

'Y a toutes sortes de pauses!

Il y a toutes sortes de manières de prendre des pauses :

faire de l'exercice pour le plaisir (danser, jouer au hockey bottine, courir, nager, patiner, etc.), aller à la Maison des jeunes, prendre une collation, se raconter des *jokes*, prier, lire, parler avec la famille, avec une ou un ami, etc.

5 de tes pauses

1

2

3

4

5

Prendre une pause, ç'a du bon!

Qu'est-ce que ça t'apporte?
Comment te sens-tu dans ton corps
et dans ta tête quand tu prends une pause?

- ➡ Cela me permet d'aérer mon esprit.
- ➡ Je me sens détenduE.
- ➡ Je suis plus concentréE.
- ➡ Je calme ma colère avant d'agir.



Connais-tu le shinrin-yoku?

En japonais, shinrin-yoku signifie « bain de forêt ». Le gouvernement a instauré cette pratique pour encourager la population à se rendre régulièrement en forêt. Le shinrin-yoku est maintenant devenu une détente reconnue qui ne demande qu'à se promener en forêt ou ailleurs dans la nature en prêtant attention à tout ce qui nous entoure. Les arbres, les odeurs, le chant des oiseaux et la lumière attirent notre attention sans toutefois l'accaparer et nous conduisent à un état de bien-être¹⁻². Pas nécessaire d'aller bien loin : un parc, un cours d'eau, un arbre, un jardin communautaire ou autre près de chez toi peut t'amener au même bien-être.

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]

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