

# CINQ PAUSES EFFICACES

## Les meilleures façons de contrer le stress



### 1 Le mouvement

Un peu, c'est mieux que pas du tout (visez 30 minutes par jour)

Étirez-vous et limitez le temps passé en position assise

Les exercices d'endurance et de musculation améliorent les fonctions cérébrales

- Vidéos d'exercice en ligne
- Marche/jogging (dehors, sur un tapis roulant ou marche sur place)
- Micropauses
  - o Montez et descendez les escaliers, faites des pompes (push-ups), etc.
  - o Pliométrie (exercices de sauts)
  - o Jeux – courses, trampolines, partys de danse



### 2 L'immobilité

Un peu, c'est mieux que pas du tout

Capacité de se tourner vers notre espace intérieur

Améliore la productivité, la créativité et la santé

Meilleur sommeil

- Allez vous asseoir en pleine nature
- Déconnectez
- Applications de méditation



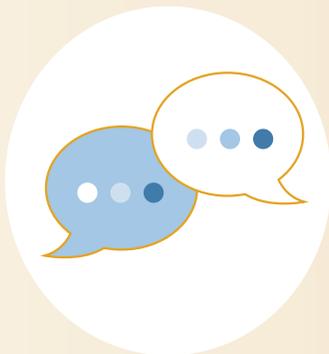
### 3 La nature

Il est constamment démontré que le fait d'être dans la nature contribue à réduire le stress

À lui seul, le son de la nature suffit à faire baisser les pulsations cardiaques

Le fait de regarder la nature dehors peut aussi aider

- Espace de travail avec une vue/la lumière du jour
- Marche, course ou jeu en pleine nature
- S'asseoir dehors sur un patio, sur une terrasse, dans un parc, etc.



### 4 La connexion

Besoin fondamental inné chez l'humain

Très fortement liée à la santé à court et à long terme

Requiert parfois de la créativité

- Recherchez consciemment les connexions (internes et externes)
- Offrez des cadeaux, faites du bénévolat, ayez des attentions particulières
- Psychologue



### 5 Du temps pour soi

Reconnectez-vous sur votre propre personne

Apprenez à reconnaître les signes vous indiquant que vous avez besoin de prendre du temps pour vous

- Musique
- Art
- Lecture
- Apprentissage

Les pauses les plus efficaces sont celles qui englobent plus d'une des activités suivantes (p. ex., faire une promenade dans un parc avec un ami, peindre dans le jardin, déneiger le trottoir d'un voisin.