



## 5 conseils pour une pause efficace au travail

Publié le 26 septembre 2023 à 12h00



5 conseils pour une pause efficace au travail - @Daisy-Daisy/ISotck

 SAUVEGARDER

**Fatigue, stress, perte d'efficacité... Que faire quand la pause s'impose ? Noémie Le Menn, psychologue et coach du travail, nous donne ses conseils pour une pause bénéfique.**

Entre les tableaux Excel et les réunions qui s'enchaînent, le corps et le cerveau ont parfois du mal à suivre. Si certains ne s'accordent pas de pause par manque de temps, celle-ci est pourtant nécessaire. La raison ? Récupérer, restaurer ses ressources physiques et cognitives.

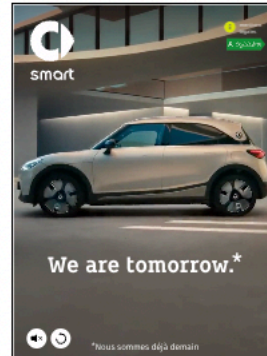
« Chacun doit se connaître suffisamment pour savoir ce qui le ressource », déclare Noémie Le Menn, psychologue et coach du travail. Nombreux sont ceux qui ont adopté la « pause clope sans clope » pour garder le lien social avec leurs collègues, mais pour les plus frileux, la perspective d'aller discuter dans le froid ou sous la pluie semble peu attrayante. Que faire pendant ses pauses pour qu'elles soient efficaces ? On vous donne quelques pistes.

### REVASSER

« Se mettre en errance mentale ressource les capacités attentionnelles, **redonne de l'énergie** et de la disponibilité. Cyril Couffe - docteur en psychologie cognitive et neuropsychologue - démontre dans une étude que rêvasser pendant ses pauses les rend plus efficaces et donne un réel regain d'énergie. L'idée est de se dégager de son sujet et de laisser son esprit vagabonder : qu'est-ce que je vais faire pendant les vacances ? Et si je gagnais au loto, vais-je vivre au Costa Rica ? »

### FAIRE MONTER LE CARDIO

« Pour beaucoup, l'exercice physique **régule les émotions**. Vingt minutes d'exercices peuvent réduire l'énerverment, la colère et permet d'être plus performant ensuite. Sous quelles formes ? Sortir de son bureau et marcher dans les couloirs, descendre trois étages par les escaliers puis les remonter, faire une marche active en extérieur. L'exercice stimule la sécrétion d'endorphine et peut avoir un effet euphorisant. On se décharge alors de la charge mentale et l'effet cardio de l'activité peut redonner du tonus. »

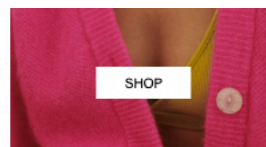


La nouvelle smart #1  
100% électrique.

[En savoir plus →](#)

### ALLER AU CONTACT DES AUTRES

« Se sociabiliser avec ses collègues est une bonne manière d'occuper ses pauses. Peu importe le sujet de discussion – éviter de parler du travail de préférence - cela permet de créer du lien avec l'entourage professionnel. Les bénéfices ? Gagner en énergie et en détente. Discuter, rire ou même simplement faire acte de présence auprès de ses collègues peut avoir un effet ressourçant et apaisant. »



### S'ACCORDER UN MOMENT SOLITAIRE

« Certaines personnes ont besoin d'être seules, car ce sont elles qui transmettent de l'énergie durant les moments de convivialité. Dans ce cas la lecture peut être une manière de se détendre. Un article, un livre... Une telle pause apaise et permet de se sortir la tête de son travail. Écouter de la musique peut aussi être efficace pour se créer un moment solitaire agréable. Ou encore, ne rien faire ! L'objectif : se changer les idées. »

### FERMER LES YEUX QUELQUES INSTANTS

« Faire une micro-sieste est une bonne manière de recharger les batteries mais cela nécessite un peu d'entraînement. La technique ? On détend les épaules, on pose sa tête dans ses mains, coudes posés sur la table. En quelques minutes dans cette position, nous pouvons arriver dans un autre état de repos, un niveau de conscience différent. Même s'il ne s'agit pas tout à fait d'un sommeil profond, cela permet d'améliorer son humeur, sa concentration, de réduire le stress et de se ressourcer ! »

Par  [Chloé Bachelet](#)

**PSYCHO SEXO - C'EST MON HISTOIRE**  
Témoignages de lectrices qui pourraient faire écho à vos expériences et souvenirs [JE DÉCOUVRE →](#)