

**Francès – ESO, 2a fase**

**Faites un break !**

Ceci est une invitation! Face aux pressions professionnelles, technologiques, sociales ou affectives, face à la routine du quotidien, ou à son emploi du temps surchargé, face à la crise, face à l'actualité déprimante déversée par des médias qui glorifient l'urgence, si on faisait un break ? Si on créait une rupture, un espace de respiration dans la course contre le temps, si on prenait le temps, non pas de fuir notre vie et nos obligations, mais de les vivre, ou de vivre différemment ? Pour un an, un mois, une semaine, un jour, quelques heures, voire... juste quelques minutes, car elles suffisent parfois à nous ressourcer, même à nous rendre plus performant.

Dr Dominique Servant, psychiatre responsable de l'Unité stress et anxiété CHU Lille [...].

“La société actuelle est dans l'hyperactivisme. Avec les open spaces, les nouvelles technologies, on est sollicité en permanence. Nous pourrions être en flux continu, 24 h sur 24, comme nos ordinateurs ou nos téléphones. Pour faire face au flux de l'urgence, il est important d'apprendre à mettre au repos notre appareil physiologique, qui parfois reste en éveil même sans être en action. Mais un break peut être court. Choisir, à la pause déjeuner, de se concentrer 5 min sur sa respiration, au lieu de discuter ou d'aller faire les courses, permet de faire une pause au niveau mental, de lâcher prise. Cela nécessite un entraînement régulier, qui s'intègre ensuite dans une forme de mieux-vivre au quotidien. [...].

**Ne rien faire**

Rien de plus facile ? Détrompez-vous. Même si on cesse toute activité en apparence, notre cerveau continue de travailler... Pour y parvenir, il faut choisir une posture confortable, stopper toute activité et devenir spectateur de ses sensations. “ Écouter de la musique, contempler le plafond... L'important est de rester concentré sur soi et ses sensations. Mais cela demande un effort ”, avertit le Dr Fradin (institut de médecine environnementale). En fait, pour les bouddhistes, cet exercice de méditation s'appelle le non-agir.

**Trois minutes de respiration**

Stressé ou pas, ces 3 min en pleine conscience vous ressourceront : “L'idée est de se concentrer sur ce que l'on ressent, sans jugement, sans chercher à aller mieux, explique le psychiatre Frédéric Rosenfeld. Cela permet de recouvrer un calme psychique et physique et de développer une acuité<sup>1</sup> particulière, une vision pénétrante du présent propice à relativiser la situation et nos émotions.” [...]

---

<sup>1</sup> Qualité de ce qui est aigu, intense.

- Organitza: **Facultat de Traducció i Interpretació –Universitat Pompeu Fabra** ([concurs.traduccio@upf.edu](mailto:concurs.traduccio@upf.edu))
- Amb el suport de l'Associació de Professors de Francès de Catalunya (APFC), l'Associació de Professors d'Alemany de Catalunya (APALC), l'Institut Français de Barcelona, el Goethe Institut i el Consolat General de Suïssa a Barcelona.