



PRENEZ UNE PAUSE POUR LE PLAISIR

Nos cinq sens ne sont pas nos seules sources de plaisir, mais nous ne sommes pas toujours conscientEs des sensations qu'ils nous procurent. Voici quelques pistes qui vous aideront à les retrouver. Explorez-les!



Une pause pour sentir

- Parfumez votre intérieur (bougies, encens, huiles essentielles, etc.).
- Profitez pleinement d'odeurs agréables (respirez un bouquet de fleurs ou remplissez vos poumons de l'arôme pomme cannelle de la tarte qui cuit).
- Faites resurgir des souvenirs en cuisinant une recette de votre enfance ou en utilisant l'après-rasage de votre père.



Une pause pour écouter

- Écoutez vos musiques préférées et découvrez-en de nouvelles.
- Transformez une promenade en découverte sonore en restant conscientE des divers sons qui vous entourent.
- Assistez à des festivals et des spectacles.



Une pause pour toucher

- Marchez pieds nus à la maison ou sur la pelouse.
- Caressez un animal.
- Prenez conscience du vent, du soleil, de la pluie ou du froid sur votre corps.
- Touchez ce qui vous entoure — votre peau, les tissus, les troncs d'arbre; caressez vos cheveux...



Une pause pour goûter

- Découvrez des épices et des assaisonnements.
- Prenez le temps de mastiquer pour goûter les saveurs de chaque bouchée.
- Variez fruits et légumes; offrez-vous une pâtisserie.
- Invitez des amiEs à la maison et partagez de nouveaux plats, de nouvelles recettes.



Une pause pour regarder

- Levez régulièrement les yeux de votre ordinateur pour les poser sur des photos de paysages ou d'êtres chers que vous avez mises sur votre bureau.
- Regardez attentivement les couleurs qui vous entourent, leurs nuances, leurs jeux d'ombre et de lumière.
- Découvrez une exposition.
- Exercez vos talents : faites de la photo en portant attention au sujet, au cadrage, à la lumière.
- Observez la nature, les oiseaux...



LE
SAVIEZ-
VOUS?

En 2011, une équipe de chercheurs a observé qu'écouter de la musique en y prenant plaisir augmentait le niveau de dopamine dans le cerveau. La dopamine est le neurotransmetteur à l'origine de la sensation de plaisir¹.

J'AI ESSAYÉ :

seulE en groupe

Les bienfaits :

1/ CARLIER, Matthieu. « Cette zone du cerveau qui rend sensible à la musique », *Le HuffPost*, [en ligne].
[http://www.huffingtonpost.fr/2013/04/12/cette-zone-du-cerveau-qui-nous-rend-sensible-a-la-musique_n_3068430.html]