

## LOI D'ILLICH : PRENEZ DES PAUSES ET DU REcul

"Au-delà d'un certain seuil, l'efficacité humaine décroît, voire devient négative" Ivan Illich

Ivan Illich, penseur autrichien, énonça le principe de contre-productivité. Il implique notamment que passé un certain seuil de temps passé sur une activité, notre efficacité diminue et devient même négative. Sachant que le temps de concentration optimal est de 45 minutes, nous devons donc accepter nos propres limites et prendre des pauses lorsqu'on le dépasse.



Par exemple, espérer doubler la production de blé en doublant le travail agricole est un leurre. Et en entreprise mettre la pression sur les ouvriers, les stresser et intensifier les cadences, conduit à l'inverse de l'effet souhaité. C'est contre-productif. D'où l'idée de la pause. Au-delà de 45 minutes, on ne serait plus efficace, continuer de travailler ne servirait à rien. Mieux vaut alors faire une pause.

Idem pour la pause du midi au travail : travailler alors qu'on devrait se reposer ou se restaurer donne l'illusion d'être efficace mais c'est le contraire qui se passe. Tout le monde peut le vérifier en fin de journée.

Dans l'interprétation de cette loi par les spécialistes du management, on en profite aussi pour critiquer le multitasking. L'éparpillement serait néfaste au travail et la Loi d'Illich sert d'argument en faveur d'une concentration, d'une attention hyper-productive du travailleur.

Alors, que faire en cas de baisse de régime ?

- Discuter avec les collègues
- **Aller marcher un moment ou s'offrir un rafraîchissement**
- Planifier les activités, selon noter rythme biologique peut également aider à être alerte au bon moment. Par exemple, ce n'est pas à 14h, au moment de la sieste, que l'on sera le plus efficace.

Sources :

**Loi d'Illich : quand la pause est nécessaire au travail** : <http://www.blog-emploi.com/loi-illich/>

**La loi d'Illich** : [http://lentreprise.lexpress.fr/rh-management/la-loi-d-illich\\_1526266.html](http://lentreprise.lexpress.fr/rh-management/la-loi-d-illich_1526266.html)

A7ressources

Tout droit réservé – confidentiel

*De la performance à la pertinence, atelier de formation en gestion du temps*