

# 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?**