

INFOLETTRE



COMMUNAUTÉS SOLIDAIRES

C'EST L'ÉTÉ!

L'été commence officiellement le 20 juin, marquant la saison des vacances pour de nombreux travailleurs. Êtes-vous impatients de vous détendre ou au contraire ressentez-vous de l'anxiété à l'idée d'occuper vos journées "vides"? Dans cette infolettre, nous explorerons ce qu'est le repos, ses avantages, les défis que rencontrent certaines personnes pour se reposer et comment réussir à prendre du temps pour soi.



ACTIVITÉS

Cafés rencontres

Activités ludiques et discussions

- Pour qui: les personnes de 60 ans et +
- Quand: les mercredis 12 et 26 juin
- Où: 95, rue Savio/ 2, rue du Fargy
- Coût: 2\$ par café rencontre
- Inscription: appeler au (418)666-2200



418 666-2200



communautessolidaires@outlook.fr



95, rue Savio, G1E 1G5

TABLE DES MATIÈRES

Activités.....	1
Le repos.....	2
Si se reposer est difficile.....	4
Pour aller plus loin.....	4

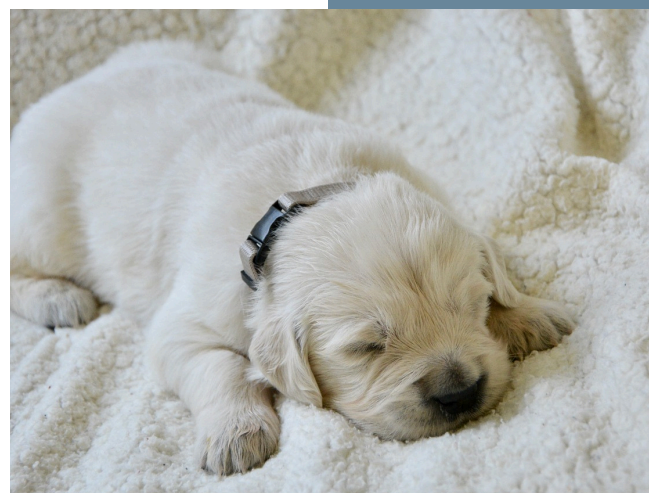
LE REPOS

Qu'est-ce que le repos? ¹

Nous associons souvent à tort le repos exclusivement au sommeil. Pourtant, le repos est beaucoup plus large et il englobe différentes pratiques afin de restaurer, non seulement notre corps, mais également notre esprit et notre système nerveux, en plus de nous permettre de traiter des émotions et d'être plus créatifs. En effet, selon la Dre Dalton-Smith, il existe 7 types de repos différents: physique, mental, émotionnel, social, sensoriel, créatif et spirituel. Voici un aperçu de ces différentes formes de repos.

Repos émotionnel ¹

Le repos émotionnel est un type de repos moins connu. Toutefois lorsque ce besoin n'est pas comblé, nous pouvons ressentir une charge émotionnelle, avoir de la difficulté à exprimer nos sentiments et tenter de plaire aux autres. La façon de s'accorder ce repos est d'entretenir des relations authentiques avec des proches ou des amis. S'il est difficile de trouver des personnes qui sont ouvertes à ce que nous nous confions, nous pouvons privilégier l'écriture d'un journal.



Repos physique ¹

Le repos physique est nécessaire lorsque nous éprouvons une fatigue ou des douleurs physiques. Ce type de repos comporte à la fois le sommeil (dormir suffisamment selon son âge et son métabolisme) et également la pratique de certaines disciplines physiques douces, telles que le yoga, les étirements et recevoir un massage.

Repos social ¹

Le repos social est constitué des moments de solitude que nous privilégions, mais il peut aussi s'effectuer lorsque nous nous entourons de gens bienveillants. Il est donc parfois possible de s'accorder des moments de repos qui toucheront à la fois à la sphère émotive et à la sphère sociale.

Repos mental^{1,2}

Le repos mental, quant à lui, est nécessaire lorsque nous sommes surchargés mentalement, ce qui peut créer des pertes de mémoire ou encore une difficulté à s'endormir due à des ruminations. Il s'effectue lorsque nous nous accordons des pauses durant la journée où il est préférable de ne pas prendre son cellulaire pour visionner des articles ou vagabonder sur les réseaux sociaux pour vraiment faire un répit mental. Nous pourrions, par exemple, expérimenter une technique de relaxation telle que le NSDR qui signifie: *non sleep deep rest* ou repos profond sans sommeil. Le NSDR s'inspire du yoga nidra, mais sans les aspects spirituels. Il a été popularisé par le neuroscientifique Andrew Huberman. Cette technique ralentit les ondes du cerveau comme dans le sommeil profond et permet une plus grande capacité de concentration, une relaxation profonde et de une meilleure utilisation de nos capacités cognitives. Il peut donc être salulaire en cas d'insomnie. On en trouve plusieurs sur la plateforme youtube ou encore sur des applications telles qu'*Insight timer*.

Repos sensoriel¹

Nous ne pensons pas souvent au repos sensoriel, mais si nos journées de travail comportent beaucoup de stimulations visuelles, auditives, kinestésiques et olfactives, nous avons peut-être besoin de repos sensoriel. Une surcharge au niveau sensoriel peut nous rendre irritables ou agités. Le fait de regarder une série télévisée avec beaucoup de stimulations visuelles ne répondra peut-être pas à ce besoin de détente. Prendre un bain aux chandelles ou s'accorder un moment de silence peut être un bon moyen de se restaurer.

Repos créatif¹

Le repos créatif peut soutenir les artistes dans leur création ou toute personne devant utiliser des processus créatifs ou de la résolution de problème (professeurs, ingénieurs, pâtissiers, etc.). Ce repos consiste en la pratique d'une activité afin d'en retirer un plaisir intrinsèque (chant, peinture, lecture, jouer un instrument ou encore se promener en nature). L'activité est donc pratiquée sans attachement pour le résultat final, sans attente, pression ou compétition.

1 Dalton-Smith, S. (2021, 6 janvier). The 7 types of rest that every person needs. IDEAS.TED.COM. <https://ideas.ted.com/the-7-types-of-rest-that-every-person-needs/>

2 <https://www.nsdrr.co/>

Si se reposer est difficile^{3,5}

Pour certaines personnes, le repos peut sembler être un défi de taille. Elles ressentent un grand malaise lorsqu'elles ne sont pas actives ou productives. Si tel est le cas, plusieurs approches peuvent les aider à s'accorder des moments de détente. Tout d'abord, il est possible d'identifier leurs croyances sur le repos. Pensent-elles que se reposer est synonyme de paresse? Comment le repos était-il perçu dans leur famille? Leurs parents prenaient-ils du temps pour se détendre? Toutes ces croyances peuvent être remises en question et réévaluées en considérant les possibles conséquences d'un rythme de vie effréné.

Par exemple, sur le plan psychologique, le stress est lié à l'irritabilité, l'insomnie, le risque de dépression, la consommation abusive ou encore l'épuisement professionnel. De plus, les effets du stress sont répandus, car selon une récente étude, près de 4 professionnels sur 10 au Canada présenteraient des signes d'épuisement professionnel.

Enfin, il a été prouvé que le stress est un facteur de risque associé à plusieurs problématiques physiques, dont l'hypertension, les maladies cardiaques, une baisse du système immunitaire, des affections cutanées telles que l'eczéma, l'alopécie et des problèmes digestifs.

Ayant identifié leurs préjugés sur le repos et ses réels bienfaits, elles peuvent commencer par de brefs instants de détente. Que ce soit 5 ou 10 minutes de méditation guidée, savourer un breuvage chaud en pleine conscience, faire quelques étirements sur chaise durant une pause au travail, ou lire un livre. Il est essentiel de commencer par une activité et une durée qui leur semblent réalisables.

Pour aller plus loin⁴

Pour pousser plus loin vos réflexions sur le repos, voici quelques idées de textes.

Réflexion de Nicole Bordeleau sur l'art de se reposer:

<https://nicolebordeleau.com/2016/05/16/lart-de-se-reposer/>

Histoire du repos (2022) de Alain Corbin, publié chez Plon.

3 <https://presse.roberthalf.ca/2023-05-31-Pres-de-4-professionnels-sur-10-montrent-des-signes-de-epuisement-professionnel>

4 <https://nicolebordeleau.com/2016/05/16/lart-de-se-reposer/>

5 <https://www.croixrouge.ca/blogue/2020/9/l-impact-de-votre-stress-sur-votre-sante-mentale>