

LA PAUSE ESSENTIELLE

Quel est le lien entre vacances d'été et créativité au travail ? Leur conciliation est-elle possible ? Nadine Hemmer, coach dans les entreprises, nous répond.

Bientôt l'été et les vacances se profilent. C'est cette perspective qui accélère le rythme de travail, pour partir en congé l'esprit libre. Nous nous imposons une charge de travail accrue dans l'espoir de partir avec le sentiment du devoir accompli, et, une fois les congés gagnés, en profiter davantage encore...

Face aux signaux de fatigue, notre tête répète que ce n'est pas grave, que justement la pause estivale va nous permettre enfin du repos. Résultat : lorsque les congés arrivent, au mieux, on a le sentiment de tomber dans un trou et de se traîner sans énergie, au pire, on attrape tous les virus qui passent... Dommage ! C'est se priver de l'extraordinaire bénéfique des vacances. En effet, elles ne sont pas seulement utiles pour se ressourcer physiquement et mentalement mais aussi indispensables à la performance.

Pensée divergente et flexibilité | Face au tempo du monde qui nous entoure et à la nécessité de nous adapter, nous devons en permanence trouver des solutions. Faire une pause prolongée, c'est l'occasion de découvrir ou de redécouvrir son potentiel créatif pour relever les défis rencontrés. La créativité repose en partie sur deux processus : la pensée divergente ou la capacité à produire un grand nombre d'idées à partir d'un même sujet, et la flexibilité mentale qui consiste à changer sa façon de penser, à approcher un problème sous des angles différents.

Ne rien faire pour en faire plus | Les scientifiques indiquent que pour être créatif, il faut s'ennuyer, dormir, rêvasser. C'est parce que l'on ne pense à rien de particulier, que l'esprit peut se promener et prendre des chemins de traverse, que des idées nouvelles jaillissent, car notre cerveau travaille en permanence, même lorsque nous le croyons au repos. D'ailleurs, on en a tous fait



l'expérience, à trop réfléchir et à trop vouloir trouver une solution, on ne fait que s'épuiser à tourner en rond. Dans ce cas-là, il vaut mieux arrêter et faire autre chose. L'illumination vient souvent après une bonne nuit de sommeil ou en se promenant. De même, les idées novatrices surgissent souvent au détour des vacances, lorsqu'on prend le temps, à la fois de la découverte qui ouvre l'esprit et celui de l'oisiveté pour laisser libre cours à ses pensées.

Inscrire les pauses à son menu quotidien | Cette expérience pourrait d'ailleurs avoir comme vertu de nous inciter à lever le pied tout au long de l'année, à rééquilibrer le rythme de travail pour être plus efficace, à ne pas confondre travail et présentisme. À tordre enfin le cou à l'idée que rester de longues heures au bureau est synonyme d'investissement professionnel et d'efficacité ! Accepter de lâcher prise pour développer ses aptitudes créatives, pour inventer d'autres réponses aux challenges à relever chaque jour, et qui sait... peut-être finalement à moins ressentir le besoin de partir en vacances.

EN SAVOIR
PLUS

Collaboratrice de notre magazine, depuis plus d'une année, **NADINE HEMMER** est psychologue. Elle est spécialisée en executive coaching et accompagne les personnes qui souhaitent à la fois développer leur performance et leur bien-être. WWW.NADINE-HEMMER.EU

POUR ALLER PLUS LOIN | Pour réfléchir à la créativité et à ses rouages : **Magazine L'Essentiel, Cerveau et Psycho, Libérez votre créativité, Mi-Juillet 2015, 4,90 €**