



5 mai 2014

Semaine nationale de la santé mentale du 5 au 11 mai 2014 Prendre une pause, ç'a du bon !



Saviez-vous que la Charte des droits de la personne stipule que toute personne a droit au repos et aux loisirs, notamment à une limitation raisonnable de la durée du travail et à des congés payés périodiques ? « Pourtant, entre 1998 et 2010, le temps hebdomadaire consacré au travail a augmenté de 3,9 heures au Québec, et le temps libre des Québécois a diminué de 3 heures par semaine. Tout indique que cette tendance se maintiendra au cours des prochaines années. [Le temps de loisir tend à] décroître à mesure que l'on s'insère dans la vie active, son point le plus bas se trouvant chez les personnes âgées de 35 à 44 ans » explique Gilles Pronovost dans un ouvrage produit pour le compte du Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport.

C'est dans ce contexte que nous vous proposons un voyage de réflexion à travers les pauses. Laissons place à notre humanité, reprenons conscience de notre rythme et de nos besoins, prenons une pause. Elles sont multiples, on les choisit selon le moment, la situation, ce que nous sommes. Elles sont conçues pour qu'on relâche la tension. Elles nous permettent, si nous le désirons, de nous retirer pour mieux revenir. Elles sont, en principe, des moments consacrés à ce qu'on aime faire. On peut y être inutile, indocile, improductif...

L'Association canadienne pour la santé mentale a produit un livret qui vous propose plusieurs réflexions et types de pauses à essayer durant la semaine nationale de la santé mentale et à adopter toute l'année !

Voir le [livret pour prendre une pause](#).

- Source : ACSM division Québec.