

## ...une **pause** pour tous!

### En dehors du travail<sup>1</sup>

Les répits après les heures de travail et pendant les jours de congé permettent de se sentir mieux. Selon une étude de l'Université de Warwick et du collège Dartmouth, 70 % des personnes interrogées dans 27 pays différents ont déclaré souhaiter un meilleur équilibre entre leur vie personnelle et leur vie professionnelle<sup>2</sup>.

### Les 3 types de pauses :

#### Le détachement psychologique

Il nous permet de récupérer notre énergie. Cela signifie :

- Être physiquement hors du travail ;
- Accepter de mettre de côté notre perfectionnisme qui nous empêche parfois de profiter des temps de repos ;
- Se ménager des pauses sociales (avec des amiEs ou la famille) ou des activités physiques.

#### La relaxation

Elle réduit le rythme cardiaque et les tensions musculaires et produit une respiration plus profonde. Elle permet de prendre une pause des stress importants qu'on peut vivre au travail. À chacun ou chacune sa manière propre de la pratiquer :

- Écouter de la musique, lire, taquiner le poisson, attendre le chevreuil, prendre un bain, méditer, marcher dans la nature, etc.

#### Les expériences qui nous nourrissent

Elles ont un sens pour nous. Elles sont une occasion d'apprendre, elles favorisent un sentiment d'accomplissement et nous permettent de développer de nouvelles aptitudes.

- Suivre des cours, bricoler, faire un sport, s'engager socialement, etc.

<sup>1</sup> Inspiré de BINNEWIES, Carmen, SONNENTAG, Sabine et MOJZA, Eva J. « Recovery during the weekend and fluctuations in weekly job performance: A week-level study examining intra-individual relationships », *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, vol. 83, n° 2, juin 2010, p. 419-441.  
<sup>2</sup> HONORÉ, Carl. *L'Éloge de la lenteur*, Marabout (Hachette Livre), Paris, 2004, p. 185.

etrebiendanssatete.ca

### Le saviez-vous?

Une importante étude<sup>1</sup> réalisée en Grande-Bretagne en 2006 démontrait qu'en dernière analyse, le travail est bénéfique pour la santé. Mais attention ! Aujourd'hui, les pressions au travail sont plus importantes que dans le passé et les délais, plus courts. La conciliation vie personnelle-travail devient de plus en plus difficile. Dans ce contexte, prendre des pauses pour se ressourcer sans se sentir coupable, c'est essentiel !

<sup>1</sup> WADDELL, G. et BURTON, A. K. *Is work good for your health and well-being?* Londres, The Stationery Office, 2006.

**Les bienfaits de la pause :**  
On refait le plein, on se sent plus énergique et dans un état de mieux-être.

Produit par le réseau québécois de l'ACSM



Association canadienne  
pour la santé mentale  
Québec  
*La santé mentale pour tous*

La force d'un réseau!

*Bas-du-Fleuve  
Chaudière-Appalaches  
Côte-Nord • Haut-Richelieu  
Lac-Saint-Jean • Montréal  
Québec • Rive-Sud de  
Montréal • Saguenay  
Sorel/Saint-Joseph/Tracy*

Nous remercions :



Desjardins  
Assurances



et Le ministère  
de la Santé et des  
Services sociaux

**Prendre  
une pause,  
ç'a du  
bon!**

## À chacun sa **pause**...

### Au travail

Seriez-vous capable de courir le marathon à raison de 36 heures par semaine pendant 35 ans, pour un total d'environ 65 500 heures? La réponse est bien sûr négative. Pour éviter le surmenage et promouvoir la pensée créative, on recommande au contraire des ruptures de rythme qui nous permettent de décompresser.

### Les 3 types de pauses :

#### Physiques

Elles permettent de réduire les tensions musculaires et la fatigue mentale.

- Faire des micropauses ergonomiques : changer de posture, faire un exercice d'étirement ou de respiration, ou encore regarder au loin pour diminuer la fatigue visuelle ;
- Faire une marche à l'heure du lunch ;
- Prendre une boisson ou une collation ;
- Se déplacer pour rencontrer un collègue plutôt que d'envoyer un courriel ; etc.

#### Psychiques

Elles ont des effets similaires aux pauses physiques.

- Taquiner les collègues et rire ;
- Parler d'autre chose que du travail ;
- Prendre un moment pour observer le ciel par la fenêtre ;
- Déplacer occasionnellement l'heure de sa pause pour aller chercher les enfants plus tôt et se sentir moins stressé ; etc.

#### Sociales

Elles permettent de créer des liens sociaux au travail. Ainsi, nous aurons moins de difficulté à demander de l'aide à unE collègue.

- Prendre le temps de jaser avec les collègues ;
- Manger avec les collègues quelques fois par semaine ;
- Prendre des pauses santé avec les collègues ;
- Prendre, à l'occasion, un café ou un verre à l'extérieur après les heures de travail ; etc.

# Soyons créatifs

À chacun sa **pause**, une **pause** pour tous!

## Mes pauses au travail

Mes pauses physiques



## Mes pauses en dehors du travail

Mes pauses de détachement psychologique



## Mes pauses psychiques

Mes pauses psychiques



## Mes pauses de relaxation

## Mes pauses sociales

Mes pauses sociales



## Mes pauses d'expérience stimulante