

# Prendre une pause

## pour donner de l'affection

Par l'ACSM – Division du Québec

*Récemment, j'ai rencontré un donneur de câlins. Tout en distribuant ses accolades aux passants dont certains lui laissaient quelques sous, il leur expliquait l'importance qu'ont les liens pour la santé mentale. J'étais à la fois triste et touchée. Triste de penser que les gens manquent de câlins et que ceux-ci sont donnés par un inconnu; et touchée de voir une personne prendre le temps d'offrir des câlins sans distinction d'âge, de sexe, de richesse...*

### L'histoire des Chaudoudoux

Avez-vous déjà lu l'histoire des Chaudoudoux<sup>1</sup>? Il était une fois un village où chaque habitant recevait à sa naissance un sac inépuisable de chaudoudoux qu'on s'échangeait sans limites. On prenait le temps de se regarder, d'écouter, de se consoler, de tendre la main, d'êtreindre avec cœur, de comprendre, de pardonner, de vivre selon un code de vie raisonné. Les villageois sentaient qu'ils existaient, qu'ils étaient importants les uns pour les autres, qu'ils étaient reconnus et qu'ils avaient chacun leur place.

Un jour, un esprit maléfique fit courir la rumeur selon laquelle une pénurie de chaudoudoux menaçait la petite communauté. Donnant crédit à la rumeur et craignant de manquer de chaudoudoux, les femmes et les hommes du village se sont mis à les garder pour eux. Et plus ils sont devenus avarés, plus ils sont devenus tristes et malheureux. Ils se sont imaginé qu'une pénurie d'affection pouvait se produire. Or, c'est tout le contraire qui est vrai : plus on donne de l'affection, plus celle-ci se propage.

Prenons une pause pour participer à la multiplication des gages d'affection autour de nous.

<sup>1</sup> STEINER, Claude. *Le conte chaud et doux des Chaudoudoux*, Paris, InterEditions, 2009.



« L'histoire des Chaudoudoux est une allégorie des relations humaines, où l'on apprend que la tendresse et la générosité sont les meilleures armes pour affronter la vie. »



## pour se distancier

Par l'ACSM – Division du Québec

*Il arrive que l'on vive de grandes émotions, une tristesse qui nous donne le goût de tout lâcher, une colère qui nous envahit. S'il est bon de prendre une pause pour comprendre l'émotion qui nous habite et y répondre adéquatement, il arrive parfois que l'inverse nous fasse aussi du bien. Lorsque l'émotion est trop lourde ou prend beaucoup de place, tenter de se libérer l'esprit en prenant une pause pour quelques heures peut donner la force nécessaire de mieux y faire face par la suite.*

### Exemples

- Le conjoint d'Adrien est décédé il y a trois mois. Malgré sa grande peine, il accepte les invitations à souper de ses amiEs et se permet de rire sans culpabilité. Même si la tristesse le regagne quand il est de retour à la maison, il a vécu un moment de lumière et il sait qu'il pourra en vivre un autre demain.
- Thérèse bout de colère contre sa collègue. Elle veut hurler. Elle prend le temps de retourner chez elle en vélo en pédalant avec force. Le trajet du retour lui permet de se calmer, de se distancier quelque peu et de trouver les mots justes pour expliquer à sa collègue, le lendemain matin, ce qu'elle a ressenti.

### Exercice

**Et vous? Prenez-vous parfois une pause de vos émotions?**



-----

-----

-----

-----

-----