



Prendre son temps pour en gagner

Ralentir son rythme au quotidien pour gagner en efficacité, ou en d'autres termes « Prendre son temps pour en gagner » (Seiwert, 2012), semble illogique. Pourquoi une telle affirmation ? Qu'implique-t-elle concrètement dans un quotidien stressant, rempli d'innombrables tâches à gérer ?

Avant de pouvoir ralentir, il est essentiel de prendre conscience que notre rythme de vie est souvent effréné avec peu de moments de pause et que nous faisons trop de choses à la fois.

Les signes de stress individuel, qui varient d'une personne à l'autre, peuvent nous aider à comprendre que nous allons trop vite.

Ces signes peuvent se présenter sous de nombreuses formes :

- une fatigue physique ou mentale,
- un manque de concentration,
- des maux de tête,
- des vertiges, ou encore
- des problèmes de la digestion.



LES MOTS-CLÉS : stress, trop-plein, ralentir

Besoin de ralentir ? Ou plutôt le besoin d'être encore plus efficace, plus rapide, afin d'avoir assez de temps pour ses loisirs ou la famille ? Comment ces idées sont liées et comment passer à l'action pour améliorer sa santé ?



La fonction publique

Dans un monde où la rapidité et la productivité sont valorisées, **ralentir peut sembler contre-intuitif**, voire inefficace. Nous sommes souvent encouragés à faire toujours plus, toujours plus vite et à remplir chaque minute de la journée pour nous sentir productifs.

Dans certaines situations, aller vite est justifié, comme lorsqu'il s'agit de gérer des urgences, de respecter des délais importants ou de répondre rapidement aux besoins d'un client ou d'un collègue.

Dans d'autres situations la rapidité est peut-être moins nécessaire et pourra être remise en question au profit de notre santé mentale.

En effet, cette quête constante de rapidité peut avoir ses inconvénients.

À long terme, elle peut mener à un épuisement mental et physique, réduire notre capacité de concentration et augmenter le risque

d'erreurs. Lorsque nous sommes toujours pressés, nous manquons l'occasion de réfléchir, de prendre du recul et de faire des choix plus éclairés.

Ralentir peut sembler une perte de temps à court terme, mais c'est essentiel pour gagner en efficacité, en bien-être et en qualité de vie à long terme.

Prendre le temps de ralentir, c'est finalement choisir de mieux gérer son énergie et de se reconnecter avec ses priorités. Cela permet de mieux comprendre ses besoins, de renforcer sa résilience face au stress et d'adopter une attitude plus consciente dans ses actions quotidiennes.

Ci-dessous, quelques idées pour intégrer davantage de lenteur dans son quotidien tout en respectant ses impératifs.

Besoin de ralentir ? Voici comment passer à l'action !

Se concentrer sur une tâche à la fois

Plutôt que de tenter de réaliser plusieurs tâches en même temps, privilégiez la concentration sur une seule activité à la fois. Cela aide à maintenir une meilleure attention, à réduire les risques d'erreurs et à améliorer l'efficacité. En vous focalisant pleinement sur une tâche, vous pouvez accomplir votre travail avec plus de précision et de satisfaction, tout en ressentant moins de stress.

Intégrer des moments de pause

Pour ralentir son rythme de vie, il est essentiel d'intégrer des moments de pause dans son quotidien. Certaines personnes préfèrent faire une longue pause à midi, tandis que d'autres privilégient plusieurs pauses plus courtes au cours de la journée. Le plus important est de découvrir ce qui convient le mieux à chacun. Ces pauses permettent de relâcher la pression, de se ressourcer et de se focaliser sur ses besoins.

Adopter des pratiques de relaxation

Des techniques de relaxation, telles que la respiration profonde, la méditation, la pleine conscience¹ ou encore le stretching peuvent aider à calmer l'esprit et à augmenter la sensation de bien-être. Prendre quelques minutes chaque jour pour se recentrer peut faire une grande différence dans la gestion du stress au quotidien. Ci-dessous quelques exemples.

¹ La pleine conscience est une pratique essentielle pour ralentir et s'ancrer dans le moment présent, afin de mieux gérer le stress au quotidien. La méditation de pleine conscience, ou *mindfulness*, consiste à porter une attention complète et bienveillante à l'instant présent, en observant ses pensées, ses sensations corporelles et son environnement sans chercher à les modifier.



La fonction publique

Un exercice de respiration profonde

1. Asseyez-vous confortablement en gardant le dos bien droit.
2. Fermez les yeux, inspirez lentement par le nez et comptez jusqu'à quatre.
3. Retenez votre souffle pendant quatre secondes.
4. Expirez lentement par la bouche en comptant jusqu'à six.
5. Répétez plusieurs fois ce cycle de respiration.

Un exercice de pleine conscience

Identifiez cinq objets que vous pouvez voir autour de vous. Nommez-les à haute voix. Prenez le temps de les observer attentivement, en notant leurs couleurs et leurs formes.

Trouvez quatre sensations sur votre peau ou que vous ressentez physiquement (comme par exemple la sensation de vos pieds sur le sol ou le contact de vos vêtements sur votre ventre).

Concentrez-vous sur trois sons que vous entendez (que ce soit le bruit dans le couloir, une voix lointaine ou votre propre respiration).

Repérez deux odeurs dans votre environnement (qu'il s'agisse de l'odeur de votre café ou votre parfum).

Identifiez une saveur que vous pouvez goûter à ce moment-là (comme le goût de votre salive ou le souvenir d'un aliment que vous avez mangé plus tôt).

Ces exercices peuvent paraître un peu inhabituel au début, mais avec la pratique, il devient plus facile de se concentrer sur le moment présent et de détourner l'esprit des pensées. Être dans "l'ici et maintenant" réduit l'anxiété et améliore notre capacité à gérer les défis avec plus de sérénité. En cultivant la lenteur à travers de ces exercices, le rythme intérieur se ralentit, vous apprenez à vous recentrer sur l'essentiel et à vous reconnecter à vous-même. C'est une méthode accessible, praticable n'importe où, qui offre un moyen efficace de réduire le stress quotidien et de retrouver un état de calme et de sérénité.

Un exercice de stretching

(à réaliser au bureau ou à la maison)

Même au travail vous pouvez pratiquer des étirements simples pour favoriser la détente et réduire le stress. Par exemple, étirez le dos et les épaules en levant lentement vos bras au-dessus de votre tête. Entrelacez vos doigts, puis en ramenez vos mains derrière votre tête pour ouvrir la poitrine. Répétez cet étirement 2 à 3 fois pour réduire les tensions et améliorer votre concentration.

Vous observez des signes de stress ou ressentez l'envie de ralentir votre rythme quotidien, mais ne savez pas comment y parvenir ? Voici quoi faire !

D'un côté, le désir de ralentir peut sembler nécessaire pour retrouver un meilleur équilibre de vie et préserver sa santé mentale. De l'autre côté, il peut exister des craintes comme la peur de ne pas être assez productif, de ne pas répondre aux attentes ou de manquer des opportunités. Cette tension entre l'envie de ralentir et la peur des conséquences peut être difficile à vivre.

Dans ce contexte, il pourrait être utile de demander de l'aide.

N'hésitez pas à contacter le Service psychosocial de la Fonction publique pour prendre un rendez-vous de consultation psychologique. Un.e psychologue pourra vous accompagner pour identifier les sources de stress et vous aider à développer des stratégies personnalisées pour **ralentir tout en tenant compte de vos impératifs et de vos préoccupations.**



La fonction publique

POUR APPROFONDIR

Prendre son temps pour en gagner, Lothar J. Seiwart, livre de 2012 éditions Eyrolles

What multitasking does to your brain (BBC Ideas) - <https://gd.lu/fr7H3d>

Christophe André : La pleine conscience permet de distinguer l'urgent de l'important (Le Monde) - <https://gd.lu/698C0w>

ACTUALITÉ

« Stressgrupp am Service psychosocial de la Fonction publique » : veuillez nous contacter pour plus de détails.

De kleng Moment vun Entspannung (tous les mardis pendant la pause midi – en ligne). Veuillez-vous inscrire en envoyant un e-mail au Service psychosocial de la Fonction publique.

Formations autour du sujet du stress dans [catalogue de l'INAP](#).



Ces questions, et bien d'autres encore, sont explorées chaque mois dans les articles publiés par le Service psychosocial de la Fonction publique (SPS).

Chaque édition aborde des sujets variés et pertinents, afin de sensibiliser et d'informer l'ensemble du personnel sur des aspects essentiels qui impactent le bien-être psychologique au travail. Les articles sont entre autres accessibles depuis le Portail de la Fonction publique.



CONTACT

Service Psychosocial
10, avenue John F. Kennedy
L-1855 Luxembourg

service-psychosocial@mfp.etat.lu

Tel. : 247-73100

www.fonction-publique.public.lu



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Fonction publique

Service psychosocial