



flashlight pour personnes  
en charge de conduite

# MICROPAUSES

Pour un quotidien professionnel  
détendu



*Bienvenue au ce flashlight pour les personnes en charge de conduite!*

*Aujourd'hui, nous traiterons le thème des micro-pauses, en environ 15 minutes.*

# Quel est le thème du jour? Quels en sont les effets?

- Un collaborateur est assis depuis trois heures dans la même position, extrêmement concentré devant son ordinateur. Il n'a pas le temps de faire une pause, puisqu'il doit avoir fini sa présentation à midi. Mais sa tête lui fait de plus en plus mal, sa nuque est tendue.
- Aujourd'hui, vous avez des réunions et des téléconférences les unes après les autres, vous mangez votre sandwich assise à votre bureau, avant de continuer à travailler le plus vite possible. Le soir, vous rentrez chez vous irritée et tendue et vous n'arrivez plus à vous motiver à rien. Vous n'avez qu'une seule envie: aller au lit et dormir.

Si vous travaillez sans pause pour votre entreprise, vous êtes moins productifs et vous vivez moins sainement que si vous faites consciemment des petites pauses (les micro-pauses).

Ce flashlight destiné aux personnes en charge de conduite traite d'une culture de pauses saine et de la manière dont les micro-pauses permettent de rendre le quotidien professionnel plus sain et plus productif.

## Moins de pauses en période de stress

Selon une étude du Secrétariat d'Etat à l'économie (seco) de 2010, près d'un tiers des personnes actives en Suisse se sentent souvent à très souvent stressées. Afin de rester en bonne santé, nous devons préserver un équilibre entre activité et repos, tension et détente.

**Celles et ceux qui travaillent huit heures sans pause ne peuvent pas passer en mode détente sans autre.**

Vous faites du sport le soir et veillez à une alimentation saine? Très bien, c'est important de se régénérer, une fois le travail accompli. Mais si vous ne vous offrez pas de petites pauses durant la journée, le sport que vous faites le soir ou le week-end ne sera plus suffisant, à la longue.

### **Les micro-pauses peuvent être faites à tout moment ...**

- Fermez vos yeux pendant 30 secondes et sentez votre poids sur la chaise de bureau
- Expirez trois fois profondément avant de décrocher le téléphone
- Vous vous étirez confortablement dans votre chaise de bureau
- Vous vous détachez de l'écran pour un moment, posez vos paumes sur vos yeux et regardez l'obscurité bienfaisante, les yeux ouverts

De nombreux sportifs et sportives amateurs font leur programme de fitness comme ils organisent leur journée de travail: sans respirer.

**Les micro-pauses permettent à l'organisme de se régénérer, au cours d'une journée de travail**

# FAITES- VOUS DES PAUSES?

**Réfléchissez à votre comportement en matière de pauses:**

prenez-vous vos pauses?

vous reposez-vous pendant vos pauses?

vous dérange-t-on pendant vos pauses?

qu'est-ce qui vous empêche de faire

davantage de pauses?

quelles conditions devraient-elles être

remplies pour que vous fassiez des

pauses ou davantage de pauses?

## Les pires facteurs anti-pauses

1. ■

### **Pression du temps**

Vous avez beaucoup à faire et peu de temps. Les pauses sont les premières à être sacrifiées pour pouvoir tout faire.

2. ■

### **Peur de paraître faible aux yeux des autres**

Celles et ceux qui n'ont pas besoin de pause paraissent énormément performants et sont admirés pour le volume de leur travail. Les autres, ceux et celles qui font des pauses, paraissent moins performants.

3. ■

### **Votre propre attitude négative à l'égard des pauses «non productives».**

On se rend au travail afin d'être productif/ve, le temps après le travail suffit à se régénérer.

**QUE  
POUVEZ-  
VOUS  
FAIRE?**

**Prêtez attention aux signes de votre corps!**

**Etes-vous fatigué/e, éreinté/e?**

Vos yeux se ferment, votre concentration diminue, vos réactions sont ralenties et vous faites des erreurs.

**Etes-vous tendu/e, stressé/e?**

Votre coeur bat très vite, votre respiration est superficielle, votre ventre est tendu, vous avez des maux de tête.

**visana**

A votre service, tout simplement.



# VOTRE CATALOGUE DE MICRO-PAUSES

## ▪ Mobilisation, renforcement

- Exercices de relaxation oculaire
- Exercices de respiration
- Relaxation mentale



## MOBILISATION

## RENFORCEMENT

Osez faire les exercices. Essayez même de motiver vos collègues de bureau à participer.

- **Etirement des mains**

Tendre le bras droit vers l'avant, replier la main vers le sol. De la main gauche, presser légèrement le dos de la main en direction du corps. Replier la main droite vers le haut et presser légèrement la paume en direction du corps. Changer de main.

- **Jambes en triangle**

Debout, jambes écartées à environ un mètre l'une de l'autre. Etirer le genou gauche vers la gauche, en gardant la jambe droite bien tendue. Maintenir la tension pendant dix secondes et changer de côté.

- **Roulement des épaules**

Placer le bout des doigts sur les épaules ou les clavicules. Avec les coudes, faire dix mouvements circulaires vers l'avant et dix vers l'arrière.

- **Poings serrés**

Serrer le poing droit, maintenir la tension dans le poing et l'avant-bras pendant dix secondes. Le reste du corps reste détendu. Relâcher le poing et ressentir la détente pendant dix secondes. Changer de main, inspirer et expirer profondément. Important: la contraction et le relâchement doivent être de même durée.

## MOBILISATION

## RENFORCEMENT



- **Bras vers le ciel**  
En position assise, lever les bras et les étirer légèrement vers l'arrière, paumes vers l'avant. Maintenir la tension pendant dix secondes. Répéter plusieurs fois en veillant à inspirer et expirer profondément.
- **Bras vers le sol**  
En position assise, tendre les bras vers le sol et les étirer légèrement vers l'arrière, paumes vers l'avant. Maintenir la tension pendant dix secondes. Répéter plusieurs fois en veillant à inspirer et expirer profondément.
- **Genoux en suspension**  
Saisir le siège de la chaise, s'asseoir légèrement sur l'avant. Soulever les deux genoux quelques secondes, puis relâcher. Répéter l'exercice.
- **Exercice du hibou**  
Saisir d'une main les muscles situés entre la nuque et l'épaule. Tourner la tête d'un côté en inspirant, puis de l'autre en expirant. Relâcher et répéter l'exercice avec l'autre épaule.

## MOBILISATION

-

## RENFORCEMENT

Exercer de la  
pression aux  
bons endroits!

- **Pression de la tête**  
Pressez la main droite contre l'arrière de votre tête, puis faire de même avec la main gauche. Maintenir pendant dix secondes de chaque côté, changer deux fois de main.
- **Pression des talons**  
En position assise, dos droit, croiser les pieds, les soulever légèrement du sol. Presser fermement le pied du dessous contre le talon de l'autre pied pendant dix secondes. Relâcher pendant dix secondes, changer de pied.
- **Pression des paumes sur le bureau**  
En position assise, dos droit, pieds au sol, presser fermement les deux paumes contre le bureau pendant dix secondes. Inspirer et expirer profondément. Relâcher, marquer dix secondes de pause, répéter l'exercice trois à cinq fois.

# VOTRE CATALOGUE DE MICRO-PAUSES

- Mobilisation, renforcement
- **Décontraction des yeux**
- Exercices de respiration
- Relaxation mentale



# DÉCONTRAC- TION DES YEUX



- **Clignement énergique des yeux**  
Détourner les yeux de l'écran, cligner énergiquement pendant vingt secondes. Le liquide lacrymal sécrété humidifie et nettoie les yeux.
- **Promenade oculaire**  
Détourner le regard de l'écran, fixer un point éloigné pendant au moins dix secondes, cligner énergiquement des yeux. Augmenter progressivement la distance visuelle, en maintenant à chaque fois le regard pendant au moins dix secondes, cligner énergiquement des yeux.
- **Palming**  
Avec les coudes confortablement soutenus, placer les mains en coupe sur les yeux ouverts. Ne pas exercer de pression, regarder l'obscurité, maintenir la position pendant 60 secondes.

# DÉCONTRAC- TION DES YEUX



- **Exploration des ongles**  
Tendre le bras droit, lever le pouce, explorer les contours de l'ongle avec les yeux. Cligner régulièrement, inspirer et expirer profondément, continuer pendant 30 secondes.
- **Exercice de l'index**  
Lever une main, tendre l'index, l'observer de haut en bas et inversement. Choisir un objet éloigné sur lequel focaliser le regard, déplacer lentement l'index dans un mouvement de va-et-vient, puis de haut en bas, en gardant le regard sur l'objet plus éloigné, continuer l'exercice pendant 30 secondes.

# VOTRE CATALOGUE DE MICRO-PAUSES

- Mobilisation, renforcement
- Décontraction des yeux
- **Exercices de respiration**
- Relaxation mentale





# EXERCICES DE RESPIRATION



- **Expiration consciente**  
Fermer les yeux, placer une main sur le ventre et expirer en soufflant doucement par la bouche. Se concentrer sur l'expiration et sentir les tensions se dissiper progressivement. Ne pas forcer. Si cela devient trop difficile, reprendre une respiration qui soit agréable. 30 secondes.
- **Inspiration et expiration de même durée**  
Inspirer profondément en gonflant le ventre, la poitrine et le thorax, puis expirer. Sentir les poumons et le ventre se remplir d'air. L'inspiration et l'expiration sont de durée identique. 30 secondes.

# EXERCICES DE RESPIRATION



- **Respiration abdominale**  
Placer les deux mains sur le ventre, inspirer lentement par le nez. Sentir le ventre se soulever. Expirer lentement par la bouche et sentir le ventre s'abaisser. Répéter plusieurs fois.
- **Respiration cranio-abdominale**  
Inspirer par le nez en visualisant l'air qui monte jusqu'au sommet du crâne et retenir la respiration pendant une seconde. Expirer profondément par la bouche en rétractant le ventre et retenir la respiration pendant une seconde. Répéter l'exercice. 30 secondes.

# VOTRE CATALOGUE DE MICRO-PAUSES

- Mobilisation, renforcement
- Décontraction des yeux
- Exercices de respiration
- **Relaxation mentale**



# RELAXATION MENTALE



- **Compte à rebours**  
Asseyez-vous confortablement, fermez les yeux et concentrez-vous sur votre respiration. Comptez à rebours, au rythme de l'expiration, en commençant à dix. Pour chaque expiration, comptez un chiffre à rebours, jusqu'à arriver à zéro après dix expirations. Répétez l'exercice une à deux fois.
- **Massage des points frontaux**  
Fermer les yeux, presser les deux points frontaux entre les sourcils et la racine des cheveux pendant 60 secondes.
- **Décélération**  
Répéter lentement la phrase «Je... suis... très... lent/e».

# RELAXATION MENTALE



- **Terre ferme**  
Debout, genoux légèrement fléchis, yeux clos, diriger l'attention vers les pieds en prenant conscience du sol qui les supporte, respirer de manière calme et détendue. Imaginer l'air qui s'échappe du sol en passant par les pieds à l'inspiration et qui retourne dans le sol par les pieds à l'expiration. 30 secondes.
- **Perception de l'espace**  
Yeux clos, pieds parallèles sur le sol, inspirer et expirer régulièrement, sentir le poids du corps sur la chaise. Diriger l'attention sur le dossier de la chaise, en prêtant attention aux sensations ressenties. Diriger l'attention sur l'espace situé devant, derrière, de chaque côté et au-dessus de la tête, pendant 20 secondes à chaque fois.



# INTEGRER LES MICRO-PAUSES AU QUOTIDIEN

- Ne pas préparer un programme trop chargé
- Respirer consciemment plusieurs fois par jour
- S'étirer et se détendre deux fois par jour
- Détendre régulièrement ses yeux



***La santé psychique présente de multiples facettes.***

*C'est pourquoi il existe, en plus de ce flashlight, onze autres dossiers numériques consacrés à la santé psychique au travail.*