

JOUEZ AU DÉ DE LA PAUSE¹

- ① Choisissez vos six pauses préférées parmi les 21 de cette brochure.

Liste des 21 pauses :

- Faire un rituel
- Bouger
- Méditer
- Faire du lieu de vie son lieu de pause
- Être dans la nature
- Avoir du plaisir
- Dormir
- Voir les choses autrement
- Consommer sans s'épuiser
- Accueillir la souffrance comme faisant partie de la vie
- Faire place à un sentiment de gratitude
- Dorloter
- Déjouer le court-termisme
- Manger
- Être bienveillant
- Fêter, papoter, s'amuser
- Être avec son animal favori
- Revendiquer
- Savourer un moment d'humour
- Prendre « ma pause »
- Prendre une pause culture.

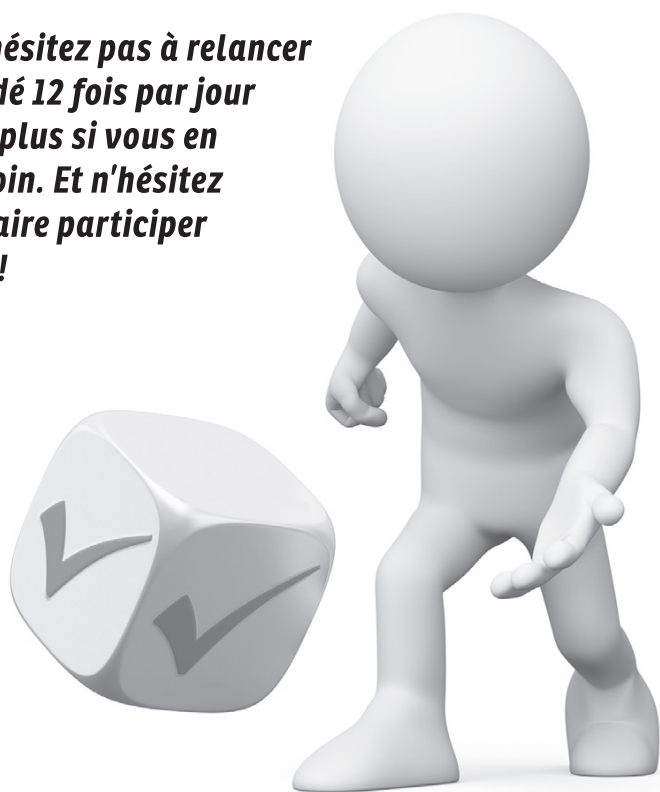
- ② Découpez le patron du cube dessiné sur la page ou reproduisez-le sur une feuille de papier vierge, de préférence cartonnée. On trouve un patron de cube sur

acsm.qc.ca/campagnes/campagne-2014-2015/outils

- ③ Inscrivez sur chacune des faces du cube l'une de vos six pauses préférées.
- ④ Pliez le cube en suivant les pointillés et collez les faces aux endroits indiqués.
- ⑤ Lancez le dé et faites la pause que vous avez tirée.



N'hésitez pas à relancer le dé 12 fois par jour ou plus si vous en ressentez le besoin. Et n'hésitez pas non plus à faire participer votre entourage!



*Solution de la page 7:
Slow Food*

1/ Inspiré de l'exercice « Opération — Je lève le pied », dans HONORÉ, Carl, *op. cit.*, p. 26.