

PRENEZ UNE PAUSE POUR VOIR LES CHOSSES AUTREMENT

Changer de perspective peut nous amener à découvrir de nouvelles solutions, à développer de nouvelles idées. Prendre du recul peut nous éviter de nous enliser dans le stress, de nous laisser submerger par des émotions négatives. Ce recul peut nous faire voir différemment une situation qui se présente à nous.

La créativité

Sachons qu'un tel changement d'attitude se développe et que la créativité en est un élément moteur. Cette créativité est naturellement présente chez tous les enfants. Avec l'âge, elle tend souvent à rétrécir et se déformer, au fur et à mesure que les normes et les conventions sociales encadrent nos manières de voir, de percevoir ou d'agir.

Anne-Marie Jobin, auteure du livre *Créez la vie qui vous ressemble* et fondatrice de l'École le jet d'Ancre, nous invite à nous mettre « simplement à l'écoute de cette énergie de vie que [nous avons] en abondance et qui ne demande qu'à s'exprimer. [...] La créativité se présente à nous par des élans, des idées, des inspirations, des envies de faire des choses pour nous-mêmes [...] ou dans le monde. Quand on arrive à la suivre, l'invisible devient graduellement visible, des projets naissent, des activités, des objets, des créations de toutes sortes ».

Si vous preniez une pause pour laisser place à votre créativité? En (re)trouvant la place qui lui revient dans votre vie, elle est susceptible de vous faire poser un regard autre sur ce qui vous entoure.

« La créativité implique de sortir des sentiers battus, dans le but de regarder les choses d'une manière différente. »

— EDWARD DE BONO

J'AI PRIS UNE PAUSE CRÉATIVE

seulE en groupe

Les bienfaits :

.....

.....

.....

PRENEZ UNE PAUSE CULTURE

Le rapport du ministère du Patrimoine canadien intitulé *Les arts et le patrimoine au Canada : Sondage de 2012 sur l'accès et la disponibilité* fournit des informations précieuses quant aux perceptions qu'ont les Canadiennes et les Canadiens des bienfaits individuels et collectifs des arts.

En voici quelques éléments :

- Les expériences artistiques sont une bonne occasion de réunir des gens de langues et de traditions culturelles différentes (92 %);
- Les arts constituent un bon moyen d'aider les gens à réfléchir et à travailler de façon créative (92 %);
- L'exposition aux arts et à la culture est importante pour le bien-être individuel (90 %);
- Les activités artistiques et culturelles sont importantes pour le bien-être économique d'une collectivité (86 %).



Près de chez vous... Les maisons de la culture et les bibliothèques offrent de nombreuses activités gratuites : expositions artistiques, projections de films, conférences, ateliers et autres. Un moyen de s'offrir une pause culturelle sans dépenser!



Et ce n'est pas tout! 92 % des Canadiennes et des Canadiens estiment que les arts et la culture au sein d'une collectivité font en sorte qu'il est plus agréable d'y habiter¹.

J'AI PRIS UNE PAUSE CULTURELLE

seulE en groupe

Les bienfaits :

.....

.....

.....