

LA PAUSE : UN PETIT INVESTISSEMENT POUR DES BÉNÉFICES IMPORTANTS

Le capital humain et le bien-être des employé·es 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 chronique⁴.

⁴/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 aidé·e, écouté·e, reconnu·e. Pour y arriver, il est nécessaire de se rencontrer.



Découvrez le site

fetedesvoisinsautravail.ca

et organisez un événement simple et convivial.

Qu'est-ce qui motive les employé·es à prendre une pause⁵?

- 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.

INFORMATION⁶ —

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 employé·es ont l'impression que les pauses ont un effet positif sur leur productivité ;
- **53 %** des employé·es se sentent plus actifs et 42 %, plus concentré·es lorsqu'ils s'éloignent de leur bureau et font quelques étirements ;
- **32 %** des employé·es considèrent la pause comme l'un des plus puissants moteurs de l'efficacité ;
- **29 %** des employé·es 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.

⁵/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

MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC



Promouvoir, Soutenir, Outiller.

Le Mouvement Santé mentale Québec est le seul regroupement québécois d'organismes communautaires voué spécifiquement à la promotion et la prévention en santé mentale. Nous voulons outiller la population du Québec pour qu'elle développe et renforce sa santé mentale et pour en faire un projet collectif et social.

SMQ — Bas-Saint-Laurent

SMQ — Chaudière-Appalaches

SMQ — Côte-Nord

SMQ — Haut-Richelieu

SMQ — Lac-Saint-Jean

SMQ — Pierre-De-Saurel

SMQ — Rive-Sud

ACSM — Filiale Québec

ACSM — Filiale Saguenay

CAP Santé Outaouais

Centre Accalmie

Comité de prévention du suicide Lebel-sur-Quévillon

L'Ensoleillée

Perspective communautaire en santé mentale (PCSM)

Raidat

Avec la collaboration de :



Merci aux commanditaires :

Ministère de la Santé
et des Services sociaux

SOLAREH
Expert en santé psychologique

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

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 2007¹.

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.bnq.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 », et si oui, de quoi ont-ils l'air ? », *Mammouth Magazine*, vol. 4, 20 nov. 2007. [http://www.stresshuma.ca/documents/pdf/Mammouth%20Magazine/Mammouth_v04_FR.pdf]

TRAVAIL

Prenez
UNE

PAUSE

Dégagez votre esprit



MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC
Promouvoir, Soutenir, Outiller.

