FICHE 105 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Des pauses dans ma journée

Petites coupures pour garder de l'énergie

OBJECTIF

Introduire des micro-pauses régulières au cours de la journée de travail (bouger, respirer, sortir, changer de tâche) pour limiter l'accumulation de fatigue.

POUR QUI

Journées sans pause, travail sur écran, fatigue en fin de journée.

DURÉE

Quelques minutes, plusieurs fois par jour

DÉROULÉ

1. Repérez le rythme actuel : pauses réelles, repas devant l'écran, heures sans bouger.
2. Choisissez des micro-pauses simples (se lever, s'étirer, regarder au loin, quelques respirations, marcher).
3. Planifiez-les à des moments précis (rappels, entre deux réunions).
4. Évaluez l'effet sur la fatigue en fin de journée.

POINTS D'ATTENTION

> Les pauses ne compensent pas une charge excessive ; elles s'intègrent à une réflexion plus large (fiches 98, 101).

RÉFÉRENCES

Sonnentag, S. & Fritz, C. (2007). The Recovery Experience Questionnaire: Development and validation of a measure for assessing recuperation and unwinding from work. Journal of Occupational Health Psychology, 12(3), 204-221.

Maslach, C. & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. World Psychiatry, 15(2), 103-111.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 105 · FICHE À REMETTRE

Des pauses dans ma journée

Enchaîner les heures sans s'arrêter épuise plus vite qu'on ne le croit. De courtes pauses régulières, de quelques minutes, aident à garder de l'énergie jusqu'au soir.

1. Toutes les 60 à 90 minutes, je m'arrête 3 à 5 minutes.
2. Je bouge : me lever, m'étirer, marcher.
3. Je repose mes yeux et mon esprit : regarder au loin, respirer lentement (fiche 15).
4. Je déjeune loin de l'écran quand c'est possible.

Jour	Pauses prises	Repas loin de l'écran ? (oui/non)	Fatigue en fin de journée /10

Quelle pause me fait le plus de bien ?

Ces exercices ne remplacent pas une thérapie. En cas de détresse ou d'idées suicidaires : 3114 (France, 24 h/24) ou 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification