

Des pauses au travail, c'est + de productivité : Recherches dédiées à Grenoble École de Management

Alors que les bienfaits des congés d'été commencent à se dissiper et que le travail nous submerge d'avantage chaque jour, il est important d'éviter la sursollicitation numérique. Caractérisée par le trop grand nombre d'informations numériques qui nous assaillent, la sursollicitation est devenue quasi permanente. Pour éviter le burnout, une seule solution : s'en protéger.

Cyril COUFFE, chercheur à Grenoble École de Management et membre de la Chaire *Talents de la Transformation digitale*, vient de réaliser une étude sur les bienfaits des pauses au travail.

Booster sa concentration

Ces Recherches partent d'un constat : notre cerveau a des modes de fonctionnement différents, dont un mode 'par défaut'. Découvert il y a 10 ans, ce mode 'par défaut' veut dire qu'un ensemble de cellules de notre cerveau 's'activent' quand on ne fait rien. Pour Cyril COUFFE : « *Pour contrecarrer la surcharge mentale, nos recherches montrent qu'il faut activer volontairement le mode 'par défaut'. S'autoriser une errance mentale, laisser ses pensées vagabonder. Idem pour les sentiments et les sensations : ne pas les brider* ».

Pour analyser les bienfaits de ce mode 'par défaut' sur la productivité au travail, Cyril COUFFE a réalisé 2 études. La 1^{ère} auprès d'étudiants de GEM, et la seconde auprès d'une soixantaine de salariés en entreprise. Il s'agissait de mesurer les effets positifs de l'errance mentale (voir protocole détaillé en page 2*). Résultat : l'errance mentale permet d'observer une très nette différence, non seulement sur les capacités attentionnelles, mais aussi en termes de gain d'énergie et de disponibilité.



« *Par extension, l'étude montre que les temps de pause au travail, ceux où on lit ses mails ou ses SMS, ou ceux où on échange sur un autre dossier, ne favorisent pas la récupération car ce ne sont pas des moments d'errance mentale. C'est navrant, car c'est très facile de se mettre sur un mode d'errance mentale et cela favorise les performances des salariés* » conclut Cyril Couffe.

Recherches sur l'impact de la transformation digitale

Cyril COUFFE est Docteur en Psychologie cognitive, neuropsychologue et membre de la Chaire *Talents de la Transformation Digitale* à Grenoble EM. Ses recherches portent sur les impacts des conditions de travail sur les processus intellectuels, surtout la concentration et la créativité.

En créant cette Chaire en 2016, Grenoble EM voulait lancer une réflexion collective sur les compétences humaines indispensables pour que les entreprises mènent à bien leur métamorphose dans le domaine du numérique.

Les travaux de recherche de Cyril COUFFE complètent celles de Caroline CUNY, chercheur à Grenoble École de Management, et complèteront le [Guide des Bonnes Pratiques pour lutter contre la sursollicitation numérique](#).

***Protocole des études :**

Cyril COUFFE a demandé à 3 groupes d'étudiants de réaliser, pendant 45 minutes, une tâche relativement complexe de gestion de planning. Le 1^{er} groupe, appelé le « groupe contrôle », ne bénéficiait d'aucun temps de pause durant les 45 minutes de travail. Les deux autres groupes bénéficiaient d'une pause de 60 secondes, tous les quarts d'heure. A une différence près : durant cette pause, le second groupe devait écouter simplement un texte, et le troisième groupe devait mémoriser précisément le contenu du texte. La concentration requise pour la mémorisation du texte supprimait de fait toute possibilité d'errance mentale.

Cyril COUFFE constate une chute graduelle et permanente de la performance au cours des 45 minutes. Les résultats du second groupe, auquel l'errance mentale est autorisée, montre au contraire une inversion de la courbe à la fin de l'exercice. Cela peut être expliqué par une remontée des capacités attentionnelles ou même un maintien de sa concentration pendant plus longtemps. Au total, ce second groupe enregistre même un score supérieur de 10 % par rapport aux deux autres groupes.

La seconde étude, conduite auprès d'une soixantaine de salariés de diverses entreprises de toutes tailles, travaillant en open space, comportait une première session de 45 minutes, sans aucune pause, avec la réalisation d'un travail habituel : suivi de mails, échanges entre collaborateurs... La seconde session de 45 minutes comportait quant à elle deux pauses de 60 secondes tous les quarts d'heure, avec la reprise des mêmes extraits audio durant les temps de pause, sans restitution du texte.

A l'issue de chaque session était réalisé un test neuropsychologique permettant d'appréhender les capacités d'attention. Les pauses de 2 X 60 secondes ont démontré une nette différence d'attention au travail entre les deux groupes de salariés.