

LES CONSEILS BIEN-ÊTRE

Les pauses





Lors de cette année il est très important de trouver son rythme et de s'accorder un peu de temps pour soi. Ce temps de pause est assez réduit, il est donc nécessaire de l'optimiser.

Pour cela nous vous conseillons deux types de pauses :



LES PAUSES COURTES

Celles-ci durent de 10 à 30 min, elles permettent au cerveau de se déconnecter un petit temps entre deux cours.

LES PAUSES LONGUES

Celles-ci durent une heure ou plus, elles peuvent aller jusqu'à une soirée que vous vous accordez.



Les pauses courtes

- ✓ Pour que ces pauses soient efficaces il faut marquer une micro-coupure avec ce que l'on faisait. Il est donc important de se lever de sa chaise de bureau, de sortir de son espace de travail.
- ✓ N'attendez pas de craquer pour faire des pauses. Faites-en régulièrement, par exemple accordez vous 10 minutes de pause entre chaque cours/chapitre et n'hésitez pas à allonger la pause à 30 minutes quand plus rien ne rentre. Cela rythmera votre travail !
- ✓ Surtout RESPIREZ : pensez à aérer votre lieu de travail. À plusieurs reprises dans vos journées, prenez le temps de faire des respirations profondes pour régénérer l'air dans vos alvéoles pulmonaires.
- ✓ Entre vos séances de travail, faites des pauses « oxygénantes » en allant faire un tour de quartier, de jardin, ou en mettant tout simplement le nez 5 minutes à la fenêtre. Particulièrement indiqué pour chasser l'impression d'abrutissement, les coups de pompe et les maux de tête.

Quelques idées de pauses courtes :

- L'eau : toujours avoir une bouteille d'eau sur son lieu de travail car être déshydraté favorise la fatigue et diminue la concentration
- Manger quelque chose : un yaourt, une compote, un café, thé..
- Si vous êtes à la BU ou travaillez avec des amis : parlez entre vous de tout sauf du travail en sortant dehors
- Ecouter une musique que vous appréciez et chantez, dansez, videz vous la tête
- S'étirer, faire des petits mouvements
- Prendre l'air
- Aller jouer avec votre chien, chat ou autre animal de compagnie (les animaux nous rendent idiots mais ça détend vraiment)





LE PIÈGE



VOTRE TÉLÉPHONE PORTABLE

Nous avons tous tendance à faire des pauses "téléphone", cependant pour le cerveau ces pauses ne sont pas optimales car elles ne facilitent pas ensuite la reprise de la concentration.

L'astuce bien-être : pour ceux qui ont besoin de regarder leur téléphone, coupez votre pause en deux en dédiant un premier temps à votre téléphone PUIS un deuxième temps à une autre activité.

Si vous n'arrivez pas à vous déconnecter de votre téléphone vous pouvez télécharger des applications comme Forest qui vous permettent de le bloquer pendant un temps donné ou alors tout simplement l'arrêter.

Les pauses longues



Celles-ci vous permettent de vous couper de cette vie de travail. Il est important de s'en accorder de temps en temps car cette année est longue. La PASS/PACES est un marathon et non un sprint : il ne faut pas craquer avant la fin.



Il ne faut pas prendre ces pauses comme une perte de temps, si ces pauses sont bien utilisées et gérées, elles vous permettront d'être encore plus efficace. Bien sur il ne faut pas en abuser, mais elles doivent être présentes.



N'hésitez pas à vous libérer une soirée par semaine ! Mieux vaut se prendre quelques heures pour soi plutôt que de perdre un après-midi parce qu'on est inefficace.

Quelques idées de pauses longues :

- Aller se balader dans un parc
- Faire une bonne sieste
- Faire une heure de sport, vous pouvez par exemple vous inscrire à un cours de sport régulier ou venir courir à nos séances de jogging
- Aller aux évènements du pôle bien-être
- Se faire un bon repas, prendre le temps de cuisiner
- Voir vos amis
- Jouer d'un instrument ou dessiner, colorier
- Regarder un film (plutôt le soir)



Les 3 conseils clés



PRENDRE L'AIR

Sortir au moins une fois par
jour



FAIRE DU SPORT

Minimum 1h par semaine



GARDER SON RYTHME

Le sommeil est vital, trouvez
votre rythme et gardez le !