

## **Le temps d'arrêt**

Quand on parle de la nécessité de faire un temps d'arrêt de nos jours, on fait surtout référence au besoin de décrocher, ne serait-ce que quelques instants, du rythme trépidant et des tensions quotidiennes auxquelles on est soumis dans l'exercice de nos fonctions.

Pour cela, nul besoin d'attendre aux prochaines vacances car quelques minutes suffisent, pourvu qu'on le fasse souvent. Une partie du secret, c'est de ne pas laisser s'accumuler les signaux de stress comme cet automobiliste qui, inquiet par la petite lumière rouge du moteur qui clignotait au tableau de bord de sa voiture, décida tout simplement de la dévisser. Comme ça, pensait-il, elle ne l'énerverait plus !

### **Nécessité du temps d'arrêt**

N'est-ce pas ce que plusieurs d'entre nous faisons bien souvent, quand notre organisme nous envoie des messages (muscles du dos ou du cou tendus, digestion qui se fait mal, etc.) On fait comme si on ne comprenait pas, espérant que la tension va tout bonnement se disparaître. Alors, on se dit «bien trop occupé, ce n'est pas le temps de se reposer; plus tard, on verra..»

On a tellement voulu se convaincre que la volonté peut tout dominer qu'on néglige ces petites lumières rouges. On les considère comme des signes de faiblesse contraires à l'idée qu'on s'est faite d'une personne dynamique.

D'autant plus qu'on veut projeter l'image, très à la mode ces années-ci, de quelqu'un qui dit ne voir toujours que du positif dans la vie; c'est à se demander sur quelle planète ils vivent. Non pas qu'on doive se vautrer dans ses difficultés et ses malheurs, mais de là à dire que tout va toujours bien ! On serait en droit de se demander si la personne se moque de nous ou si c'est tout simplement parce qu'elle ne sait pas faire la différence entre «ça va bien» et «ça va mal»

Ce que ces gens ne réalisent pas, c'est qu'au lieu de présenter une image de force et d'endurance, leur attitude dénote au contraire une insécurité foncière qu'ils alimentent par leur fébrilité. Mais celui ou celle qui est bien dans sa peau et qui ne sent pas continuellement le besoin de se prouver réalise que le temps d'arrêt est un besoin tout simplement humain et normal.

D'ailleurs même les plus grands artistes font un entracte au milieu de leur spectacle pour se reposer et revenir plus en forme par la suite. Tout le monde accepte cela et personne songerait à protester; alors pourquoi ce serait différent quand c'est nous ?

## **Créer une diversion**

Il faut savoir se sortir, ne serait-ce que pendant quelques minutes, du type d'activité et surtout de la dynamique qui nous accapare dans notre boulot. Comprenons-nous bien. Quand on parle de stress, c'est toujours le système nerveux qui est concerné; alors c'est donc lui qu'il faut laisser respirer quelques instants en changeant la longueur d'ondes de ses pensées.

Cela veut dire qu'il ne suffit pas, comme plusieurs le croient, d'aller faire du sport après le bureau pour se détendre car, si vous êtes un performant, vous serez probablement encore en train de vous pousser à faire soit une longueur de piscine de plus ou un autre tour de piste de jogging au lieu de tout simplement en profiter pour relâcher la tension. Combien de performants se sont causé des problèmes aux genoux et aux chevilles en faisant du « conditionnement physique » pour se relaxer (sic)!

Faire monter l'adrénaline donne des sensations fortes; un infarctus aussi ! C'est pourquoi il faut savoir foutre la paix à son système nerveux de temps à autres et décrocher de l'anxiété de performance pour qu'il récupère. Il faudrait aussi apprendre à savourer la lenteur et la douceur qui sont tout autant porteurs de sensations intenses; les vrais jouisseurs et tous ceux qui font bonne chair vous le confirmeront!

André Gareau,  
conférencier et consultant en développement du personnel