

job

PAR SYLVIE LAIDET

# Et si on ralentissait au boulot ?

Slow business, gestion du temps, des pauses, des mails... Nos pistes pour lever le pied au travail sans perdre en efficacité. Eh oui, c'est possible !

Quand elle planche sur un dossier important, Virginie, cadre dans une agence de voyages, coupe tout. Sa messagerie et son téléphone portable. Et, quand elle le peut, elle s'isole dans une salle de réunion avec son ordinateur portable. Opération concentration ! Sa tâche terminée, elle s'octroie dix minutes de pause avant d'embrayer sur autre chose. Si cette quadragénaire s'organise de la sorte désormais, c'est qu'elle a, il y a quelques mois, échappé au pire. À force de vouloir tout gérer de front, dans l'urgence, pour rendre service... Bref, de travailler à 100 à l'heure, elle a été victime d'une alerte cardiaque. Une sacrée frayeur qui l'a amenée à lever le pied au travail.

## Multipliez les pauses

N'en déplaise aux chantes de la réactivité et de l'agilité, ralentir le rythme au boulot n'est pas un signe de désinvestissement. Et encore moins d'inefficacité. Au contraire. L'idée du « slow working » est justement de travailler mieux et pas moins. « Gardons à l'esprit que notre capacité de concentration maximale est de 90 minutes. Et elle commence même à baisser au bout de 25 minutes. Après, on est physiquement et psychologiquement fatigué, il convient donc de s'accorder des pauses effectives pour ensuite repartir sur un nouveau cycle de concentration », insiste Jean-Christophe Walter, responsable du domaine Management, leadership et coopération chez CSP The art of Training. Bien concentrée, vous

êtes plus efficace et donc moins dans une course contre la montre. Une des manières de lever le pied est de s'accorder des pauses récréatives durant lesquelles vous vous oxygénez. Par exemple, en vous levant, en faisant un tour de l'open space, en s'étirant les bras, le dos et le cou. Les spécialistes de la gestion du temps préconisent également des pauses actives. Typiquement, sortir faire du sport durant la pause méridienne présente l'avantage de s'accorder du temps pour soi, de s'aérer la tête et le corps afin d'enchaîner sur une après-midi productive mais à son rythme. « Une pause motivationnelle consiste à lister et à se répéter des mots positifs pour son cerveau. À s'interroger sur ce qui nous a rendus heureux dans les heures précédentes », conseille-t-il. Enfin, les pauses « prises de hauteur », doivent vous permettre de vous interroger sur l'avancement d'un dossier. Que vous reste-t-il à faire ? Quel est le degré d'urgence ? On le voit, s'octroyer des pauses n'est pas une perte de temps mais au final, un moyen de se remobiliser pour la suite.

ISTOCK

