

# LA PAUSE : UN PETIT INVESTISSEMENT POUR DES BÉNÉFICES IMPORTANTS

Le capital humain et le bien-être des employéEs sont des atouts indispensables pour les milieux de travail. Un personnel en santé bien formé et motivé, productif et innovateur, favorise la croissance dans un environnement hautement concurrentiel.



Un formidable défi : les pauses

Aujourd'hui, les pressions dans les milieux de travail sont plus importantes que dans le passé et les délais, de plus en plus courts. Dans un tel contexte, les pauses pour se ressourcer sans se sentir coupable sont essentielles. Les études soulignent l'importance des ruptures de rythme : celles-ci permettent de décompresser, de récupérer notre énergie (psychologique, physique, cognitive) et agissent positivement sur...

- le bien-être et le plaisir ;
- la concentration et la vigueur ;
- l'initiative personnelle et la créativité ;
- l'engagement dans la tâche ;
- le sentiment d'efficacité personnelle ;
- la satisfaction au travail ;
- la qualité du sommeil.



À l'inverse, ne pas se permettre des temps de récupération augmente...

- la fatigue et l'épuisement ;
- la tension psychologique ;
- les symptômes dépressifs ;
- les maladies cardiovasculaires ;
- la douleur chronique<sup>4</sup>.

<sup>4</sup>/SANZ-VERGEL, A. I., DEMEROUTI, E., MORENO-JIMÉNEZ, B. et MAYO, M. (2010). "Work-family balance and energy: A day-level study on recovery conditions" *Journal of Vocational Behavior*, 76(1), 118-130.

## Des pauses à mettre en pratique

### 1 Les rituels

Nombreux sont ceux et celles qui ont exclu la cigarette de leur vie. Toutefois, la pause-cigarette n'a pas été remplacée.

Créons de nouveaux rituels : une pause boisson ou collation, par exemple, ou une pause étirement !

### 2 La Fête des voisins au travail

Lancée en novembre 2014 au Québec, la Fête fait la promotion du soutien social et de la solidarité. Comme dans les autres sphères de notre vie, nous avons besoin au travail d'être aidéE, écoutéE, reconnuE. Pour y arriver, il est nécessaire de se rencontrer.



Découvrez le site

[fetedesvoisinsautravail.ca](http://fetedesvoisinsautravail.ca)

et organisez un événement simple et convivial.

## Qu'est-ce qui motive les employéEs à prendre une pause<sup>5</sup>?

- 39 %** Qu'elle soit encouragée par l'employeur ou l'employeuse ;
- 35 %** Qu'elle s'inscrive dans le temps de travail rémunéré ;
- 33 %** Qu'elle soit bien ancrée dans la culture de l'entreprise ;
- 25 %** Que le patron ou les collègues la prennent aussi.

### INFORMATION<sup>6</sup> —

Un document publié par le fournisseur de logiciels de gestion de projet Wrike.com intitulé La science des pauses productives nous apprend que :

- **71 %** des employéEs ont l'impression que les pauses ont un effet positif sur leur productivité ;
- **53 %** des employéEs se sentent plus actifs et 42 %, plus concentrés lorsqu'ils s'éloignent de leur bureau et font quelques étirements ;
- **32 %** des employéEs considèrent la pause comme l'un des plus puissants moteurs de l'efficacité ;
- **29 %** des employéEs de bureau disent qu'un court repos stimule leur créativité (une sieste de 10 minutes suffirait à sortir de la somnolence et à regagner la concentration).

Les pauses donnent lieu à des rencontres. Or, le soutien social est un important facteur de protection de la santé mentale. Les liens permettent de réduire les tensions, d'échanger, de trouver des solutions; ils peuvent procurer du plaisir, de la détente, du bien-être.

<sup>5</sup>/THE SCIENCE OF PRODUCTIVE BREAKS (SlideShare). "How to Make Rest Work for... Work!". [http://fr.slideshare.net/wrike/the-science-of-productive-breaks/6/ld.

Produit par le réseau québécois de l'ACSM



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

L'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) — Division du Québec est un organisme sans but lucratif voué à la promotion de la santé mentale et à la prévention des problèmes qui s'y rattachent. La Division du Québec travaille en collaboration avec dix filiales réparties à travers la province.

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

Avec la collaboration de :



Merci aux commanditaires :

Ministère de la Santé  
et des Services sociaux

SOLAREH  
Expert en santé psychologique

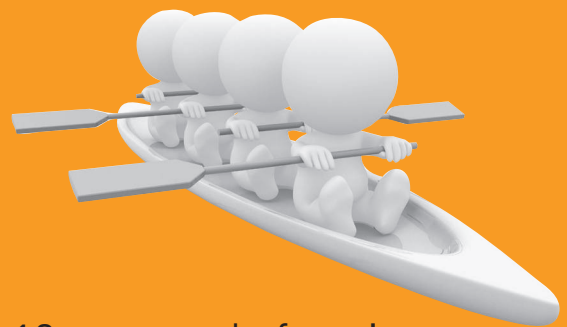
# Prenez UNE PAUSE

Dégagez votre esprit

Le réseau québécois de l'ACSM



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



## 10 moyens de favoriser le bien-être psychologique au travail

- Donner un sens au travail, un but ;
- Accorder de la valeur et de l'importance au travail ;
- Favoriser l'autonomie et la créativité dans le travail ;
- Proposer des solutions conciliant travail et vie personnelle ;
- Favoriser la confiance — en soi, envers les collègues et la hiérarchie ;
- Fournir les ressources nécessaires à l'accomplissement du travail ;
- Pratiquer la reconnaissance des efforts déployés et du travail accompli ;
- Reconnaître la spécificité des membres et des services dans l'organisation ;
- Favoriser le sentiment d'appartenance à l'organisation ;
- Et... intégrer des temps de pause dans la période de travail.

FAITES UN SAUT SUR LE SITE POUR  
OBTENIR PLUS DE DÉTAILS SUR LES  
FACTEURS DE PROTECTION EN SANTÉ  
MENTALE ET TRAVAIL.

[acsm.qc.ca/sante-mentale-et-travail](http://acsm.qc.ca/sante-mentale-et-travail)

Pourquoi choisir un mode  
de gestion qui favorise  
le bien-être des employés ?

**Parce que ce mode  
de gestion comporte  
des avantages importants!**

- Il améliore le moral, la satisfaction et la motivation du personnel et favorise l'engagement ;
- Il réduit le taux de roulement du personnel et favorise le recrutement ;
- Il réduit les coûts des assurances collectives et de la CSST, de l'absentéisme et autres, directs et indirects, associés à une mauvaise santé.

**Parce que la maladie  
coûte cher**

- 500 000 Canadiens et Canadiennes s'absentent chaque jour du travail pour des problèmes de santé mentale ;
- 5 des 10 principales causes d'invalidité relèvent de problèmes de santé mentale ;
- Les problèmes de santé mentale entraînent chaque année des coûts de près de 51 milliards de dollars au Canada, dont 20 milliards sont attribuables à la baisse de productivité au travail ;
- Les motifs de stress entraînant une absence du travail ont augmenté de 316 % entre 2005 et 2007<sup>3</sup>.

1/ BUREAU DE NORMALISATION DU QUÉBEC. *Prévention, promotion et pratiques organisationnelles favorables à la santé en milieu de travail - Guide explicatif sur la norme*, 2008. [http://www.dnq.qc.ca/fr/certification/ressources-humaines/entreprise-en-sante.html]  
2/ COMMISSION DE LA SANTÉ MENTALE DU CANADA. *Santé mentale en milieu de travail*. [http://www.mentalhealthcommission.ca/Francais/issues/workplace/3/LUPEN,Sonia et MARIN, Marie-France. « Le stress au travail — Les enjeux et les enjeux de travail existents-ils, et si oui, de quoi ont-ils l'air ? », *Mammouth Magazine*, vol. 4, 20 nov. 2007. [http://www.stressshumain.ca/documents/pdf/Mammouth%20Magazine/Mammouth\_v04\_FR.pdf]