

ABÉCÉDAIRE DES ACTIVITÉS POUR FAIRE UNE PAUSE

- A** Applaudir
- B** Boire quelques gorgées d'eau
- C** Cohérence cardiaque, Colorier un mandala
- D** Discuter avec une personne de son entourage
- E** Étirer ses membres, Écouter de la musique ou les sons environnants
- F** Fermer les yeux, Faire des gestes lents et amples pour s'étirer
- G** Grandir sa posture, Garder en soi un souvenir agréable de la journée
- H** Hihhi, rire à gorge déployée
- I** Inventer une danse de la réussite
- J** Jouer à un jeu
- 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 dans la cour
- N** Noter une chose de son entourage jusqu'alors passée inaperçue
- O** Orienter son attention vers un événement positif récent
- P** Pause respiration
- Q** Quérir un rdv ou une sortie avec un copain
- R** Respirer, rire, raconter une blague
- S** Saluer son voisin avec un check
- T** Témoigner d'un progrès, d'une difficulté surmontée, d'une réussite
- U** Utiliser ses chaussures de sport
- V** Verbaliser son état d'esprit du moment
- W** Wahou, identifier 3 moments agréables de la journée
- X** Xylophone, faire des percussions, bouger en rythme
- Y** Youtube, pour regarder des vidéos qui font rire
- Z** Zipper son manteau et sortir cinq minutes prendre l'air