

Prendre une pause



pour se ressourcer et faire le plein d'énergie!

Par Karène Larocque, psychologue spécialisée en autodéveloppement

Nous avons tous divers rôles à jouer dans nos vies : ceux de parent, d'enfant, d'amiE, de collègue, de patronNE, d'employéE, d'intervenantE, d'étudiantE ou autre. Or, peu importe celui que nous portons, rappelons-nous que sous le costume, il y a une personne. La vitalité liée aux différents rôles que nous jouons dépend essentiellement du niveau d'énergie de l'humain sous le costume ! Physiquement, nous avons tous besoin de dormir et de nous nourrir pour avoir de l'énergie. Il en va de même pour l'énergie psychique : nous avons tous besoin de repos psychologique – nous mettre à off – et de ressourcement – recharger nos piles.

Pour nous reposer psychologiquement, il est nécessaire de nous accorder une pause pour mettre de côté nos problèmes et nos souffrances. Nous avons tous nos moyens propres de nous mettre en position d'arrêt : écouter la télé, assister à une partie de hockey, prendre un bain, etc. C'est l'équivalent d'éteindre un appareil à piles. Toutefois, ces moments de déconnexion permettent aux piles de se reposer, mais pas de se recharger !

Mes pauses pour me ressourcer





Attention

Les boissons énergisantes, la caféine, le sucre et l'adrénaline générée par le stress éteignent le témoin lumineux du tableau de bord (fatigue) sans qu'on ait mis de l'essence (ressourcement)! On peut alors s'épuiser sans s'en rendre compte... jusqu'à la panne sèche!

Faire le plein d'énergie

Pour faire le plein d'énergie psychique, les humains peuvent tirer profit de différentes sources de ravitaillement. Il s'agit d'activités qui font office de stations de recharge pour leurs piles :

- 1 **Les activités ludiques :**
les jeux de société et autres, la relation sexuelle, etc. ;
- 2 **Les activités artistiques :**
la musique, la danse, la cuisine, le chant, le dessin, le bricolage, etc. ;
- 3 **Les activités de plein air :**
certains sont de type « eau », d'autres, de type « forêt », etc. ;
- 4 **Les activités spirituelles :**
le yoga, la méditation, le tai-chi, etc.

Lorsqu'on sent que notre énergie se vide, il suffit de prendre une pause et de nous investir dans l'une de ces activités pour augmenter notre niveau d'énergie. Si on laisse aller, plusieurs signaux peuvent nous alerter : fatigue, impatience, irritabilité, difficulté de concentration, transformation de nos problèmes en montagnes, etc. À chacun son signal préféré. ;-)

Mais attention ! Lorsqu'on néglige de se reposer et de se ressourcer, ces signaux ont tendance à s'intensifier pour nous informer de l'urgence d'agir !

Une autre option consiste à prendre régulièrement une pause-énergie pour conserver un niveau satisfaisant de vitalité. Comme dans le cas d'une voiture, il n'est pas nécessaire d'attendre que le témoin lumineux s'active sur le tableau de bord pour mettre de l'essence !

Et l'exercice physique dans tout ça ? En fait, il augmente la qualité de notre pile. Plus on fait de l'exercice régulièrement, moins notre pile se décharge rapidement et plus elle se recharge efficacement !