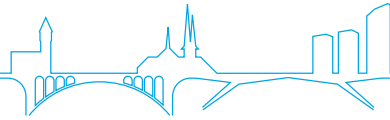
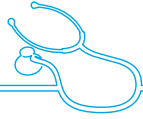




Les 5+5 anti-stress

Remplir les pauses par vos 5 sens



Les temps qui courent sapent le moral de pas mal d'entre nous. S'il y a un an nous avions encore le courage de celui qui veut faire part de la solution, l'enthousiasme du gestionnaire de crise, maintenant nous commençons à nous épuiser et nous avons l'impression de faire du sur place. Beaucoup sont en télétravail et ne voient que leur écran de portable de la journée et leur écran de télévision en soirée.



L'énergie est au plus bas, le moral est à zéro et la dépression est en train d'entrer par la petite porte. Ne nous laissons pas faire, essayons de remettre notre condition physique et psychique au beau fixe malgré les restrictions, les confinements, le télétravail et la distanciation sociale. Car nous avons tout à portée de main pour nous faire du bien à savoir nos 5 sens et 5 activités réalisables sans devoir sortir de chez nous.

Ainsi essayez de faire une petite pause de 3-5 minutes toutes les heures pendant votre télétravail et remplissez ces pauses par vos 5 sens :

- L'ouïe : mettez vos écouteurs et écoutez votre tube préféré ou une musique relaxante suivant le besoin que vous ressentez ;
- La vue : contempler un beau paysage, une belle peinture et laissez-vous emporter par les couleurs et les formes
- L'odorat : l'arôme d'une bonne tasse de café, une huile essentielle apaisante ou stimulante, rien de tel pour relaxer votre cerveau.
- Le goût : la fraîcheur désaltérante d'un fruit frais, le fondant d'un petit morceau de chocolat noir et le monde reprend ses couleurs.
- Le toucher : un petit massage, un câlin, un tissu doux et notre musculature peut se détendre.

Quel que soit le sens que vous choisissez pour remplir votre pause, il est essentiel que vous le fassiez en pleine conscience. Manger votre chocolat en répondant au mail de votre chef ne servira à rien. Il faudra le manger et le savourer pleinement en ne pensant qu'au plaisir de vos papilles gustatives. Ces 3 minutes de pauses contribueront à rebooter votre cerveau et à travailler de façon plus concentrée par la suite.

Pour les plus grandes pauses comme la pause de midi, vos soirées, vos week-ends, prévoyez une des 5 activités suivantes :

- La culture : un bon livre, un concert (même en ligne), écrire un poème ou une nouvelle, peindre ou dessiner ;
- Le sport : une longue promenade, une ballade en vélo, un match de basket avec vos enfants, une séance de yoga assistée par une application, un petit stretching en fin de journée ;
- Le bricolage : découvrez-vous des talents de menuiserie, de tapisserie, de couture, le tricot mais aussi la cuisine, la pâtisserie, la décoration d'intérieur ;
- La relaxation : un bon bain chaud, une séance de sophrologie, des exercices de respiration ;
- Les contacts sociaux : difficile pour le moment mais pourquoi pas en profiter pour écrire des lettres, des cartes, passer des coups de fil au lieu de faire des SMS, skyper avec mamie.



L'essentiel c'est de passer du temps à prendre soin de vous et de vos besoins.

Actuellement la tentation de passer le clair de son temps à travailler sur son portable et pour le peu de temps qui reste à sombrer dans la passivité est grande. Alors structurez votre journée autour des 5+5 et essayez de motiver les membres de votre famille de vous accompagner, car plaisir partagé = plaisir dédoublé !

Bon amusement !