

De l'importance de faire des pauses

Com-Hom News

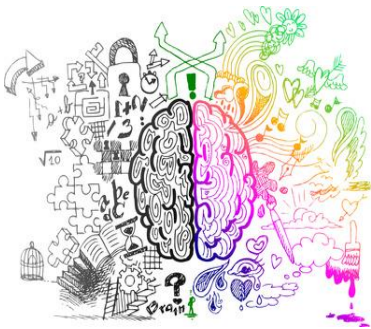


Communication & Management
Hommes & Méthodes

Com-Hom est partenaire des entreprises pour fédérer les énergies au service d'une performance durable et responsable

www.com-hom.com

Ce que les neurosciences nous disent



Que ce soit sur la route, au travail, ou pour tout autre activité prolongée, nous savons que la pause a un rôle bénéfique sur le maintien des capacités, et donc de la productivité.




Or dans les faits, beaucoup de personnes enchaînent des journées de travail sans pause, ou sans pause efficace. Travailler non-stop permettrait d'atteindre des objectifs de productivité. Mais qu'en est-il vraiment pour notre cerveau ?

Le préfrontal, partie de notre cerveau qui réfléchit, analyse, et organise, se fatigue très vite. Si nous ne sommes pas tous égaux face à cette fatigue, on parle d'une moyenne de 45 minutes d'efficacité. Il conviendrait de faire une pause de 2 à 5 minutes après ce temps.

De même pour les travaux plus répétitifs, le nombre d'accidents de travail augmente progressivement selon le temps passé sur la tâche. Une pause de 15 minutes ramène ce risque au niveau du début de la prise de poste. Il semblerait que les non-conformités se produisent d'ailleurs plus sur les pièces simples que sur les pièces compliquées.

La pause augmente bel et bien notre productivité. Elle peut toutefois être mal considérée. En effet, les symptômes liés à la fatigue mentale sont fins et souvent difficiles à percevoir même par la personne concernée. Ensuite l'idée de ne pas travailler sur son temps de travail peut nous déranger.

Or la pause, loin d'être une perte de temps, permet d'optimiser le fonctionnement de notre cerveau :

-  Plus d'efficacité
-  Plus de créativité
-  Moins d'erreurs

Il est donc essentiel de changer de posture face à la pause, qui n'est pas réservée aux fainéants ou aux bons-vivants. D'ailleurs une sieste de 15 minutes est une vraie recharge accélérée pour notre cerveau, et augmente notre efficacité de 30 à 40%.

Concrètement, nous vous invitons à ritualiser vos pauses, pour que la journée ne défile pas sans elles : choisir des temps dédiés à cela, en instaurant des rappels. Les pauses conscientes calment « la machine ».

Au lieu de commencer la journée en consultant les mails (ce qui génère de la fatigue et souvent du stress), il serait bon de commencer par dessiner votre journée de travail, avec vos objectifs et vos interactions, et vos pauses. Une façon de préparer votre journée, avec des silences comme dans une partition de musique, pour vous en donner la maîtrise plutôt que de subir.

Voici quelques exemples d'activités qui régénèrent le cerveau :

- 🧠 Pratiquer la [cohérence cardiaque](#) 3 à 5 fois par jour (ceci allège la charge mentale et réduit le stress)
- 🧠 Marcher, bouger, éventuellement en extérieur
- 🧠 Se lever pour boire de l'eau
- 🧠 Pratiquer une activité complètement différente de celle que nous faisons
- 🧠 Segmenter la charge de travail (par exemple, il faut mieux apprendre 10 fois une heure qu'une fois 10 heures pour mémoriser).
- 🧠 Ecouter de la musique en travaillant, une musique connue de vous. La musique est exceptionnelle pour notre cerveau : elle active plus de zones cérébrales et nourrit notre créativité.
- 🧠 De façon plus générale, toute activité sensorielle faite en conscience (toute stimulation sensorielle ou émotionnelle bascule notre cerveau dans cette partie créative et reposante).



Attention : Naviguer sur notre téléphone ou consulter nos mails n'est pas une pause !!!



Alors n'oubliez pas la pause après la lecture de cet article !

A propos de l'auteur :



Anne BOLATRE
[Com-Hom](#)

Anne BOLATRE : Ma vocation est d'accompagner les personnes et les entreprises vers leur performance, tout en étant plus authentiques et heureux au quotidien. Ingénieur de formation, je m'appuie sur une expérience de 25 ans en entreprise. Après avoir suivi une formation en coaching individuel, d'équipe, et d'organisation, je me suis spécialisée dans l'approche systémique, démarche puissante de diagnostic et d'intervention dans un monde complexe.

Je trouve dans Com-Hom la volonté d'allier nos talents pour proposer à nos clients l'intervention la plus adaptée à leur contexte, avec exigence, que ce soit en matière de performance que de qualité des relations.



Notre raison d'être est représentée par notre logo : associer les **H**ommes, le **M**anagement, la **C**ommunication et les **M**éthodes au service des **O**bjectifs.

Copyright

Les textes sont la propriété de [Com-Hom](#)

Crédit photographique : Com-Hom, Oleg Tesler, Adobe Stock, Pixabay, Burst-shopify, Fotomelia