

Faire des pauses pour travailler plus efficacement

FICHE OUTILS N°5-3

Introduction

*« Ok pour les pauses, j'ai bien compris, mais, pendant les pauses, je peux consulter mes e-mails, passer des coups de fils urgents ? »
Bertrand, 40 ans, chef d'entreprise.*

Notre cerveau à besoin de pauses

Faire des pauses pour travailler plus efficacement

Ces dernières années, les neurosciences nous ont beaucoup aidé à comprendre le fonctionnement de notre cerveau et à nous mettre à l'écoute de nos besoins physiologiques pour être plus performants. C'est ainsi par exemple que Matthieu Ricard moine bouddhiste, conseiller auprès du Dalaï Lama, et méditant chevronné, s'est régulièrement prêté à des expériences sur le cerveau pour interroger cette question : La méditation modifie-t-elle les circuits neuronaux. Et la réponse est OUI !

Les pauses permettent à notre cerveau de passer en mode « par défaut ».

Le mode par défaut est au cerveau ce que le « reboot » est à votre PC.

Le mode par défaut... est un mode d'activation du cerveau qui a au départ été identifié chez des individus au repos au cours de périodes durant lesquelles, il ne s'intéressaient à rien de particulier.

Or ce mode de fonctionnement automatique, hors sollicitation attentionnelle du cerveau, représente une part très importante de son activité qui lui permet notamment, d'organiser les connaissances, de réguler les émotions, de résoudre des problèmes complexes...

Dans ce contexte, l'usage intensif des outils numériques et la focalisation attentionnelle quasi permanente que cela nécessite constituent une réelle difficulté pour notre bon fonctionnement cognitif !

Dans l'entreprise de développement de site web Novius, où les collaborateurs sont très sollicités par les écrans, une pièce sans fenêtre a enfin trouvé sa destination, et on y a installé une « salle de sieste », équipée de gros coussins de couleur. Au début, cela a fait sourire, mais très vite l'entreprise a pu mesurer une amélioration des relations, un climat plus apaisé et une progression sensible de la productivité.

Les pauses s'imposent !

Au volant, toutes les 2 heures, une pose s'impose nous disent les panneaux d'autoroute. Il en va de notre niveau de vigilance... et de notre sécurité en cas de somnolence.

Mais alors, quid au bureau ? Sommes-nous toujours aussi efficaces quand notre vigilance baisse ?

Et si vous faisiez de même au bureau. Les fumeurs le font bien ! Allez hop, toutes les 30 minutes passez 5 minutes loin de vos écrans (et n'emportez pas votre Smartphone sinon, ça ne compte pas).

Faites quelques pas, prenez un verre d'eau ou une boisson chaude. Vos idées s'éclaireront, et vos priorités se réorganiseront.

Nous l'avons vu dans un chapitre précédent, la méthode « pomodoro » nous invite à enchaîner des séquences de travail de 25 minutes sans perturbation et des pauses de 5 minutes (sans perturbation non plus !)

Savoir se ménager des moments calmes pour traiter, dans les meilleures conditions, les informations complexes représente un gage d'efficacité.

25' pour certains c'est très long. Pour d'autres, c'est trop court. Tout est OK ! C'est à chacun de trouver le rythme qui lui convient.

Concrètement, faire des pauses nous permet de :

- Nous recentrer et de redéfinir nos priorités en temps réel
- D'intégrer et de diluer les émotions que nous traversons,
- D'intégrer et de mémoriser les points importants de ce que l'on vient de faire,
- De gagner de façon très importante en efficacité et productivité,
- De nous sentir « satisfait » de ce que nous faisons, d'avoir le sentiment « d'avancer »
- De finir la journée moins fatigué

QUE FAIRE PENDANT LES PAUSES

Que faire pendant les pauses ? Idéalement : RIEN, mais ...

Le plus important est de s'éloigner de tout écran (téléphone compris) et si possible d'avoir **une minute** sans aucune stimulation sensorielle (en silence, et les yeux fermés).

Ensuite l'important est de changer de posture corporelle (marcher quelque pas, aller aux toilettes, boire un verre d'eau).

On peut aussi avoir une activité un peu « mécanique » comme ordonner son bureau ou classer un dossier.

Durant les pauses un peu plus longues, prendre l'air à l'extérieur, marcher un moment ou s'asseoir au calme pour 10 ou 15 minutes de méditation est parfait.

Et surtout, évitez ou soyez très vigilant avec les applications de méditation guidées (payantes) comme « petit bambou » ou gratuites sur Youtube comme « Les allumettes » (<https://goo.gl/a8LjTTi>) ... car elles vont vous reconnecter à votre smartphone.

Ce qu'il faut retenir de ce chapitre

- Notre cerveau a besoin de pauses régulières.
- En mode « par défaut » notre cerveau ne fait pas « rien ». Il classe, trie, mémorise, crée.
- Toute les 25 minutes de concentration, une pause s'impose.
- Une pause est au cerveau ce que le « reboot » est pour votre PC.
- Pendant une pause, il est important de s'éloigner de tout écran et toute stimulation extérieure.

EXERCICE

Faites vous déjà des pauses régulières ?

Sinon, à quand remonte la dernière ?

De quelle durée ?

Avez vous déjà lutté contre le sommeil au bureau ?

Qu'avez vous fait dans ce cas là ?