

Le Big Data suggère des pauses fréquentes pour gagner en productivité

Selon une étude de **DeskTime**, start-up américaine soutenue par l'incubateur letton **Draugiem Group**, la productivité la plus élevée est atteinte au rythme de 52 minutes de travail intensif suivies de 17 minutes de pause. Pour aboutir à cette conclusion, [DeskTime déclare](#) avoir analysé **5,5 millions de logs par jour** via son logiciel de mesure embarqué dans les ordinateurs d'employés.

Productivité ou performance ?

Les **10% de travailleurs les plus productifs ont été isolés**, à savoir ceux qui affichent les plus forts taux d'utilisation d'applications « *productives* » par métier (pour un *community manager*, Facebook peut être considéré comme une application productive, mais pas pour un comptable, par exemple). L'utilisation de leur poste durant la journée de travail a été étudiée de près.

Résultat des courses, **les plus productifs travailleraient à 100% durant 52 minutes considérées comme des « sprints »** pour atteindre un but (la ligne d'arrivée, en quelque sorte) et **se relaxeraient à 100% durant 17 minutes...** Sans dormir, mais en optant pour un peu d'exercice physique, un dialogue informel avec un collègue ou encore de la lecture. Le cerveau disposerait ainsi du temps de repos nécessaire pour attaquer la prochaine session de travail soutenu.

Travailler plus intelligemment

« Les salariés les plus productifs ne travaillent pas 8 heures par jour. Le secret pour atteindre le niveau le plus élevé de productivité au cours d'une journée de travail n'est pas de travailler plus longtemps, mais de travailler plus intelligemment avec des pauses fréquentes », a souligné cet été **Julia Gifford**, responsable du content marketing chez Draugiem Group, sur le site [Muse.com](#).

Reste que l'étude a ses détracteurs. En plus de prêcher pour sa paroisse (l'outil de mesure de la productivité et du temps de travail DeskTime a été développé pour les besoins internes de Draugiem Group avant d'être proposé à d'autres entreprises), DeskTime s'appuie sur **un échantillon peu représentatif** et isole « les 10% ». Il n'est pas sûr, enfin, que les employeurs soient prêts à accepter qu'un tiers du temps de travail de leurs employés soit consacré à des pauses « utiles »... Néanmoins, chacun peut s'accorder sur le fait que recharger ses batteries est nécessaire à la productivité. « La concentration est comme un muscle, a insisté Julia Gifford, pour pouvoir fonctionner, elle ne doit pas être surmenée. »

Lire aussi

[BYOD : la sécurité divise employeurs et employés](#)