



## PRENEZ UNE PAUSE POUR DORLOTER

ou... entourer de soins, de tendresse,  
traiter délicatement, cajoler, caresser,  
choyer, câliner...

### Opération dorlotement

- Je me dorlote en me laissant bercer dans une chaloupe à contempler le bouchon de ma ligne qui flotte...
- Je te dorlote en te massant les mains et le cou pour soulager tes tensions...
- Nous nous dorlotons en écoutant un film sous une couverture...
- Vous me dorlotez en me préparant le souper...

## LE SAVIEZ-VOUS?

Des études cliniques ont été menées sur le toucher et ses effets thérapeutiques. Le Touch Research Institute (TRI) de la Faculté de médecine de l'Université de Miami, en particulier, a observé « une corrélation importante entre le toucher humain et le bien-être psychologique, émotionnel et physique d'une personne<sup>1</sup> ».

Selon un sondage Léger Marketing, 82 % des Québécois et Québécoises affirment donner au moins un câlin à leurs enfants chaque jour, 81 % font de même à leur conjoint et 74 %, à leurs animaux de compagnie<sup>2</sup>.

### VOTRE OPÉRATION DORLOTEMENT :

seulE  en groupe

Les bienfaits :

## LE SAVIEZ-VOUS?

La Fête des voisins a lieu le deuxième samedi de juin alors que la Fête des voisins au travail se tient pendant la première semaine de novembre. Nous sommes toutefois libres de choisir le moment de l'année qui nous convient le mieux pour fêter ensemble. Susciter un moment de pause pour créer des liens, du soutien social ou de la solidarité, de manière à, avoir du plaisir et se connaître est, une chose toute simple. Le soutien social favorise le bien-être et l'engagement et il réduit le niveau de stress.

Alors, fêtons! Rendez-vous sur :

[fetedesvoisins.qc.ca](http://fetedesvoisins.qc.ca) et [fetedesvoisinsautravail.ca](http://fetedesvoisinsautravail.ca)

Vous y trouverez des suggestions ou des pistes pour organiser votre fête et des outils téléchargeables gratuitement.

### J'AI FÊTÉ AVEC : (mettre les noms des proches avec qui vous avez fêté)

Les bienfaits :

## PENEZ UNE PAUSE POUR FÊTER, PAPOTER, VOUS AMUSER

- Une soirée en compagnie de notre famille à jouer à un jeu de société en grignotant des croustilles...
- Un après-midi pluvieux à jaser avec des amiEs autour d'un verre...
- Un moment de fou rire avec unE collègue à la machine à café...
- Un gâteau à partager entre voisinEs pour souligner la 5e année de la coopérative...

**Prendre une pause pour fêter, jaser ou s'amuser permet de libérer son esprit et crée une rupture bienfaisante dans le quotidien.**

1/ NEUFELD, Martin (2006). *Embrasser la vie — Un guide pratique sur l'art de câliner*, Monsieur Câlin, Montréal, The Hugger Busker, p. 53.

2/ CHAYER, Sira. « Un câlin, ça fait du bien ! », Réseau Canoë, Art de vivre : Bien-être, [en ligne]. [http://fr.canoe.ca/artdevivre/bienetre/article1/2008/01/30/pf-4802087.html]