

Se ressourcer au travail : 6 leviers pour une énergie durable

Module adaptatif

~20 min

La fatigue mentale n'est pas une impression : un travail cognitif prolongé fait s'accumuler du glutamate dans le cortex préfrontal, comme l'a montré la Pitié-Salpêtrière. À l'heure des sollicitations continues, ce module traite le ressourcement comme une compétence professionnelle, à trois niveaux : six leviers concrets validés par la recherche, des micro-pauses au lien social ; la lucidité sur ce qui siphonne l'énergie au quotidien ; et la défocalisation, ces retours à soi hors du mental.

— OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- 01 Installer des micro-pauses et des coupures numériques qui rendent le travail plus profond, du rythme Pomodoro aux plages sans notification.
- 02 Recharger corps et tête en changeant d'air : marche, espace réinventé, respiration — trois minutes suffisent à apaiser le système nerveux.
- 03 Cultiver les pauses sociales et les ressourcements profonds hors travail, à condition d'en revenir vraiment régénéré.
- 04 Remonter à la source : repérer par où l'énergie fuit — activités, relations, pensées — et pratiquer la défocalisation hors du mental.

— PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne qui veut finir sa journée avec de l'énergie encore disponible, même lorsqu'elle a été bien remplie.

- **Prérequis** : aucun

— DÉROULÉ DU MODULE

En autonomie, avec un entraînement adapté à l'apprenant.

- 1 **Autodiagnostic** : sur 9 dimensions pour situer ses pratiques et orienter l'entraînement.
- 2 **Vidéo d'expert** : de 10 minutes, ponctuée de 3 pauses de réflexion.
- 3 **Mises en situation** : 2 premières situations sélectionnées à partir de l'autodiagnostic, puis 16 autres facultatives. Chaque réponse reçoit un retour pédagogique : ses effets et une piste pour progresser.
- 4 **Engagement daté** : une action à essayer, rédigée par l'apprenant ou choisie parmi les propositions.
- 5 **Fiche mémo à télécharger** : repères clés, questions, engagement, notes personnelles et check-lists.

— UN EXEMPLE PARMI LES SITUATIONS PROPOSÉES

Chaque soir, Ximena, conseillère dans une agence bancaire, repart vidée, la tête encore pleine des derniers messages. Depuis la rentrée, elle enchaîne les rendez-vous sans pause et compte sur les vacances de février pour récupérer. La semaine prochaine s'annonce aussi chargée. Que peut-elle changer dès lundi ?

— ÉVALUATION ET VALIDATION

Seuil : 80 %

Le score prend en compte les réponses aux mises en situation, l'engagement formulé et, le cas échéant, les activités d'apprentissage complémentaires. La validation requiert un engagement et un score d'au moins 80 %.

MÉTHODES & MODÈLES

- Méthode Pomodoro — Francesco Cirillo
- Flow — concept popularisé par Mihaly Csikszentmihalyi
- Cohérence cardiaque — David O'Hare
- Défocalisation / pleine conscience — méthode Aftonios

SOURCES & RÉFÉRENCES

- Oppezzo & Schwartz (Stanford) — étude « Give Your Ideas Some Legs » : la marche augmente la production créative jusqu'à environ 60 % par rapport à la position assise
- Harvard Study of Adult Development — étude longitudinale menée sur plus de 80 ans : la qualité des relations est le premier prédicteur du bien-être et de la santé à long terme
- Mathias Pessiglione (Pitié-Salpêtrière) — Current Biology : un travail cognitif prolongé entraîne une accumulation de glutamate dans le cortex préfrontal, associée à la fatigue mentale
- PLOS ONE — revue systématique et méta-analyse (« Give me a break! ») : bénéfices significatifs des micro-pauses sur la vitalité et la réduction de la fatigue