

TRAVAIL

LE PORTABLE GÊNE LA PAUSE

Dans leur étude, «Effets des pauses sur le regain de vitalité au travail : une comparaison empirique entre les pauses conventionnelles et les pauses smartphone», deux chercheurs sud-coréens ont demandé à quatre cent vingt-cinq employés coréens de décrire leurs activités pendant leurs

pauses et leur état en fin de journée. Résultats : l'utilisation du smartphone pendant la pause déjeuner est liée à des niveaux d'épuisement émotionnel plus élevés pendant l'après-midi. Une promenade ou une conversation est plus reposante et revitalisante qu'une pause smartphone. •



© ISTOCK

Profiter de son temps de repos sans son smartphone permet de vraiment se reposer.