

Activité pour s'épanouir grâce à la curiosité

Tout comme notre corps, notre cerveau a besoin d'exercice pour rester en bonne santé, être actif et se développer. Pour avoir l'esprit vif, il faut découvrir et apprendre quelque chose de nouveau chaque jour. La curiosité est une qualité que nous pouvons aviver au fil du temps. Avec de la pratique, nous pouvons transformer des tâches banales en expériences intéressantes et agréables.

Cette stratégie fait appel aux cinq sens pour vous aider à interagir avec votre environnement en faisant preuve de curiosité. Si l'usage de l'un de vos sens vous gêne ou semble difficile, vous pouvez l'ignorer pour l'instant. L'objectif est de vous aider à remarquer de nouvelles choses tout en étant à l'aise. Vous pouvez arrêter à tout moment ou ne faire que ce qui vous convient.



POUR COMMENCER :



Choisissez votre espace

Visitez un parc, un espace vert, un musée ou tout autre endroit différent de celui où vous passez habituellement du temps. Si vous ne pouvez pas aller à l'extérieur, trouvez une fenêtre ou un endroit dans votre maison où vous ne passez généralement pas beaucoup de temps.



Mettez-vous à l'aise

Trouvez un endroit où vous pouvez marcher, vous tenir debout, vous asseoir ou vous installer confortablement et en sécurité. Vous utiliserez tous vos sens pour observer le monde qui vous entoure. Vos observations peuvent être aussi détaillées ou générales que vous le souhaitez. Au fil du temps, essayez de remarquer plus de détails.



Concentrez-vous sur votre environnement

Prenez un moment pour vous concentrer. Dans le calme, remarquez ce que vous observez et utilisez le verso de cette page pour noter vos observations.

AVANTAGES DE NOURRIR SA CURIOSITÉ :

- ✓ **Stimuler la capacité de résolution de problèmes et la créativité :** En faisant appel à vos sens, vous aidez votre cerveau à rester actif et vous augmentez votre capacité à penser de manière créative.
- ✓ **Améliorer la mémoire et la concentration :** Cette pratique aide à accroître votre concentration et à renforcer votre mémoire.
- ✓ **Éveiller des sentiments positifs :** La réalisation de cette activité peut faire naître en vous un sentiment d'accomplissement et améliorer votre humeur.
- ✓ **Augmenter la satisfaction et susciter de l'optimisme à l'égard de la vie :** En remarquant davantage ce qui vous entoure, vous trouverez plus de plaisir dans la vie de tous les jours.
- ✓ **Renforcer la résilience :** Cet exercice vous encourage à relever de nouveaux défis avec une attitude positive.



BÂTIR DES RELATIONS

Invitez un ami ou un voisin à adopter cette stratégie.

Faites-en un jeu et voyez qui peut noter le plus grand nombre d'observations en faisant appel à chacun des cinq sens.



Aiguiser sa curiosité

Il existe de nombreuses façons de stimuler votre curiosité à l'égard du monde qui vous entoure. Voici une activité qui vous aidera à faire des observations de manière plus approfondie.



Cinq choses que vous pouvez voir

Quelles couleurs, quels motifs, quelles textures ou quelles formes remarquez-vous? Les choses sont-elles en mouvement ou immobiles? Quels sont les objets présents et que font-ils?

| | |
|----|--|
| 1. | |
| 2. | |
| 3. | |
| 4. | |
| 5. | |



Quatre choses que vous pouvez ressentir

Fait-il chaud ou froid? Pouvez-vous sentir l'air sur votre peau? Remarquez les textures que vous pouvez ressentir au toucher. Vos vêtements sont-ils doux ou rugueux? Quelle est la sensation de vos pieds? Qu'en est-il de votre cuir chevelu ou de vos genoux?

| | |
|----|--|
| 1. | |
| 2. | |
| 3. | |
| 4. | |



Trois choses que vous pouvez entendre

Écoutez attentivement : qu'entendez-vous? Est-ce calme ou bruyant? Y a-t-il des sons naturels ou mécaniques? Entendez-vous votre respiration ou les battements de votre cœur? Les sons se répètent-ils d'une manière particulière?

| | |
|----|--|
| 1. | |
| 2. | |
| 3. | |



Deux choses que vous pouvez sentir

Quelles sont les odeurs que vous remarquez? Sont-elles fortes ou faibles? Si vous êtes à l'extérieur, pouvez-vous sentir les fleurs ou les arbres? Pouvez-vous sentir le savon sur vos mains ou l'odeur de vos vêtements?

| | |
|----|--|
| 1. | |
| 2. | |



Une chose que vous pouvez goûter

Pouvez-vous goûter quelque chose? Si ce n'est pas le cas, prenez une gorgée d'une boisson ou une bouchée de nourriture. Combien de mots pouvez-vous utiliser pour décrire le goût?

| | |
|----|--|
| 1. | |
|----|--|

Pour en savoir plus sur les services de santé mentale, de lutte contre la dépendance ou de soutien communautaire qui vous sont offerts, communiquez avec l'équipe du **211** Manitoba par téléphone en composant le **211** ou visitez le site **mb.211.ca** afin d'avoir accès à un service confidentiel offert **24 heures sur 24, 7 jours sur 7**.

