

LE POUVOIR DES MICROPAUSES

Le réveille-matin vient tout juste de sonner. On n'a pas encore ouvert les yeux que déjà, dans notre tête, une longue liste de choses à faire se met à défiler: déjeuner à préparer, courriels auxquels répondre, dossiers à compléter, courses à planifier, devoirs à surveiller, comptes à payer... On saute du lit. On avale un, deux ou trois cafés et on passe en vitesse marathon. Ouf! La journée ne fait que commencer, et déjà, on est à bout de souffle.

Dans un monde qui carbure aux «fausses urgences», comment faire pour rester calme et centré? Dans une société qui exige la rapidité, la rentabilité et l'efficacité dans toutes les sphères d'activités, comment peut-on s'y prendre pour ralentir? Bien qu'il n'y ait pas de baguette magique pour éliminer le stress de nos vies, il existe une méthode qui permet, chaque jour, à des gens comme vous et moi, d'éviter l'épuisement physique et mental.

Le principe est simple: il s'agit de s'accorder des micropauses, à intervalles réguliers, tout au long de la journée. En un mot, on choisit de se débrancher volontairement de nos activités pendant quelques minutes pour se ressourcer intérieurement. La puissance de cet exercice tient au fait qu'il se pratique en pleine conscience. «En pleine conscience» signifie qu'on accepte les choses telles qu'elles se manifestent au moment présent. De cette acceptation découle un état de relaxation profonde. Pourquoi ne pas tenter l'expérience, dès maintenant?

Voici comment. Que vous soyez assis ou debout, adoptez une position stable et confortable. Selon les circonstances, vous pouvez vous exercer les yeux ouverts ou fermés. Prenez quelques longues et profondes respirations par le nez pour vous



détendre. À présent, ne faites rien d'autre que d'être là où vous êtes. Soyez un témoin silencieux qui observe calmement l'instant présent, sans jugement. Percevez les sensations du va-et-vient de votre souffle dans votre corps et écoutez les sons ambiants, mais n'analysez pas ce qui se passe ou ne se passe pas. N'essayez pas non plus de freiner vos pensées. Autrement dit, ne changez rien. Adoptez simplement une attitude d'ouverture envers l'instant présent. Vous pouvez faire tout cela sans effort. À présent, sans vous chronométrer, poursuivez cette observation pour encore une ou deux minutes. Par la suite, vous pourrez reprendre vos activités, avec peut-être un peu plus de calme et de présence.

Quand nous nous entraînons à être pleinement ici et maintenant, notre corps se détend et notre esprit s'apaise. Au moyen de quatre ou cinq micropauses dans la journée et d'une ou deux en soirée, on arrive à soulager la fatigue oculaire et musculaire, à accroître notre concentration, à stabiliser nos émotions et à améliorer la qualité de notre sommeil. Ces temps d'arrêt améliorent notre humeur, réduisent les maux de tête et l'anxiété. Il est aussi prouvé

qu'ils freinent la propension à grignoter ou à consommer des stimulants comme le sucre, le café et autres tentations.

Lors d'une récente étude menée auprès de gens qui pratiquent cette méthode, plusieurs ont confirmé se sentir plus sereins dans leurs activités quotidiennes. D'autres disent commettre moins d'erreurs d'inattention au travail et être plus patients avec leur entourage. Certains estiment éprouver moins d'épisodes de cafard ou d'inquiétude qu'auparavant.

Les neuroscientifiques vous diraient que prendre de courtes pauses en pleine conscience revient à s'offrir, chaque jour, des minivacances. L'avantage, c'est qu'on peut s'y exercer presque n'importe où et n'importe quand. Qu'on soit dans le bus ou en file à l'épicerie, au boulot, à la maison ou dans une salle d'attente, il suffit de quelques minutes pour se recentrer en soi-même. C'est tout... et c'est gratuit!

Savez-vous quoi? On pourrait même se servir d'une micropause pour s'arrêter et se féliciter d'un travail achevé, d'une réunion bien menée ou de l'avancée d'un projet, histoire de s'encourager à persévérer dans la résolution d'un problème ou simplement pour savourer pleinement l'instant présent.

Au fil du temps, ces petits instants de paix intérieure s'additionnent et, peu à peu, ils changent notre vie pour le mieux. Puis un jour, grâce au pouvoir des micropauses, notre quotidien se transforme: ce n'est plus seulement un cadran qui sonne, des courses à faire ou des dossiers à régler, mais une foule de petits rendez-vous privilégiés pour prendre soin de soi. **■**

NICOLE BORDELEAU EST AUTEURE, CONFÉRENCIÈRE, MAÎTRE EN YOGA ET PROFESSEUSE DE MÉDITATION.