Abécédaire des activités pour faire une pause

A **A**rrêter de faire quelque chose, **a**pplaudir, **a**ppeler un ami

B **B**oire de l'eau, du thé, **b**avarder avec son voisin

C **C**ohérence cardiaque, **c**uisiner, **c**olorier un mandala

D **D**ormir quelques minutes, **d**iscuter avec une personne de son entourage

E **É**tirer ses membres, **é**couter de la musique ou les sons environnants

F **F**ermer les yeux, **f**aire des gestes lents et amples pour s'étirer

G **G**randir sa posture, **g**arder en soi un souvenir agréable de la journée

H **H**ihihi, rire à gorge déployée ou rechercher le contact **h**umain

I **I**nterpréter un morceau, une musique, **i**nviter une personne que l'on aime

J **J**ouer d'un instrument de musique, **j**ouer à un jeu de cartes ou de société

K **K**iwi, fruit à déguster riche en vitamine C

L **L**âcher-prise en contractant les zones du corps les unes après les autres

M **M**archer et/ou **m**anger en pleine conscience

N **N**ager, **n**oter un rêve

O **O**bserver son environnement

P **P**artir en balade, **p**ause respiration

Q **Q**uérir un rdv ou une sortie avec un copain

R **R**espirer, **r**ire, **r**aconter une blague

S **S**ourire intérieurement, **s**oleil, **s**port, **s**ortir voir des amis

T **T**ablette de chocolat (mais un ou deux carrés seulement !)

U **U**tiliser ses chaussures de sport

V **V**oir la beauté autour de soi, **v**ivre pleinement un moment du quotidien

W **W**ahou, se demander ses 3 kiffs du jour

X **X**oXo, saluer ou embrasser des personnes qui nous entourent

Y **Y**outube, pour regarder des vidéos qui nous font rire

Z **Z**ou, prenons soin de nous et ressourçons-nous

SCHOLAViE

Outil proposé par ScholaVie ©
Tous droits réservés - Éd. 2022