



# FAIRE UNE PAUSE

## Savoir s'accorder un peu de temps à soi.

Une pause est un bref arrêt marqué dans un travail, un effort physique ou une activité. Vous décidez de prendre un peu de repos dans l'intention de revenir à votre tâche à l'intérieur d'un délai raisonnable. Un changement de décor ou de rythme est bon pour votre santé émotionnelle. Une pause peut être un arrêt de cinq minutes au cours du nettoyage de votre cuisine, d'une demi-heure pour dîner au travail ou d'un week-end pour réaliser une excursion. Quelques minutes seulement peuvent vous suffire pour éliminer le stress.

Prendre une pause peut vouloir dire, en fait, être très actif... Et cela peut signifier aussi ne pas en abattre beaucoup... Inspirez profondément... et détendez-vous. Essayez le yoga ou la méditation, ou allongez simplement les jambes. Soyez à l'écoute de votre corps. Si vous êtes vraiment fatigué(e), prenez le temps de dormir. Parfois, les autres doivent pouvoir attendre.

## Les 5 avantages de la pause

### Les « pauses-mouvements » sont essentielles à votre santé physique et émotionnelle.

Les avantages des brèves pauses-mouvements sont bien documentés. Une position assise constante vous expose à un risque plus élevé de maladie cardiaque, de diabète, de dépression et d'obésité. Vous lever de votre chaise pour marcher, vous étirer, faire du yoga ou exercer toute autre activité préférée peut réduire les effets nocifs sur la santé de la station assise prolongée. Une simple marche de 5 minutes toutes les heures peut améliorer santé et bien-être.

### Les pauses peuvent prévenir la fatigue décisionnelle.

Le besoin de prendre des décisions fréquentes tout au long de votre journée peut miner votre volonté et votre capacité de raisonnement. La fatigue décisionnelle peut mener à des prises de décision simplistes et à la procrastination.

### Le « repos à l'état de veille » aide à consolider les souvenirs et à améliorer l'apprentissage.

Les scientifiques savent depuis quelque temps déjà que l'un des buts du sommeil est de consolider les souvenirs. Cependant, il existe aussi des preuves que le repos à l'état de veille, de même, améliore la formation de la mémoire. Pendant une période de repos, le cerveau passerait en revue et ancrerait ce qu'il a appris auparavant.

### Les pauses restituent la motivation, surtout pour ce qui est des objectifs à long terme.

Selon l'auteur Nir Eyal, « Lorsque nous travaillons, notre cortex préfrontal fait tout en son pouvoir pour nous aider à réaliser cet objectif. Cependant, pour une tâche difficile qui exige de nous une attention soutenue, la recherche nous apprend que de laisser brièvement notre esprit s'éloigner de cet objectif peut aider à renouveler et à renforcer notre motivation ultérieure. » (traduction libre) De brèves pauses mentales vous aideront à rester concentré(e) sur votre tâche!

### Les pauses augmentent la productivité et la créativité.

Travailler trop longtemps sans pauses mène au stress et à l'épuisement. Prendre des pauses régénère l'esprit, renouvelle les ressources mentales et aide à devenir plus créatif. La recherche révèle que les moments dits « de révélation » surviendraient plus fréquemment chez les personnes qui savent prendre des pauses. D'autres sources indiquent en outre que des pauses régulières augmentent le niveau d'engagement des travailleurs, lequel est étroitement lié à la productivité.

## Les bonnes pauses

Une bonne pause reposera votre cortex préfrontal en transférant l'activité cérébrale à une autre région du cerveau. Faire des activités qui ne sollicitent pas fortement la fonction du cortex préfrontal mais plutôt celle de régions différentes du cerveau est la meilleure façon de renouveler sa concentration tout au long de sa journée de travail. Les activités ci-dessous ont un pouvoir particulier de régénérer et de recharger corps et esprit.

1. Marche ou exercice
2. Changer d'environnement
3. Dîner, ou prendre une collation saine
4. Faire une « sieste éclair »
5. Prendre quelques respirations lentes et profondes
6. Méditer
7. Rêvasser
8. Être créatif
9. Prendre un café ou un thé

Source: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/changepower/201704/how-do-work-breaks-help-your-brain-5-surprising-answers>