



## 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 plaisir<sup>1</sup>.

### 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](http://www.huffingtonpost.fr/2013/04/12/cette-zone-du-cerveau-qui-nous-rend-sensible-a-la-musique_n_3068430.html)]