

La salle de repos : une chance à saisir !



C'est l'espace de convivialité à la mode dès que l'on parle d'aménagement des locaux professionnels. La salle de repos est tendance, parce qu'elle correspond à une volonté de rendre le « bonheur au travail » possible. Comment parvenir à faire de votre salle de repos une oasis ? Quelques solutions.

Penser productivité, c'est aussi penser pause

C'est une évidence, mais il convient parfois de le rappeler : lors d'une journée de travail, le temps de pause n'est pas à sacrifier sur l'autel de la productivité. Selon des études réalisées par des chercheurs en neurosciences, le fait de profiter d'un moment de « déconnexion » n'empêche pas la concentration ultérieure ; mieux, elle contribue à rendre les personnes plus efficaces tout au long des heures qui passent. S'éloigner de son poste de travail, discuter de manière badine avec ses collègues d'étage ou regarder par la fenêtre sont autant d'activités réputés « saines », dans un contexte professionnel.

Un espace à choyer

Afin de privilégier les temps calmes de tous vos collaborateurs, il faut choisir un lieu qui corresponde à certains critères. La solution idéale est d'installer une salle de repos dans un endroit relativement vaste, ouvert, et éclairé de préférence par une lumière naturelle. Libre à chacun d'en choisir la décoration, indus ou douillette, et la disposition, mais pour essentiel, il faut garder en tête qu'une salle de repos n'est ni un réfectoire ni une salle de réunion ni même un hall. C'est un espace de convivialité, au calme, où vous pourrez par exemple disposer des équipements pour préparer des boissons chaudes ([bouilloires](#), [cafetières expresso](#) de type [combiné](#) ou [avec broyeur](#)), un [frigo sous plan](#) afin d'accéder aux boissons fraîches et/ou une table centrale pour pouvoir proposer des snacks légers et des fruits, voire quelques sièges cosy.

Les petits bonus

C'est un sujet récurrent de reportages sur le bien-être en entreprise : certaines sociétés ont recours à des dispositifs originaux pour veiller à la bonne santé, mentale ou physique de leur collaborateur. Au fameux baby-foot (ou jeu de fléchette ou table de ping-pong) que certaines start-up installent dans leur salle de repos répondent d'autres dispositifs innovants : ici un vélo d'intérieur qui permet de recharger son portable moyennant quelques coups de pédales, là une salle dédiée à la sieste, qui permet aux collègues de prendre un vrai temps de sommeil en début d'après-midi (que l'on se rassure, les chronobiologistes affirment que les petits sommeils les plus efficaces durent à peine 15 minutes)... Dans tous les cas, l'essentiel est que ces aménagements soient aussi choisis avec tous les usagers de la salle de repos. Car au-delà de la dimension matérielle, cet espace peut devenir un lieu personnalisé, susceptible de faire émerger des créations collectives intéressantes. Réinventer la pause : un challenge corporate des plus utiles !