

Prendre une pause

pour nourrir des liens et être ensemble

Si parfois la pause prend la forme d'un moment de solitude, de réflexion ou d'introspection, elle peut aussi nous permettre de construire et de nourrir des relations.

Quels sont les bienfaits qui se cachent derrière une pause partagée?

En voici quelques exemples :

Elle aide à demander l'appui d'un collègue lorsque nous prenons régulièrement une pause avec lui.

Elle favorise l'ouverture ou la confiance à un proche ou à un intervenant; elle brise l'isolement et la solitude.

Elle contribue à la cohésion sociale, en particulier par l'aménagement de notre emploi du temps pour participer à une activité sociale ou pour organiser la fête des voisins de bureau.

Elle consolide le tissu social par une variété de petits gestes du quotidien — s'arrêter un instant pour jaser avec notre voisin, remercier le caissier ou saluer la chauffeuse d'autobus.

Saviez-vous que...

Selon l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, les aînés qui ont déclaré avoir un profond sentiment d'appartenance à leur collectivité étaient plus susceptibles (62 %) d'être en bonne santé que ceux qui se sentaient plus détachés (49 %) (Shields et Martel, 2006)¹.

D'autres études sérieuses ont démontré que « l'intimité amoureuse, l'amitié et un bon environnement affectif constituent des facteurs de guérison indéniables et prolongent la vie des personnes, alors que la solitude et l'isolement ont exactement l'effet inverse² ». Vous en trouverez un excellent survol dans *La guérison du cœur*, un ouvrage de Guy Corneau.

¹ AGENCE DE LA SANTÉ PUBLIQUE DU CANADA. *Le vieillissement en santé au Canada : une nouvelle vision, un investissement vital — Des faits aux gestes*, p. 13, [en ligne]. http://www.gov.mb.ca/shas/agefriendly/docs/vision_paper_fr.pdf (16 décembre 2013)

² CORNEAU, Guy. *La guérison du cœur — Nos souffrances ont-elles un sens?* Montréal, Éditions de l'Homme, 2000, p. 63.

D'autres exemples de bienfaits vous viennent-ils à l'esprit?



