

L'IMPORTANCE DE PRENDRE UNE PAUSE

Dans tous les pays du monde, l'homme ressent le besoin de s'arrêter durant la journée. Que ce soit en Angleterre, lors du traditionnel thé anglais, ou en Italie, avec la fameuse sieste. Tout le monde a besoin d'un arrêt avant de redémarrer de plus belle les activités de la journée. Nous avons donc hérité de cette coutume qui est fort agréable. Mais, pour nous, les Nord-Américains, ce temps d'arrêt qu'est la pause-café est dangereusement hypothéqué. Notre pause est souvent prise sur le coin du bureau avec une barre de chocolat. Que dire de la pause où l'on passe le plus clair de son temps à parler en mal de ses collègues de travail? Ou encore contre les dernières décisions de la direction de la compagnie? Est-ce réellement régénérateur? J'en doute. Plusieurs d'entre nous ne prennent même pas en considération l'importance de s'arrêter durant la journée.

On adopte vite le réflexe de se priver tout simplement d'une pause, prétextant qu'il y a trop à faire. On se dit qu'on va finir tel dossier ou tel projet avant de prendre le temps d'écouter notre corps qui ne ment jamais et de le régénérer comme il se doit. Arrêter le rythme effréné de la journée a une raison d'être importante qui est de minimiser les effets nocifs du stress sur le corps physique et de chercher un répit salutaire pour l'esprit. Le corps suit une courbe de rythmes normaux afin de permettre à l'énergie de se régénérer. Ainsi, cette fabuleuse machine qu'est le corps humain fait monter et descendre la température du corps afin de ressourcer le réservoir de l'énergie vitale. C'est le rythme ultradien, il influence le niveau de vigilance d'une personne. Si nous n'aidons pas notre corps à respecter ce rythme, la machine va se détraquer! Une personne malade est une personne dérythmée. Avec l'âge, le corps perd son rythme naturel, c'est tout simplement le vieillissement normal. Il est possible de

retarder ce vieillissement du corps en respectant les rythmes biologiques. Vous pouvez acheter toutes les crèmes antirides dispendieuses disponibles sur le marché, si vous n'écoutez pas votre corps, ce sera de l'argent dépensé inutilement. Votre visage vieillira tout de même et ce, de façon proportionnelle au niveau de stress que vous vivez. Ainsi, il serait plus efficace d'annexer vos soins à une pause quotidienne !



Respecter ses rythmes internes en reprenant son souffle quotidiennement par une courte pause régénératrice de 10 à 15 minutes, est-ce possible? Nous sommes dans une ère de changement très importante, c'est l'ère de la technologie. Tout va trop vite et cette expansion nous

affecte énormément. Avez-vous remarqué le nombre grandissant de cas d'angoisse, de crise de panique, d'épuisement professionnel et de dépression? En effet, la pression est tangible. Le fait de prendre une vacance de deux semaines par année n'est pas suffisant. Il est primordial de prendre le temps de s'arrêter chaque jour, au moins 10 minutes. Justement, le problème universel est le temps. Nous vivons dans un monde de fous et chez les fous, le temps intangible est plus précieux qu'un diamant brut. La bonne nouvelle c'est qu'il n'est pas nécessaire de passer 1 ou 2 heures par jour pour bien régénérer le corps physique et psychique. La méthode « La Pause » est un combiné de techniques de respiration, de mouvements simples exécutés assis ou debout et de visualisation qui permet au corps de reprendre son souffle tout en l'empêchant de vieillir prématurément.

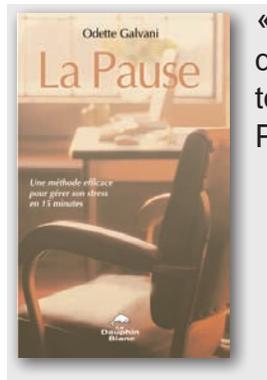
Prenons l'exemple simple de la visualisation. Je suis certaine qu'il vous arrive parfois de vous dire « Ha !... si je pouvais être en vacance ».



Pourquoi ne pas en profiter pour faire semblant pendant quelques instants d'être justement dans un état de mieux-être grâce au pouvoir de votre esprit! Savez-vous que votre mental ne fait aucune différence entre l'imaginaire et la réalité? La preuve en est que si vous passez un temps fou à vous morfondre envahi par l'appréhension (donc, pour quelque chose qui n'existe que dans votre tête), votre corps va sécréter du cortisol (l'hormone du stress par excellence) et affecter grandement votre corps physique. Pourtant, il ne se passe rien dans la réalité, tout est dans votre esprit. Si ça fonctionne du côté négatif, naturellement, ça fonctionne du côté positif. Je vous invite donc à faire semblant pendant quelques instants d'être en vacance. Décroisez les jambes et installez-vous le dos droit mais détendu à la fois. Votre colonne vertébrale capte beaucoup d'informations en provenance de votre cerveau et transfère le tout dans votre corps. Puis, sollicitez votre mémoire et ramenez à votre esprit les meilleures vacances que vous avez vécues. Rappelez-vous l'endroit, le décor, les formes et les couleurs, stimulez virtuellement votre odorat par les parfums, écoutez les sons qui accompagnaient ces moments magiques et ressentez physiquement

comme si vous y étiez en ce moment même. Stimulez bien tous vos sens pour vivre pleinement ces instants de vacances virtuelles. Votre cerveau n'a besoin que d'une stimulation de quelques secondes pour bien ressentir, il est très performant lorsqu'il est question de plaisir (de douleur aussi malheureusement). Si vous pratiquez ce simple exercice, vous allez permettre à votre corps de bénéficier de toute la gamme des hormones du plaisir. Un cocktail plus efficace que tous les Pina colada de ce monde.

Pour de plus amples informations, je vous suggère de lire le livre « **La Pause** » chez les éditions Le Dauphin Blanc. Vous pouvez aussi consulter le site web www.attraction-pnl.com et vous pourrez ainsi bénéficier de conseils pratiques. D'ici là, je vous souhaite une belle pause!



« **La pause** » ne se pratique pas qu'au travail, elle s'applique dans toutes les sphères de votre vie. Pensez-y !

Odette Galvani
Maître/formateur certifié PNL
Hypnothérapeute
Professeur de yoga

