



FAIRE UNE PAUSE

Accordez- « vous » du temps.

Une « pause » est un bref arrêt de travail, d'effort physique ou d'activité. Vous décidez de faire une pause dans l'intention de reprendre votre travail dans un délai raisonnable. Un changement d'air ou de rythme est essentiel à votre santé émotionnelle. Il peut s'agir d'une pause de cinq minutes pour nettoyer votre cuisine, d'une pause-déjeuner au travail d'une demi-heure ou d'un week-end pour explorer un nouvel endroit. Quelques minutes peuvent suffire pour vous détendre.

Faire une pause peut signifier être très actif. Faire une pause peut signifier ne pas faire grand-chose du tout. Prenez une grande respiration... et détendez-vous. Essayez le yoga ou la méditation, ou levez tout simplement vos pieds. Écoutez votre corps. Si vous êtes vraiment fatigué(e), prenez le temps de dormir. Il y a des moments où le monde peut attendre.

5 avantages à faire une pause

Les « pauses » sont essentielles pour votre santé physique et émotionnelle.

Il existe de nombreuses recherches sur les avantages de la pause. Rester trop longtemps assis(e) vous expose à un risque accru de maladie cardiaque, de diabète, de dépression et d'obésité. Vous lever de votre chaise pour marcher, vous étirer, faire du yoga ou toute autre activité que vous préférez peut réduire les effets néfastes sur la santé causés par une trop longue position assise. Une promenade de seulement 5 minutes toutes les heures peut améliorer votre santé et votre bien-être.

Les pauses peuvent empêcher la « fatigue décisionnelle ».

La nécessité de prendre des décisions fréquentes tout au long de la journée peut user votre volonté et votre capacité de raisonnement. La fatigue décisionnelle peut conduire à une prise de décision simpliste et à la procrastination.

Se « réveiller reposé » permet de consolider les souvenirs et d'améliorer l'apprentissage.

Les scientifiques reconnaissent depuis un certain temps que l'un des objectifs du sommeil est de consolider les souvenirs. Toutefois, il est également prouvé que le fait de se reposer pendant qu'on est éveillé améliore également la formation de la mémoire. Pendant une période de repos, il apparaît que le cerveau révise et enracine ce qu'il a appris précédemment.

Les pauses restaurent la motivation, en particulier pour les objectifs à long terme.

Selon l'auteur Nir Eyal, « lorsque nous travaillons, notre cortex préfrontal ne ménage aucun effort pour nous aider à atteindre nos objectifs. Mais pour une tâche difficile qui requiert une attention soutenue de notre part, les études montrent que se détourner brièvement de l'objectif peut aider à renouveler et renforcer la motivation par la suite ». Les pauses mentales de courte durée vous aideront à rester concentré(e) sur votre travail !

Les pauses augmentent la productivité et la créativité.

Travailler pendant de longues périodes sans pause conduit au stress et à l'épuisement. Faire des pauses rafraîchit l'esprit, reconstitue vos ressources mentales et vous aide à devenir plus créatif/créative. Selon les recherches, les « moments eureka » arrivent plus souvent à ceux qui font des pauses. D'autres éléments suggèrent également que le fait de prendre des pauses régulières augmente le niveau d'engagement des travailleurs, ce qui, en retour, est fortement corrélé avec la productivité.

Les bonnes pauses

Une bonne pause permettra à votre cortex préfrontal de se reposer en transférant l'activité cérébrale vers une autre zone. La meilleure façon d'avoir une attention renouvelée tout au long de la journée de travail c'est de réaliser des activités qui ne reposent pas en grande partie sur la fonction du cortex préfrontal, mais plutôt sur différentes régions du cerveau. Les activités ci-dessous ont une capacité particulière à rafraîchir et recharger votre esprit et votre corps.

1. Marcher ou faire de l'exercice
2. Changer votre environnement
3. Déjeuner ou prendre un en-cas sain
4. Faire une « sieste éclair »
5. Prendre quelques inspirations lentes et profondes
6. Méditer
7. Rêvasser
8. Être créatif/créative
9. Consommer du café ou du thé

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