

L'importance de prendre une pause



MARJORIE BEAUDOIN
Directrice générale
La Griffe

Quelle soit planifiée ou forcée, la majorité d'entre nous devra prendre une pause de quelques jours ou semaines, et ce prochainement. Les longues pauses ou vacances ont bien sûr des bienfaits sur nous et sur notre productivité. Il en serait de même pour les courtes pauses prises au quotidien, selon plusieurs études et recherches scientifiques.

Comme étudiants et travailleurs, nous avons souvent le sentiment d'être dépassés et de travailler à partir d'une liste de tâches qui ne connaît jamais de fin. On se dit alors : « Mettons-les bouchées doubles et prenons de l'avance. » On dîne devant l'ordinateur, on élimine les pauses de l'avant-midi et de l'après-midi et on remet, à plus tard, la petite journée de congé qu'on envisageait de s'offrir. Le travail a avancé, certes, mais pas autant qu'on l'aurait pensé et il nous reste encore une tonne de travaux ou de dossiers à remettre. Mais, pourquoi ?

Bien entendu, il y a toujours des imprévus dans une journée et dans une semaine. Si on planifie bien notre agenda, on devrait inclure entre 30% et 50% d'imprévus, ce qu'on ne fait pas toujours, ou bien peu, surtout quand notre liste déborde. On doit aussi réfléchir à propos de nos « grugeurs de temps », ceux sur lesquels nous avons un contrôle, mais aussi sur les autres. Puis, il faut considérer nos périodes de travail les plus productives dans une journée. Nous avons tous ce qu'on appelle des « pics d'énergie » durant lesquels nous nous sentons plus productifs. Il est recommandé d'utiliser ces périodes pour réaliser les tâches qui demandent le plus de concentration, celles à plus haut rendement et celles qui demandent plus de créativité. On devrait faire les autres, comme prendre nos courriels et retourner nos appels, pendant les périodes où nous sommes en baisse d'énergie.

Finalement, il y a les fameuses pauses, les sacrifiées, celles qui sont vite mises au rancart quand on ne sait plus où donner de la tête. La logique est de nous dire que si on arrête, on va perdre encore plus de temps. Pourtant, il serait préférable d'organiser nos séances de travail en séquences de 90 minutes, puis de prendre une



pause. Au-delà de ce temps, nous devenons moins concentrés, nous perdons de notre efficacité et de notre intérêt. Ce sont des études qui l'ont démontré. C'est comme si on faisait un « reset » pour relancer notre cerveau. Ce qui lui permettrait de retrouver sa concentration et sa motivation. Les pauses n'ont pas à être longues, quelques minutes suffisent. On en profite pour faire une petite marche, manger une collation ou appeler un ami. Vous pouvez aussi expérimenter le « power nap », ces petites siestes de 10 minutes qui améliorent la vigilance, la mémoire, le rendement cognitif et qui permettent de mieux organiser nos idées.

Avoir la tête dans les nuages, rêvasser, regarder des photos ou vidéos de bébés animaux tout mignons, quelques minutes par jour, aiderait aussi à augmenter notre productivité. Attention ! En abuser aurait toutefois l'effet contraire.

Profitez donc de cette période de ralentissement et de repos qui nous est imposée pour refaire le plein d'énergie et pour réfléchir un peu à ralentir le rythme et à prendre de petites pauses au quotidien. Vous gagnerez en productivité et votre corps et votre esprit vous remercieront. C'est comme prendre un pas de recul pour sauter encore plus loin.

LA GRIFFE SERA FERMÉE DU 24 DÉCEMBRE 2020 AU 10 JANVIER 2021 ET NOTRE ÉQUIPE SERA EN TÉLÉTRAVAIL DU 17 AU 23 DÉCEMBRE 2020, DE MÊME QUE LES 7 ET 8 JANVIER 2021.

Passez une belle période des fêtes!

La Griffe vous remercie de votre confiance depuis près de 25 ans.

Profitez de ce temps d'arrêt pour penser à vous et vous reposer.