

Abécédaire des activités pour faire une pause

- A** Arrêter de faire quelque chose, **a**pplaudir, **a**ppeler un ami
- B** Boire de l'eau, du thé, **b**avarder avec son voisin
- C** Cohérence cardiaque, **c**uisiner, **c**olorier un mandala
- D** Dormir quelques minutes, **d**iscuter avec une personne de son entourage
- E** Étirer ses membres, **é**couter de la musique ou les sons environnants
- F** Fermer les yeux, **f**aire des gestes lents et amples pour s'étirer
- G** Grandir sa posture, **g**arder en soi un souvenir agréable de la journée
- H** Hihhi, rire à gorge déployée ou rechercher le contact **h**umain
- I** Interpréter un morceau, une musique, **i**nviter une personne que l'on aime
- J** Jouer d'un instrument de musique, **j**ouer à un jeu de cartes ou de société
- K** Kiwi, fruit à déguster riche en vitamine C
- L** Lâcher-prise en contractant les zones du corps les unes après les autres
- M** Marcher et/ou **m**anger en pleine conscience
- N** Nager, **n**oter un rêve
- O** Observer son environnement
- P** Partir en balade, **p**ause respiration
- Q** Quérir un rdv ou une sortie avec un copain
- R** Respirer, rire, **r**aconter une blague
- S** Sourire intérieurement, soleil, **s**port, **s**ortir voir des amis
- T** Tablette de chocolat (mais un ou deux carrés seulement !)
- U** Utiliser ses chaussures de sport
- V** Voir la beauté autour de soi, **v**ivre pleinement un moment du quotidien
- W** Wahou, se demander ses 3 kiffs du jour
- X** XoXo, saluer ou embrasser des personnes qui nous entourent
- Y** Youtube, pour regarder des vidéos qui nous font rire
- Z** Zou, prenons soin de nous et ressourçons-nous