



[#HomeOfficeKit](#) [#MeTime](#) [#WeTime](#)

FONCTION ET IDÉES DE PAUSE

Petit guide



Une pause se définit ainsi:
interruption d'une activité, devant servir au repos, à la régénération ou similaire.



Au télétravail, alors que la cuisine est tout près et que la vie privée se mélange à la vie professionnelle, il est d'autant plus important de faire une séparation nette et de se donner une structure. Inspire-toi des conseils suivants pour planifier volontairement et agencer avec créativité des pauses plus ou moins longues.

Répartis tes activités journalières de manière à ce que tu puisses les terminer clairement pour faire une pause volontaire, tout-e seul-e ou avec l'équipe. Une fois le plein d'énergie refait, tu peux attaquer la prochaine étape de travail dans les meilleures conditions possibles.

#MeTime

Combien de temps t'accordes-tu?

2 min



- Fixe un objet au loin, lève-toi et étire-toi.
- Respire dix fois à fond, en sentant bien tes pieds sur le sol.
- Réjouis-toi de la tâche accomplie. Félicite-toi toi-même et savoure ce que tu viens de réussir.

5 min



- Cérémonie du thé: prépare lentement et en pleine conscience un thé que tu n'as pas l'habitude de boire et savoure cette nouvelle expérience.
- Allonge-toi sur le dos sur le sol. Lève les jambes jointes et pose tes mains sur tes genoux. Inspire à fond en tendant les jambes vers le plafond. Expire et attrape tes jambes avec les mains.
- Ouvre la fenêtre, regarde les alentours. Qu'est-ce qui est différent par rapport à hier ou que découvres-tu que tu n'avais jamais vu auparavant? Fais cet exercice chaque jour et tu seras étonné-e!

15 min

- Turbo sieste: allonge-toi sur le sol ou sur un support dur et prends une clé dans la main. Quand la clé tombe de la main, relève-toi.
- Prends ton téléphone portable, sors et pense à quelqu'un à qui tu voulais envoyer un «bonjour numérique» depuis longtemps déjà. Cherche un motif approprié et envoie l'image/la photo avec un petit message à cette personne.
- Va jusqu'à ta bibliothèque et prends le premier livre sur lequel ton regard tombe. Ouvre un chapitre au hasard et lis-le pendant les 15 prochaines minutes. De quoi parle-t-il?

60 min

Mets de bonnes chaussures et sors – si possible dans la nature. Cherche trois choses et note-les en rentrant:

- quelque chose qui te fait sourire (quoi?)
- quelque chose qui te fascine (quoi?)
- quelque chose dont tu n'avais pas pris note jusqu'à présent (quoi?)

Tu oublies régulièrement de prendre des pauses?

Installe-toi une fonction de pause (p. ex. Pomofocus.io – une fonction de pause selon le principe Pomodoro).

#WeTime

Combien de temps vous accordez-vous?

15 min



- Retrouvez-vous pour un Tea Time ensemble! Versez-vous une tasse de thé et détendez-vous ensemble pendant 15 minutes.
- Invite à une pause-café virtuelle un ou une collègue avec qui tu n'as que peu de contact en temps normal.
- Fixez ensemble vos pauses d'équipe dans un calendrier hebdomadaire et accordez-vous chaque jour une pause commune. Celui ou celle qui aborde un sujet professionnel doit faire cinq squats.
- Envoyez-vous mutuellement une photo de l'objet le moins typique de votre bureau en télétravail et racontez-vous-en l'histoire (s'il y en a une).
- Faites une recherche sur Google à propos d'une chose à laquelle toute l'équipe aspire actuellement, envoyez cette photo aux autres membres de l'équipe et échangez à ce sujet.

60 min

- Fixez ensemble un menu hebdomadaire (p. ex. des spaghettis le mercredi), partagez la recette et accordez-vous une heure ensemble où chacun cuisine le plat chez lui/elle et savourez-le ensuite.
- Retrouvez-vous pour la pause de midi virtuelle et faites une balade ensemble. La plupart des plateformes de réunion fonctionnent aussi via téléphone portable.
- Retrouvez-vous pour un business-lunch virtuel. Si vous en avez envie, désignez chaque jour le «repas de midi du jour». Vous décidez chaque jour si c'est par exemple le menu le plus sain, le plus gourmand ou le plus exceptionnel qui gagne, ou encore la plus grande assiette.

Une offre de



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Plus d'informations?

fws-office.ch