FICHE PROGRAMME

Ralentir pour mieux avancer : 3 clés pour retrouver son rythme

Module adaptatif | ~20 min

Un salarié est interrompu 275 fois par jour, et cette surcharge réduit la productivité de 40 %. S'y ajoute un piège plus subtil, celui du bras articulé : quand il permet de soulever vingt fois plus lourd, on lève le bras vingt fois plus souvent. L'IA amplifie ainsi notre ambition — et c'est elle qui épuise. Le module retourne l'équation : la technologie mise au service de son rythme, et trois clés concrètes — oser de vraies pauses, couper les interruptions, trier avec courage.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

01 Comprendre ce qui accélère nos journées : la croyance du temps à rentabiliser, le décalage esprit-corps, la technologie.

02 Déjouer le piège du bras articulé : ne pas laisser la puissance de l'IA gonfler ses propres exigences.

03 Mettre la technologie au service de son rythme, pour libérer du temps d'écoute, de réflexion et d'incubation.

04 Installer les trois clés du ralentissement : oser de vraies pauses, couper les interruptions, choisir ses priorités.

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne qui veut avancer à son rythme dans un environnement qui accélère, sans rien perdre en efficacité.

- **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.

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

- Incubation créative — concept reconnu en psychologie de la créativité, illustré par les anecdotes d'Archimède et de Newton
- Piège du bras articulé (amplification de l'ambition par la puissance de l'IA) — méthode Afthonios

SOURCES & RÉFÉRENCES

- Microsoft Work Trend Index, « Breaking Down the Infinite Workday » (2025) — un salarié est interrompu en moyenne 275 fois par jour, soit une interruption toutes les deux minutes
- Recherches sur les pauses au travail relayées par la Harvard Business Review — des pauses régulières améliorent productivité et créativité et réduisent le risque de burnout
- American Psychological Association — coût du changement de tâche (switching costs) : perte de productivité pouvant atteindre 40 %
- Patricia Albulescu et al., « "Give me a break!" A systematic review and meta-analysis on the efficacy of micro-breaks for increasing well-being and performance », PLOS ONE (2022) : les micro-pauses augmentent la vitalité et réduisent la fatigue ; le gain de performance est surtout net sur les tâches routinières

Module créé par Afthonios.com.

Contenu vérifié le 13/10/2026