

OSER LE PLAISIR

AVEC PLAISIR!

TOUT LE PLAISIR EST POUR MOI!

OÙ Y'A DE LA GÊNE, Y'A PAS DE PLAISIR, OÙ Y'EN A TROP, ON S' LE FAIT DIRE!

AU PLAISIR DE SE REVOIR! PLAISIR D'AMOUR...

Le plaisir, à coup sûr, fait partie de notre vocabulaire, mais fait-il réellement partie de nos vies? Qui dit « plaisir » pense « sexualité », bien que cette agréable source de plaisir soit l'un des aspects primordial du plaisir en général, le plaisir revêt bien d'autres aspects. Il y a le plaisir sur le plan professionnel, sur le plan affectif, sur le plan philosophique, celui relié à l'amour de soi, à l'amour des autres et de la vie. L'objectif de cet article n'est pas d'explorer toutes ces facettes du plaisir, mais plutôt de vous donner le goût du plaisir tout court, comme un ingrédient essentiel à votre bien-être au quotidien.

J'espère vous entraîner à **PONCTUER VOTRE VIE DE PETITS PLAISIRS AU QUOTIDIEN!**

Antidote à la morosité, à la déprime, pour prévenir l'épuisement, puissant agent déstressant, le plaisir, sous toutes ses formes, est un incontournable pour la santé globale. Il est E-S-S-E-N-T-I-E-L dans toutes les sphères de notre vie: famille, travail, loisirs, amitié et amour.



CHOISIR LE PLAISIR, CHOISIR SON PLAISIR.
VOILÀ UN AGRÉABLE DEVOIR!

Facile, croyez-vous? Allez-y, faites l'exercice, faites-moi plaisir! Vous avez 10 minutes pour imaginer vos petits plaisirs... les plus fous, inusités, simples, pas compliqués... Défense de se censurer!

Non...vous ne pouvez pas lire la suite tout de suite ! Rédigez votre liste de plaisir et continuez la lecture ensuite ☐

LES PLAISIRS OUBLIÉS...

En panne d'inspiration? Reconnectez-vous sur votre adolescence... et pourquoi pas sur votre enfance! Quels étaient vos passe-temps, vos envies, vos rêves? Qu'est-ce qui vous allumait? À quoi passiez-vous des heures et des heures? Fouillez dans vos souvenirs... Vous pourriez être surpris et faire des trouvailles intéressantes. Pour différentes raisons, on a pu laisser tomber nos intérêts parce que le contexte familial ne s'y prêtait pas, parce qu'on n'avait pas les « moyens » ou parce qu'on n'a pas osé...

TROP VIEUX?



En voulant devenir adulte, sérieux et performant, on met de côté des loisirs qui nous plaisaient, mais associer à l'enfance ou à l'adolescence. Quel plaisir de retrouver ses prismacolors et les gros cahiers à colorier! J'ai renoué avec ce petit plaisir grâce à mes enfants comme celui de jouer au Monopoly ou, plus actuel, de jouer à la WI (oui, oui) et de faire une tentative

sur le tapis de danse (excellent exercice en plus de faire rire toute la famille). Pogné dans notre peur du ridicule, dans un trop plein de « sérieux » adulte, enseveli de « Que cé que les autres vont penser? De quoi je vais avoir l'air? », on se déconnecte de notre spontanéité, d'une joie de vivre faite de petites folies amusantes et «reclinquantes» ! Allez-y grattez votre carapace d'adulte, ceux qui vous surprendront dans votre élan de plaisir n'auront... qu'à vous suivre!

PAS NÉCESSAIRE D'ÊTRE BON

Débarassez-vous de la culpabilité et chassez la honte si des expériences traumatisantes hantent vos souvenirs. Des mauvaises expériences ont pu stopper net vos envies de faire du sport ou de vous adonner à un loisir parce que vous n'étiez pas performant. Tant mieux si vous l'êtes! Mais le but n'est pas d'aller aux olympiques ou d'exposer vos toiles, c'est d'abord de s'amuser, de passer du bon temps.

Jouer dehors, chanter, écrire des histoires, faire du théâtre, de la natation, s'improviser bricoleur, jardinier, cuisinier...

Les petits plaisirs sont des banalités qui ne coûtent pas chers et qui, sans excès, n'endommagent pas notre santé, au contraire! Effectivement, un vrai plaisir n'est pas compensatoire à une frustration, à un désagrément ou à un échec. Ainsi, il ne s'agit pas de neutraliser une situation ou des émotions désagréables dans un excès de consommation, mais plutôt de s'accorder un temps de plaisir pour recharger nos batteries d'une énergie saine.

L'oxygène du moral, un indispensable au bien-être,
un moteur pour la créativité, au sentiment
de paix, de liberté.

Le plaisir croît avec l'usage!

À mettre à l'agenda absolument.

Quand vous êtes-vous fait plaisir dernièrement?

RETROUVER LA SENSATION DE PLAISIR

Il y a le plaisir des sens : sentir et ressentir par les yeux, le nez, les oreilles, le toucher, le goûter et le cœur! Siroter son café sur la galerie en observant le matin s'éveiller... pendant que le reste de la famille est encore endormie. Varier ses lieux pour aller marcher, prendre le temps d'observer, de respirer.



Laisser tomber sa carapace et laisser circuler ses émotions : décoincer son rire...

Riez de bon cœur! Permettez-vous d'être de bonne humeur, de saluer les gens autour de vous. D'être en vie! Oui! Oui!

Il y a le plaisir de se faire du bien, de perdre ou prendre son temps... pourquoi pas? Comme le dit une de mes chères amies, déclarez-vous « porté disparu » pour une heure. Faites une brève fugue de vos « obligations » pour vous accorder un moment de liberté.

Il y a le plaisir de s'offrir de petites gâteries, de se donner des permissions. Qui a instauré ces règles qui vous étouffent? Bien sûr, il ne s'agit pas de devenir délinquant, mais d'élaguer son agenda des « Il faut faire si, il faut faire ça » pour SE choisir.

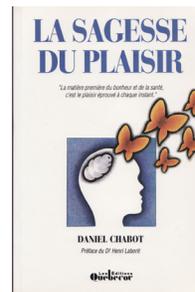
MON MODE D'EMPLOI POUR LE PLAISIR?

1. Découvrir des plaisirs
2. Les expérimenter : essayez juste pour voir...
3. Répéter l'expérience

LE PLAISIR AU TRAVAIL, C'EST POSSIBLE !

Le plaisir au travail est la clé de la performance et de la santé. Lorsque c'est possible, diminuez la pression d'enjeu pour diminuer le stress et augmenter le plaisir.

« LA MATIÈRE PREMIÈRE DU BONHEUR ET DE LA SANTÉ,
C'EST LE PLAISIR ÉPROUVÉ À CHAQUE INSTANT. »



Si vous vous adonnez tout comme moi au plaisir de lire, je vous suggère d'approfondir le thème du plaisir. J'ai déniché « La sagesse du plaisir » en flânant dans une vente de garage... un autre petit plaisir à expérimenter!

Chabot, D., La sagesse du plaisir, Les Éditions Québecor, 1996

L'auteure : Carole Nicole, psychoéducatrice depuis 2004 et conférencière pour Impact Mauricie. Mme Nicole se spécialise en sexualité humaine et en toxicomanie. Vous pouvez la rejoindre au 819-609-6312...ça lui fera plaisir !