

# La pause



Le STOP marque une pause, un temps d'arrêt. Une pause permet de recharger nos batteries, de nous recentrer et de diminuer notre niveau de stress. Une pause peut servir à freiner nos pensées qui s'agitent (ex. : ruminations), à réduire l'expression d'émotions très fortes (ex. : emportement de colère) et à nous permettre de nous recentrer dans notre corps.

Dans la fiche *J'apprends à gérer mes inquiétudes*, nous vous avons proposé la technique du STOP pour freiner vos pensées (ruminations).

Dans cette fiche, nous vous proposons l'exercice du STOP, pour vous recentrer dans votre corps, du point de vue de la pleine conscience.

## Stratégie

### Apprivoiser la pleine conscience : l'exercice du STOP

Cette semaine, nous vous proposons l'exercice du STOP.

Par cet exercice, je vise à ralentir, à prendre conscience, à me recentrer en quatre étapes :

- **Stop**/prendre une pause;
- **Take a breath**/prendre une respiration;
- **Observe**/Observer mes sensations corporelles, mes émotions, mes pensées;
- **Proceed**/passer à l'action en me recentrant sur ce que je peux faire maintenant.

## Exercice

Je prends quelques minutes pour me recentrer...

### 1. STOP/Je fais une pause

- J'arrête de faire ce que je fais.

### 2. Take a breath/Je prends une respiration

- Je porte attention à mon souffle et à mes sensations. Je place une main sur ma paroi abdominale et j'observe qu'elle s'élève à l'inspiration et qu'elle s'abaisse à l'expiration.
- Si mes pensées s'agitent, j'en prends conscience, je ramène mon attention vers mes sensations physiques associées au souffle, sans les critiquer, sans vouloir chercher à les changer.

### 3. Observe/J'observe

- Qu'y a-t-il dans le moment présent? Des pensées? Des émotions? Des sensations physiques?
- Si mes pensées s'agitent, j'en prends conscience, je ramène mon attention vers mes sensations physiques associées au souffle, sans les critiquer, sans vouloir chercher à les changer.

### 4. Proceed/Je passe à l'action

- Je suis maintenant prêt à me remettre en action, plus disponible, conscient et attentif.

Je pratique cet exercice cinq minutes, trois fois par jour.

### Pour aller plus loin :

Vous trouverez toutes les informations, références et vidéos vous permettant de vous guider pour chaque exercice sur : 5 exercices de mindfulness pour apprivoiser le stress (Faculté de médecine, Université de Montréal, 31 mars 2020) <https://medecine.umontreal.ca/2020/03/31/5-exercices-de-mindfulness-a-faire-a-la-maison/>

## Besoin d'aide?

La plupart d'entre vous arriverez à vous adapter à la situation, mais il demeure important de rester attentif à vos besoins. Le prolongement de cette situation inhabituelle pourrait aggraver vos réactions émotionnelles. Certains pourraient ressentir une plus grande fatigue, des peurs envahissantes, avoir plus de difficulté à accomplir leurs tâches quotidiennes, à développer une crainte excessive de contagion ou même des pensées suicidaires.

Selon votre degré de stress, voici différentes ressources à votre disposition :

| Je consulte des outils/repères qui peuvent m'aider | Je communique avec  | J'appelle  | Je communique avec mon PAE  | Je cherche du soutien à l'extérieur de mon milieu de travail   |
|--|---|--|---|--|
| <a href="#">Page Web « Prendre soin de soi »</a>   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Mon coordonnateur professionnel</li><li>• Mon gestionnaire immédiat</li></ul> | <br> | <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 800 361-2433</li><li>• <a href="http://travailsantevie.com">travailsantevie.com</a></li></ul> | Communiquer avec l'Ordre des psychologues du Québec au 1800 561-1223 ou à l'adresse <a href="http://www.ordrepsy.qc.ca/trouver-de-aide">www.ordrepsy.qc.ca/trouver-de-aide</a> |