INFORMATION —

Des maisons de la culture et autres centres culturels, des musées et galeries d'art, des bibliothèques et autres lieux offrent une variété d'activités gratuites : expositions, animations, projections de film, conférences, ateliers, etc. Un moyen de s'offrir une pause culturelle sans dépenser !

INFORMATION —

Pour certainEs, le bénévolat est une pause qui permet de sortir de sa routine. Pour d'autres, il est parfois nécessaire de prendre une pause du bénévolat pour se retrouver. L'important n'est pas la pause qu'on prend, mais les bénéfices qu'on en retire.

POUR TOUT SAVOIR SUR LA CAMPAGNE

êtrebiendanssatête.ca

Produit par le réseau québécois de l'ACSM

Association canadienne pour la santé mentale
Québec
La santé mentale pour tous

L'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) — Division du Québec est un organisme sans but lucratif voué à la promotion de la santé mentale et à la prévention des problèmes qui s'y rattachent. La Division du Québec travaille en collaboration avec dix filiales réparties à travers la province.

Bas-du-Fleuve • Chaudière-Appalaches • Côte-Nord • Haut-Richelieu • Lac-Saint-Jean • Montréal • Québec • Rive-Sud de Montréal • Saguenay • Sorel/Saint-Joseph/Tracy

Avec la collaboration de :

Capsana
Activez votre santé

Merci au commanditaire :

Ministère de la Santé et des Services sociaux

RETRAITÉ-E-S

Prenez UNE PAUSE

Dégagez votre esprit

Le réseau québécois de l'ACSM

Association canadienne pour la santé mentale
Québec
La santé mentale pour tous

PRENDRE UNE PAUSE DANS UNE PAUSE

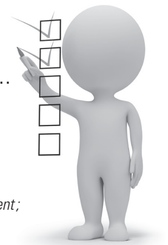
Saviez-vous qu'il n'est pas nécessaire d'être sur le marché du travail pour prendre des pauses ?

Interrogées au sujet des pauses qu'elles prennent, plusieurs personnes ont répondu : « Être à la retraite c'est déjà une pause en soi. Finis le réveille-matin, les changements de quart de travail, le 8 à 5, les heures supplémentaires, la surcharge de travail... Notre agenda et notre temps nous appartiennent. Notre rythme de vie a changé. Nous avons la liberté de choisir les activités que nous désirons. Pourquoi alors parler de pause dans ce contexte ? »

PRENDRE LE TEMPS DE CULTIVER NOTRE SANTÉ MENTALE
étrebiendanssatête.ca

Même à la retraite, il n'est pas rare de rester engagéEs auprès de nos proches et de notre communauté. Que ce soit pour nous occuper d'unE proche malade, garder les petits-enfants, aider un voisin à faire des travaux ou offrir du temps à un organisme, les occasions de s'investir ne manquent pas! Aussi, pour que nous puissions recharger nos batteries, souffler, nous offrir du temps, une pause s'impose !

Cochez les réponses qui correspondent à votre réalité.



LA PAUSE ME PERMET DE…

- ☐ *sortir de ma routine ;*
- ☐ *relâcher la tension ;*
- ☐ *prendre du temps pour moi, écouter mes besoins ;*
- ☐ *faire des choses qui me plaisent ;*
- ☐ *respirer ;*
- ☐ *changer de rythme ;*
- ☐ *faire le plein d'énergie ;*
- ☐ *me ressourcer ;*
- ☐ *réduire mon stress et mon anxiété ;*
- ☐ *rire et m'amuser ;*
- ☐ *créer et apprendre ;*
- ☐ *donner et recevoir de l'affection ;*
- ☐ *créer des liens ;*
- ☐ *me débrancher ;*
- ☐ *autre :* .....

JE PRENDS DES PAUSES…

- ☐ *du bénévolat ou des engagements pris à la retraite ;*
- ☐ *de ma famille ;*
- ☐ *de mes amiEs ;*
- ☐ *de l'ennui ;*
- ☐ *de l'anxiété ;*
- ☐ *autre :* .....

Prenez une pause de l'anxiété

Avec les années, il se peut qu'on sente notre niveau d'anxiété s'élever. Nous nous inquiétons de l'avenir de nos enfants, petits-enfants, neveux et nièces. Nous nous demandons si notre fonds de pension suffira à couvrir les dépenses et les imprévus. De nouveaux maux physiques peuvent apparaître. Parfois, la perspective d'un déménagement ou d'une opération se dessine. La peur de rester seulE ou de voir nos proches mourir peut nous empêcher de dormir. Lorsque l'anxiété devient envahissante, il est possible de prendre une pause pour apaiser notre esprit.

INFORMATION — Pour réduire l'anxiété, identifions sa source. Quatre éléments génèrent le stress. Ils forment l'acronyme C.I.N.É., une façon simple de s'en souvenir [1].

C : Contrôle — Vous sentez que vous n'avez aucun contrôle, ou très peu, d'une situation. *Par exemple :* Vous êtes coincéE dans un embouteillage et en retard à un rendez-vous.

I : Imprévisibilité — Quelque chose de complètement inattendu se produit ou encore vous êtes informéE d'un événement, mais pas de la façon dont il va se dérouler. *Par exemple :* On vous informe d'un suivi médical sans vous donner de date ni autres précisions.

N : Nouveauté — Vous vivez une toute nouvelle situation. *Par exemple :* Vous apprenez que vous devez d'ici peu déménager.

E : Ego menacé — Vos compétences et votre ego sont mis à l'épreuve. On doute de vos capacités. *Par exemple :* Vos enfants ne vous demandent plus de les aider dans leurs travaux, ils font maintenant appel à un expert.

La prochaine fois que vous vous sentirez anxieux, prenez une pause pour identifier la ou les sources de votre état. En les cernant, on peut plus aisément trouver des solutions.

Prenez une pause pour pratiquer une activité physique

CETTE PAUSE PEUT…

- Aider à réduire notre niveau de stress, soulager les symptômes de la dépression et de l'anxiété, améliorer notre humeur ;
- Augmenter notre énergie, améliorer notre sommeil et notre digestion ;
- Entretenir notre résistance musculaire et osseuse, la coordination de nos mouvements, notre posture et notre équilibre, le fonctionnement et la flexibilité de nos articulations et ainsi favoriser notre autonomie dans l'exécution de nos tâches quotidiennes ;
- Créer des occasions de maintenir des liens sociaux ;
- Améliorer notre circulation sanguine, renforcer notre cœur, nos poumons, notre système immunitaire ;
- Améliorer le niveau de confiance en soi et développer une vision plus positive de la vie [2,3].

J'AI PRIS LE TEMPS DE FAIRE UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE, DE BOUGER.

Bienfaits ressentis :

.....

.....

.....

Prenez une pause pour vivre le moment présent

Lorsque nous sommes anxieux ou inquiets, c'est souvent parce que des événements du passé remontent à notre esprit ou parce que nous anticipons ce que sera demain. Vivre le moment présent nous permet de prendre, à cet instant, le temps d'observer à quoi ressemblent notre météo intérieure, nos pensées, nos sensations. En identifiant nos besoins et nos désirs du moment, nous pouvons les satisfaire plus facilement. Rien n'a plus de valeur que l'expérience que nous sommes en train de vivre.

J'AI PRIS LE TEMPS DE VIVRE LE MOMENT PRÉSENT.

Voici comment :

.....

Bienfaits ressentis :

.....

.....

Prenez une pause pour vivre de la gratitude

Un exercice à faire le soir, au coucher. « Déroulez le film des événements agréables de la journée : le sourire d'un passant, la beauté du ciel, un repas avec unE amiE, une tâche menée à bien, un éclat de rire, la sensation de bien-être après une activité, un coup de téléphone agréable… Chacun de ces petits "plus" vaut bien un remerciement [4] ! »

Prendre le temps de faire cet exercice permet de retrouver son calme et d'apprécier plus profondément chaque moment de la vie.

J'AI PRIS LE TEMPS DE VIVRE UN MOMENT DE GRATITUDE.

Voici comment :

.....

Bienfaits ressentis :

.....

.....

1/ LUPIEN, Sonia (2010). *Par amour du stress*, Montréal, Éditions au Carré, p. 25.
2/ AGENCE DE LA SANTÉ PUBLIQUE DU CANADA. « La santé et le bien-être des aînés au Canada », Rapport de l'administrateur en chef de la santé publique sur l'état de la santé publique au Canada 2010. [www.phac-aspc.gc.ca/]
3/ MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SOINS DE LONGUE DURÉE (Ontario). « Pourquoi l'exercice est essentiel à la santé ». [www.mhp.gov.on.ca/]
4/ PSYCHOLOGIES.COM. « Adoptez la gratitude attitude ». [http://www.psychologies.com/]

Prenez-vous des pauses? Oui ☐ Non ☐

SI OUI, COCHEZ VOS PAUSES DANS LA LISTE SUIVANTE :

- ☐ *lecture (roman, journal, revue spécialisée, autre) ;*
- ☐ *art (mosaïque, poterie, peinture, écriture, autre) ;*
- ☐ *jardinage, travaux manuels, bricolage ;*
- ☐ *activité physique (marche, vélo, ski, autre) ;*
- ☐ *activité culturelle (cinéma, théâtre, autre) ;*
- ☐ *cuisine, collation ;*
- ☐ *restaurant, café ;*
- ☐ *chant, danse ;*
- ☐ *bain de nature ;*
- ☐ *bénévolat ;*
- ☐ *rencontre d'amiEs ;*
- ☐ *méditation, yoga, tai-chi ;*
- ☐ *autre :* .....

SINON, QU'EST-CE QUI VOUS EMPÊCHE DE PRENDRE DES PAUSES ?

- ☐ *Je suis proche aidantE et j'ai peu de répit ;*
- ☐ *Je culpabilise si je prends du temps pour moi ;*
- ☐ *Mon quartier offre peu de ressources ou de divertissements ;*
- ☐ *Je me suis engagéE auprès de nombreuses associations et mon agenda est rempli ;*
- ☐ *Il m'est difficile de me déplacer ;*
- ☐ *Autre :* .....

Quelles solutions pourriez-vous trouver pour vous ménager des temps de pause? .....

.....