11
Un temps idéal de pause.....	13
Cinq principes pour vivre de vraies pauses	15
L'art de la pause	16
Ralentir	16
Donner un sens à ses pauses	20
Une question d'organisation et de choix...	22
Poétiser ses pauses	22
La fausse pause	23
10 pauses essentielles pour le corps	25
La pause cohérence.....	27
La pause visuelle.....	29
La pause détente.....	31
La pause antitabac	33
La pause respire	35
La sensationnelle	37
La pause active	39
La relax'.....	41
La pause yoga	43
La pause étirements	45

10 pauses essentielles pour l'esprit.....	47
La méditative.....	49
La pause sylvothérapie.....	51
La pause ludique	54
La pause écriture	56
La pause par excellence.....	58
La pause sonore	60
La pause imaginative	62
La pause oxygène.....	64
La silencieuse.....	65
L'inspirante	68
10 pauses essentielles pour s'épanouir	71
La musicale	73
La pause anti-écrans	74
La pause sieste	75
La pause artistique.....	77
La pause sourire.....	79
La créative	81
La pause enthousiaste	84
La pause partage	85
La pause gourmande.....	87
La contemplative.....	89
BONUS.....	91
Conclusion.....	93
Notes	95
Bibliographie.....	95

*« La pause, elle aussi,
fait partie de la musique. »*

Stefan Zweig
(*La Confusion des sentiments*, 1927)

Introduction

De l'importance de faire des pauses

Prendre soin de soi. Comment y parvenir jour après jour ? Le rythme quotidien voudrait nous faire croire que nous ne pouvons pas prendre de pause, souvent parce que cela nous culpabilise (pourquoi faire une pause alors que je pourrais, voire devrais, faire ceci ou cela ?!).

Mettre à l'honneur ces temps de liberté qui sont autant de sas de décompression pour le corps et le mental est pourtant essentiel pour préserver son équilibre global. S'accorder une pause, c'est aussi une façon de respecter son rythme biologique. L'après-déjeuner n'est, par exemple, pas l'heure la plus propice à l'efficacité.

Temps suspendu

Une pause consiste en une « suspension momentanée d'une activité, court arrêt de travail pour permettre le repos » (Larousse). C'est une respiration. Un instant rien qu'à soi de durée variable pour faire exactement ce dont on a envie, du moment que cela va dans le sens de notre bien-être.

En fait, c'est simple : seules quelques minutes de pause par jour vont générer plus de vitalité et de bien-être. Ces temps de déconnexion permettent de s'extraire du flux global, de ralentir. On sait désormais trop bien à quel point un rythme insoutenable peut mener au fameux *burn out*. Les pauses nous guident vers une autre voie et nous invitent à gérer notre stress plutôt qu'à le subir. Des bulles de lenteur dans lesquelles se lover pour prendre soin de son corps et de son esprit. Car le stress chronique a des effets néfastes sur la santé. Il influence les troubles du sommeil, l'anxiété mais aussi les maladies cardio-vasculaires.

Une pause efficace

Parfois, durant ces temps de pause, l'on est tenté de consulter son smartphone et de dilapider ces minutes précieuses sur les réseaux sociaux.

Retrouver le sens de la pause est pourtant indispensable pour réellement faire de ces instants des moments qui ressourcent, et ainsi amener des touches de douceur et de bienveillance envers soi-même au quotidien.

Il est bon de préciser que consulter son smartphone n'est clairement pas une pause, surtout lorsqu'on n'a pas d'objectif particulier en tête et que l'on « surfe sur le Web pour se détendre ». La dépendance aux écrans se traduit chez les enfants notamment par des retards de langage, des troubles de la concentration ou encore du sommeil. L'Académie américaine de pédiatrie (AAP) précise que « *Les enfants de moins de 8 ans passent de moins en moins de temps devant la télévision (de 2,24 heures quotidiennes en 2002 à 1,59 heure en 2012), concurrencée par les plateformes de streaming comme YouTube et Netflix* ». Par ailleurs, « *76 % des adolescents utilisent au moins un réseau social, et Facebook demeure le plus populaire. Même si 70 % d'entre eux disposent d'un "portefeuille de réseaux sociaux", incluant en sus Twitter et Instagram¹* ».

Cette dépendance affecte aussi les adultes. Elle est notamment générée par les réseaux sociaux qui jouent avec la notion de récompense. En résumé, recevoir un « like » sur Facebook stimule la dopamine, hormone du bonheur. Du coup, cela donne envie d'y retourner régulièrement, voire de rester connecté en permanence.

Vous découvrirez dans ce livre l'importance de vivre des temps de véritable déconnexion, les bienfaits que cela procure, la manière d'envisager ces pauses, la manière de les vivre (ne rien faire, pratiquer un exercice de respiration, se promener en nature et autres). À travers les chapitres « 10 pauses essentielles pour le corps », « 10 pauses essentielles pour l'esprit », « 10 pauses essentielles pour s'épanouir », vous allez pouvoir piocher des inspirations. Des invitations guidées pour vous offrir des pauses dignes de ce nom !

Des pauses en tout lieu, à tout moment

Les invitations de pause qui vous sont proposées sont aussi diverses que variées afin de pouvoir les mettre en pratique dans différents contextes :

- en tout lieu : au bureau, à la maison, dans un parc, en pleine nature, où bon vous semble !
- à tout moment : au fil de la journée, en semaine, en week-end, en vacances !

L'idée étant bien là de ne pas avoir à préparer coussin, tapis de relaxation et musique douce à chaque fois que l'on veut s'accorder un moment à soi.

Une pause s'impose !

Le temps qui court au quotidien

Tout va de plus en plus vite. Ce rythme insensé prend le pouvoir sur le quotidien et nous pousse à répéter à longueur de journée « Je n'ai pas le temps ! ». Dans son livre *Tout s'accélère*², Gilles Vernet explique : « *Les pauses ont disparu, chaque instant est mis à profit pour rattraper le temps perdu. Cette frénésie nous désynchronise de la nature et de nos rythmes biologiques. De plus en plus de gens réalisent que ce n'est pas seulement la planète, mais aussi nous-mêmes que nous menons ainsi à l'épuisement.* »

Et si l'on prenait le temps de trouver son rythme idéal ? Plutôt que de tenir le rythme, faire une pause apprend à décrocher, à souffler, à prendre du temps pour soi. Cela permet de s'extraire du flux et même de le gérer avec plus de bienveillance envers soi-même.

Les bienfaits d'une pause (ou pourquoi, une fois que l'on y a goûté, on ne peut plus s'en passer ?)

La pause se présente comme une solution à la pression, au stress. Elle permet de pallier la fatigue et ainsi de préserver sa vitalité, ce qui a des conséquences positives diverses telles que le fait d'être plus disponible, ou encore de favoriser ses capacités attentionnelles. Elle peut également aller dans le sens d'une augmentation de la productivité et de la performance. C'est particulièrement le cas en matière de sieste : « *Cette pause contribue à minimiser stress, sautes d'humeur et manque de concentration. Elle augmente même la créativité et la productivité – de 35 % selon une étude de la Nasa –, accroît les capacités d'apprentissage et réduit les risques d'accident de la circulation ou du travail.* »³

Une pause efficace permet à l'esprit de vagabonder librement. La « vraie » pause consiste à ne rien faire, sans instructions particulières. Les effets positifs de l'errance mentale ont été mesurés lors d'une étude menée par Cyril Couffe, docteur en psychologie cognitive et neuropsychologue, et son équipe de la chaire Talents de la Transformation digitale de Grenoble École de Management (GEM). Il en résulte un constat sur la performance augmentée de 10 %. Un vagabondage efficace !