

Bien-être : comment tirer profit du temps de transport domicile-travail ?

Les Français passent en moyenne 50 minutes par jour dans les transports pour leurs allers et venues domicile-travail. Ces trajets jugés longs et stressants sont aussi une source importante de fatigue.

Pas facile de percevoir ces moments subis comme des occasions de prendre soin de soi. Pourtant, ces temps de transition peuvent réellement être profitables au bien-être et à la performance lorsqu'ils sont bien utilisés. Quelques reflexes suffisent pour y parvenir.

Optimiser le temps passé dans les transports : vous y avez pensé, mais il s'agissait plutôt de finaliser les dossiers en cours, répondre aux mails en attentes, ou encore passer quelques appels professionnels. Cette fois, je vous invite plutôt à tirer profit de ces moments pour doper vos aptitudes, votre degré de bien-être et faire la transition entre votre vie professionnelle et personnelle. Ces quelques exercices utilisés quotidiennement vous feront arriver frais au bureau le matin et détendu le soir à la maison.

Le matin, activez la vitalité dans votre corps

Au travail, avoir le bon niveau d'énergie permet non seulement d'être plus réactif et performant, mais également de délivrer des messages positifs à ses partenaires professionnels (clients, collaborateurs, hiérarchie). Et cela se travaille avant d'arriver au bureau. Le transport peut donc être l'endroit idéal pour dynamiser le corps. Avant de démarrer la voiture par exemple, n'hésitez pas à prendre quelques minutes pour étirer le corps en douceur puis contracter l'ensemble des muscles, même ceux du visage. Imaginez déloger la fatigue présente sur la peau, les muscles, les tendons. Puis relâchez tout le corps dans votre siège, en imaginant cette fatigue glisser comme du sable le long des bras, du dos. L'exercice à l'image d'un bouton « on » permet d'éveiller son corps, dynamise légèrement le rythme cardiaque et envoie des signaux d'éveil au cerveau.

Vivifiez votre mental pour booster vos performances

La capacité d'attention et de concentration se travaille comme un muscle. Et évidemment plus ces dispositions naturelles seront développées plus les bénéfices se ressentiront au niveau professionnel. Diminution des erreurs d'inattention, des oublis, clarté et précision dans les informations transmises, écoute active de ses collaborateurs, etc. Les avantages sont innombrables.

Pour être suffisamment concentré durant sa journée et booster ses performances, prêtez attention à votre respiration lorsque vous êtes dans les transports ou pendant que vous marchez. Imaginez le parcours de l'oxygène depuis le bord de vos narines jusqu'au cerveau. Visualisez qu'à chaque respiration, le mental se teinte d'une couleur synonyme pour vous de vitalité, passant par exemple du gris au jaune. Réalisez cet exercice jusqu'à atteindre le niveau de vigilance souhaité. N'hésitez pas à prendre ensuite quelques secondes pour balayer du regard votre environnement. Cherchez à

être attentif à ce qui se trouve autour de vous. Ainsi, vous commencerez déjà à activer votre concentration.

Le soir, décompressez après le travail

Relâcher la pression après une grosse journée de travail est nécessaire pour rentrer chez soi dans de bonnes conditions. Cela permet d'être calme et disposé pour ses proches et de pouvoir profiter des temps de repos. Prendre conscience du niveau de contraction de son corps est la première étape pour relâcher les tensions. Dirigez votre attention du sommet du crâne jusqu'au-dessous des pieds. Peut-être allez-vous percevoir que le visage est tendu, la mâchoire serrée, les épaules contractées. Prenez de longues inspirations par le nez, puis profitez de chaque expiration par la bouche pour relâcher une partie ciblée du corps (visage, bras, buste, dos, bassin, jambes). Si vous êtes debout dans le métro, imaginez plutôt que ces tensions tombent sur le sol à chaque contraction des muscles, à chaque mouvement pour rester en équilibre ou à chaque contact avec un usager. Puis, aidez-vous de vos pieds pour les écraser et les réduire à néant.

Coupez mentalement avec l'environnement de travail

Le risque lorsque vous continuez votre travail dans les transports, c'est de ne pas parvenir à déconnecter du cadre professionnel même en rentrant chez vous. Comme si le travail vous poursuivait quel que soit l'endroit. Un petit exercice peut vous permettre d'aller à l'encontre de cette sensation. En voiture ou dans les transports en commun, soyez attentif à la route qui défile. Percevez la distance qui vous éloigne de plus en plus de votre lieu de travail. Ressentez le détachement qui s'installe en vous.

Faites suivre cet exercice d'une activité toute autre qui vous procure du bien-être ou de la joie comme lire un livre ou écouter de la musique, ou encore offrez-vous le luxe de fermer les yeux quelques instants pour vous laisser bercer par les transports. Une bonne manière de contrer les effets de la fatigue.