



# QUESTION DE SANTÉ

BULLETIN TRIMESTRIEL SUR DES PRÉOCCUPATIONS DE MIEUX-ÊTRE

---

## Il ne faut pas attendre de gagner à la loterie pour jouir de la vie!

---

Vous souvenez-vous de la dernière fois où vous vous êtes fâché à la suite d'un commentaire à l'effet que vous devriez vous détendre davantage et profiter de la vie ? Vous avez peut-être pensé : « S'ils avaient mon job et mes responsabilités personnelles, ils n'auraient pas le temps de s'amuser non plus ! »

Vous n'êtes pas seul à penser qu'il n'y a pas suffisamment d'heures dans une journée. De nombreuses personnes n'arrivent pas à consacrer du temps à se faire plaisir. En fait, ils ont même oublié la signification de ce mot.

La plupart d'entre nous avons une longue liste de projets spectaculaires. Selon Diane LaBonté, directrice du service à la clientèle chez Les Consultants Shepell : « Mettre nos énergies sur des activités hors de portée s'avère souvent l'excuse idéale pour nous empêcher d'avoir des loisirs. »

Madame LaBonté et d'autres experts prétendent que le plaisir s'éprouve lorsque l'esprit et les sens sont pleinement investis. C'est l'implication dans le moment présent qui libère l'anxiété, redonne de l'énergie, augmente notre productivité et notre créativité et nous aide à être plus positifs envers nous et les autres.

La plupart des activités peuvent être amusantes. Selon Olga Michie, une conseillère de Warren Shepell à Toronto : « Notre attitude et l'attention que l'on y porte peuvent transformer une activité bien ordinaire en plaisir pur et simple. »

Quoique les petits plaisirs de la vie puissent impliquer d'autres personnes, les plaisirs les plus satisfaisants sont plutôt de nature personnelle comme, par exemple, prendre une douche tonifiante, puis se frictionner vivement avec une serviette moelleuse et ensuite s'enduire le corps d'une poudre ou d'une lotion rafraîchissante.

Toujours selon Olga Michie : « À une époque où nous trouvons que nous sommes incapables de contrôler les événements qui nous affectent, les plaisirs solitaires peuvent nous aider à reprendre de façon saine une partie de ce contrôle.

### Voici quelques trucs:

- Pensez à ce que vous aimiez faire dans votre enfance. Jouer dans le jardin (et vous salir les mains)? Lire sous les couvertures en vous éclairant avec une lampe de poche ? Les tendres souvenirs de l'enfance peuvent réveiller votre goût pour le plaisir.
- Donnez-vous le droit d'avoir du plaisir et insérez du temps de loisirs à votre horaire, tout comme vous le feriez pour d'autres activités. Selon madame LaBonté : « Cette idée peut gêner certaines personnes. Elles s'imaginent que c'est égoïste ou fou ou que les autres vont mal les juger. » Si vous êtes incapable de vous laisser aller au plaisir ou si vous vous préoccupez de ce que les autres vont penser de vos activités de loisirs, parlez-en avec ces personnes ou avec un conseiller du PAE.
- Vous rendez-vous compte que la plupart de vos temps libres sont éparpillés ? Pendant le trajet pour vous rendre au travail et en revenir, vous pourriez écouter votre musique favorite. Au travail, pourquoi ne pas transformer la pause-café ou la pause-déjeuner en pause-plaisir ? À la maison, après le souper ou avant de vous coucher, vous pouvez peut-être consacrer 30 minutes à quelque chose d'agréable ?
- Évitez l'attitude «tout ou rien». Le pur plaisir se goutte mieux petit à petit. Si vous rêvez d'avoir un jardin merveilleux et que vous ne disposez pas du temps et des moyens requis pour y arriver immédiatement, pourquoi ne pas acheter tout d'abord un livre sur le jardinage paysager qui vous en mettra plein les yeux et la tête ? Madame Michie poursuit en disant : « Même si vous vous accordez un seul petit plaisir chaque semaine - ou aux deux semaines, vous avez atteint votre but. Une heure de lecture ou une marche agréable au coucher du soleil représente un plaisir de plus qu'avant. »
- Ayez du plaisir à prévoir le plaisir. Après tout, la moitié du plaisir consiste à l'anticiper ! Si vous projetez de faire la grasse matinée samedi, vous pourriez voir la chose comme une mini-vacance avec petit déjeuner au lit accompagné d'un bon livre, d'une vidéo ou d'une quantité de catalogues et de

revues intéressants.

- Impliquez d'autres personnes graduellement. Au fur et à mesure que vous perfectionnez l'art du plaisir pur et simple, pourquoi ne pas les en laisser profiter ? Échanger des plaisanteries, raconter des histoires de fantômes ou jouer au ballon avec les enfants peut leur procurer beaucoup plus de plaisir qu'un jouet acheté au magasin. Ces petits plaisirs que vous partagez maintenant seront peut-être un jour de précieux souvenirs.

## PRENEZ UN INVENTAIRE DES PLAISIRS

Source : You Dont Have to Go Home From Work Exhausted (Vous n'avez pas à vous épuiser au travail), Ann McGee-Cooper, Bantam Books

Faites une liste des choses que vous aimez faire. Classez-les selon le temps qu'elles requièrent :

- 2 à 5 minutes
- 5 à 30 minutes
- 30 minutes à une demi-journée
- Une demi-journée et plus

Comptez vos activités et revoyez-les. Il est intéressant de savoir que la plupart des adultes dont l'horaire est chargé sont à court d'idées lorsqu'ils ont réussi à trouver entre dix et quinze activités. Un enfant de dix ans trouvera facilement 55 activités plaisantes dans le même espace de temps.

Combien de vos idées prennent 30 minutes ou moins et combien d'entre elles prennent une demi-journée et plus ? Quel message recevez-vous sur votre aptitude à apprécier les petits plaisirs de la vie ?

## PETITS PLAISIRS DE 10 MINUTES OU MOINS

- Tout passe-temps ou travail d'artisanat que vous pouvez prendre et remettre en place rapidement comme le découpage du bois, les travaux d'aiguille, un solitaire.
- Jouez avec un mastic rebondissant, un bolo, un kaléidoscope ou un yo-yo. Si vous en avez le courage, faites le tour du quadrilatère en patins à roues alignées.
- Le griffonnage et le graphisme.
- Les jeux de vocabulaire comme les mots croisés ou essayez d'écrire tous les mots que vous pouvez trouver en vous inspirant d'un mot tel que « joie » par exemple.
- L'imagerie mentale. Selon Olga Michie : « Avec un peu de pratique, vous pouvez obtenir de très bons résultats en 60 secondes seulement. »

- Fermez les yeux et visualisez un paysage intéressant (une plage par exemple).
- En utilisant vos cinq sens, imaginez que vous êtes sur la plage. Vous voyez l'eau, les falaises, les nuages qui se dessinent dans le ciel. Vous entendez les vagues qui balayent le rivage, vous respirez l'odeur de l'eau salée. Vous étanchez votre soif en buvant de l'eau fraîche. Vous sentez le souffle léger du vent, la chaleur du soleil et le sable sur votre peau. D'accord ! Vous détestez avoir du sable entre les orteils. Coupez ! Après tout, c'est vous l'auteur, le monteur et le producteur de cet interlude heureux !

Modifier son style de vie et, plus particulièrement changer d'attitude, n'est pas toujours chose facile. Nous espérons que vous puiserez dans ce texte des suggestions qui sauront vous aider. Nous savons qu'il est plus facile de prendre une décision éclairée (spécialement en ce qui concerne un changement d'attitude) après en avoir parlé avec quelqu'un. Un conseiller du PAE est l'une de ces personnes qui peut vous encourager à jouir de la vie et à découvrir le plaisir en vous !

Si vous voulez obtenir des renseignements sur les sujets traités dans ce bulletin ou si vous désirez parler d'une situation qui vous préoccupe, nous vous invitons à communiquer avec un conseiller du PAE pour obtenir une consultation téléphonique ou du counselling en personne.

Tout contact entre vous et votre conseiller est absolument confidentiel.

**EN FRANÇAIS 1 800 361-5676**  
**EN ANGLAIS 1 800 387-4765**  
**RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX**  
**1 888 814-1328**