

# Prendre une pause

## pour prendre une pause

**Il nous arrive de nous arrêter quelques minutes au travail pour regarder par la fenêtre, de suspendre une activité de plein air avec les enfants pour nous allonger dans l'herbe et regarder le ciel, d'interrompre notre magasinage pour nous asseoir sur un banc et regarder les gens passer, de cesser momentanément le pelletage pour regarder les flocons tomber... Pourquoi? Pour arrêter, tout simplement, pour respirer et rêvasser le nez en l'air.**

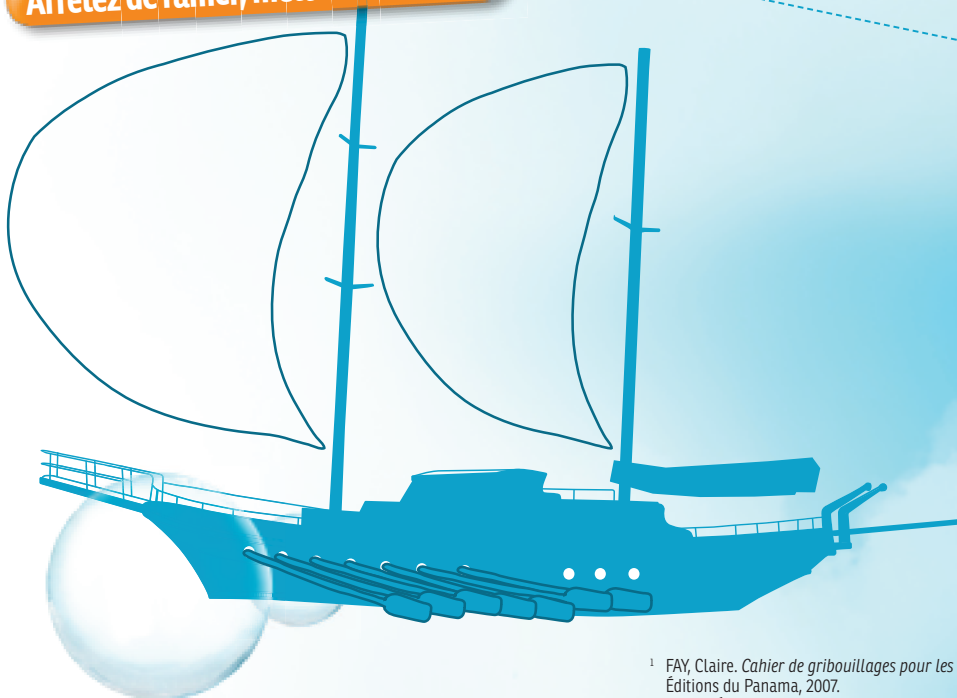
Une pause peut-elle ressembler à un moment de vide? À une balade dans la lune? À un instant suspendu, sans personne ni activité?

Oui, prendre une pause juste pour prendre une pause, c'est possible.

**Cela vous arrive-t-il de le faire? À quoi ressemble une telle pause pour vous?**



**Arrêtez de ramer, mettez les voiles<sup>1</sup>!**



### Saviez-vous que ...

L'une des raisons pour lesquelles nous avons besoin de stimulants (café, amphétamines ou autre), c'est que nous manquons de sommeil, et nous sommes nombreux dans cette situation. Or, le manque de sommeil à l'extrême peut déséquilibrer les réflexes et le jugement. La somnolence cause plus d'accidents de voiture que l'alcool. Les enfants qui manquent de sommeil ont plus de mal à se faire des amis, éprouvent plus de difficulté à se concentrer à l'école et produisent moins d'hormones de croissance<sup>2</sup>.

Si pour une raison ou pour une autre vous ne pouvez dormir davantage, ne dédaignez pas **la sieste** : elle est **idéale** pour reprendre vos forces.

Cela dit, voici deux questions pour vous :

- Vous sentez-vous reposéE après votre sommeil ?
- Est-il suffisant pour que vous meniez de façon satisfaisante et agréable l'ensemble de vos activités ?

<sup>1</sup> FAY, Claire. *Cahier de grubbillages pour les adultes qui veulent tout plaquer*, Paris, Éditions du Panama, 2007.

<sup>2</sup> HONORÉ, Carl. *L'éloge de la lenteur*, Paris, Marabout (Hachette Livre), 2004, p. 19.