

**Nos meilleurs conseils** pour ne surtout pas profiter de vos vacances ! **p.30**

**TEST**

Quel déconnecté êtes-vous ? **p.38**



**JEUX**  
**CHARADE,**  
**BINGO, QUIZ...**

Des conseils et des exercices pour prendre soin de vous cet été



# ÉDITO

BEL ÉTÉ À VOUS !



**Ah**, voilà, nous y sommes enfin. Le soleil, les vacances, le farniente à la plage ou à la montagne, les siestes, les fous rires en famille, les soirées entre amis, les BBQ qui s'éternisent, les moments de détente... Et même quand on ne part pas ou qu'on ne prend pas de congés, la période estivale est souvent tout de même l'occasion de ralentir et changer ses habitudes. Et en parlant d'habitude, il y en a une que j'aimais beaucoup enfant : celle d'avoir un cahier de vacances, pas vous ?!


Pour perpétuer la tradition, nous avons décidé d'innover cet été en réalisant le premier cahier de vacances My Happy Job by Moodwork. Notre idée : vous proposer des contenus ludiques et pédagogiques, des infos sérieuses mais dans des formats rafraîchissants. Les thèmes abordés ? La déconnexion, la conciliation des temps de vie, des conseils pour récupérer et faire le plein d'énergie...

Nous espérons que vous prendrez autant de plaisir à lire et faire ce cahier de vacances que nous avons pris de plaisir à l'imaginer et le concevoir. Grâce à vous, nous avons pu brainstormer sur des charades, des mots mêlés, des tests ou encore sur un bingo spécial vacances. Un retour en enfance qui avait un goût de madeleine de Proust...

Amusez-vous bien !

**Fabienne Broucaret**

Rédactrice en chef de *My Happy Job by Moodwork*



## Jeux Quizz

- 6 Remplissez votre corbeille mentale !
- 8 Changez de regard avec l'analograffiti
- 10 8 exercices de gym des yeux
- 12 Jeux



## Conseils

- 20 Votre programme pour reprendre le running
- 22 L'exercice du Carré de vie
- 24 Psychologie de la récupération  
4 clés pour vous (re)booster !
- 26 7 comptes humoristiques à suivre sur les réseaux sociaux
- 28 Et si vous retrouviez votre âme d'enfant et votre créativité grâce à vos crayons ?
- 30 6 conseils pour ne surtout pas profiter de vos vacances !



## Dossier

34 SPÉCIAL DÉCONNEXION

- 46 Deux exercices de sophrologie « spécial été »
- 48 Les indispensables pour des vacances réussies

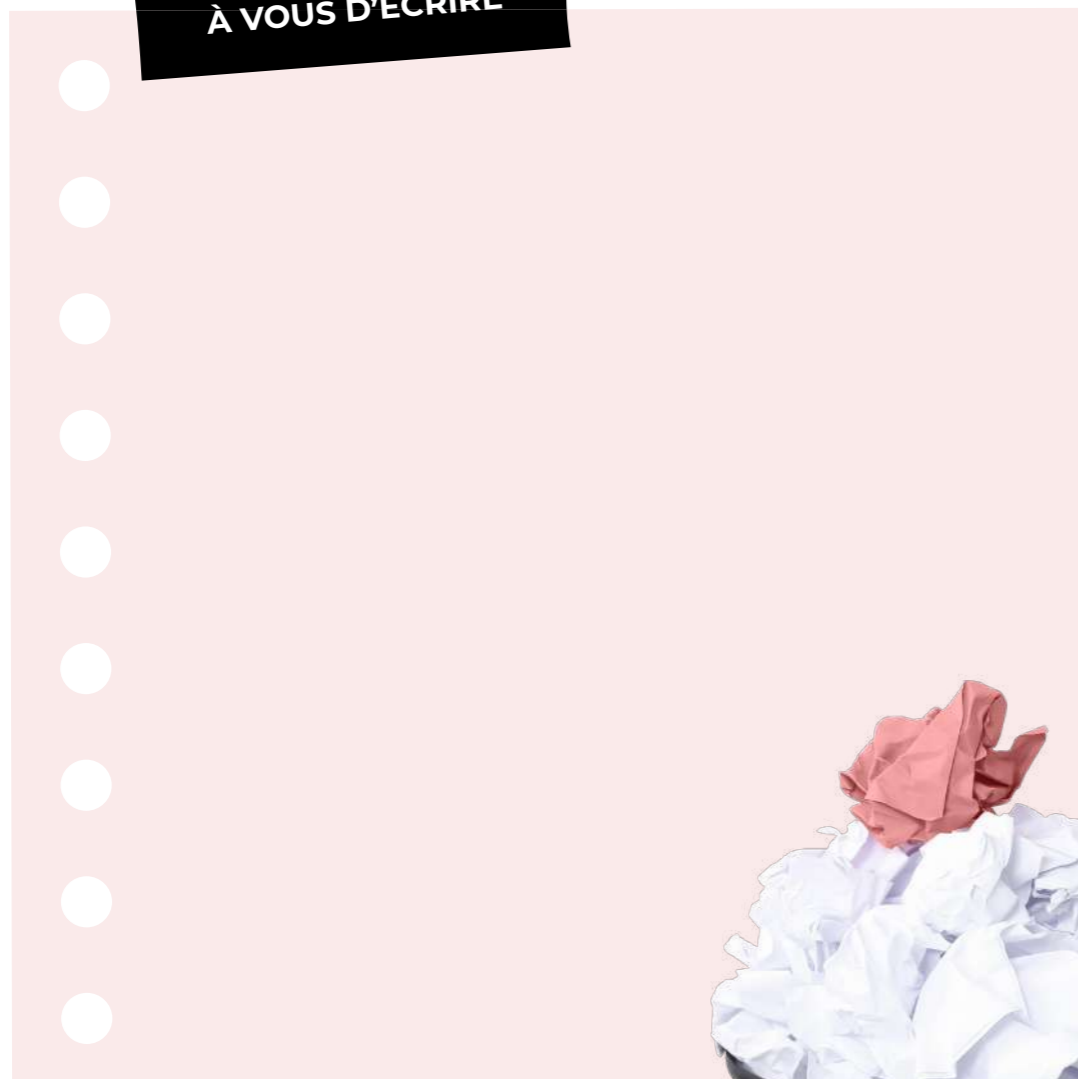


## Envie de vous vider la tête ? Remplissez votre corbeille mentale !

Avant de démarrer ce cahier de vacances, déposez ici toutes les pensées liées au travail qui vous tracassent, vous réveillent la nuit, vous empêchent de déconnecter... Vous pouvez aussi raturer ou gribouiller les phrases pour vous défouler, et les oublier ! Et si vous préférez dessiner ces pensées, à vos crayons...

À VOUS D'ÉCRIRE

Écrivez sur le pdf 😊





## Changez de regard avec l'analograffiti

Par Marie Delmont, dirigeante de **Mpi Conseil**

Inspirez-vous de la méthode de l'analograffiti\* pour « visualiser » votre été ou « voir » votre rentrée sous un autre angle. L'analograffiti va permettre d'ouvrir une question, une envie, un problème pour commencer à découvrir ses différentes facettes.

Choisissez une question à laquelle vous souhaitez des réponses, un sujet que vous souhaitez interroger. Par exemple, « j'ai envie de mettre de l'enthousiasme dans mon travail à la rentrée » ou encore « je souhaite des vacances ressourçantes ». Sélectionnez le mot source qui résume bien votre objectif : « enthousiasme » pour le 1er exemple, ou « ressourçant » pour le 2nd.

Écrivez le mot source en majuscules **E.N.T.H.O.U.S.I.A.S.M.E**

Puis interrogez votre mot source à partir des lettres qui le composent, en écrivant ou en dessinant les premiers mots qui surgissent dans votre tête. Pour faire appel à votre inconscient, vous pouvez très bien noter la première idée ou image qui vous passe par la tête et non pas un mot forcément en rapport direct avec la thématique principale. L'analograffiti se réalise principalement à la main.

Exemple pour enthousiasme : quels mots ou quelles images me viennent spontanément à l'esprit quand j'interroge la lettre E : énergie ? élan ? puis j'interroge la lettre N : nounours ? nouveau ? et ainsi de suite...

Procédez de la même manière avec chaque lettre. N'hésitez pas à utiliser des couleurs.

Prenez ensuite un moment pour voir quel lien vous faites entre les mots ou dessins qui ont émergé pour chaque lettre. Est-ce du « Nouveau » qui vous donnera de « l'Énergie » ?

Regardez le résultat et prenez quelques instants pour méditer vos découvertes et vos questionnements. Amusez vous 😊

\*L'analograffiti est une technique de créativité mise au point par l'Allemande Vera Birkenbihl, spécialiste des méthodes de l'apprentissage.

Écrivez sur le pdf 😊

À VOUS D'ÉCRIRE



## 8 exercices de gym des yeux

Par Alice VIVIAN, fondatrice de **Mojom**

Et si cet été vous vous mettiez à la Gym... des yeux ! Pas besoin de short ou de baskets, ni d'accessoires ou de coach, la gym des yeux c'est simple, rapide et surtout essentiel pour prendre soin de nos yeux et de notre système nerveux.

**B**onne nouvelle : 5 à 8 minutes suffisent pour soulager la fatigue oculaire, réhydrater et régénérer les yeux, mais aussi pour s'offrir un petit moment de détente hors des écrans.

Pour savoir si vous avez besoin ces exercices, **répondez à ce quiz express :**

Vous avez les yeux qui piquent, qui pleurent, qui brûlent, notamment devant un écran ? oui non

L'œil est triste et tout desséché ? oui non

Vous avez une petite migraine qui pointe le bout de son nez ? oui non

Vous avez de la tension ou de la fatigue oculaire et/ou la vue se brouille ? oui non

Vous avez passé plus d'1h30 sur l'écran sans faire de pauses, même courte ? oui non

Si vous avez répondu « oui » à au moins une des questions : allez hop ! On s'éloigne des écrans, on prend 5 minutes de pause : c'est l'heure de votre séance de gym des yeux !

Asseyez-vous confortablement sur une chaise, le dos droit et les jambes décroisées. Retirez vos lunettes si vous en avez. Respirez tranquillement en réalisant ces 8 exercices.

RTUEL  
YOGA DES YEUX



### 8 EXERCICES DE GYM DES YEUX À FAIRE AU TRAVAIL

Par Alice VIVIAN, fondatrice de **mojom**



#### 1. LES MOUVEMENTS VERTICAUX :

Regardez tout en haut au plafond, puis doucement sans bouger le visage, regardez tout en bas. Continuez les mouvements de bas en haut sur 12 temps. Centrez le regard, fermez les yeux, détendez.



#### 2. LES MOUVEMENTS HORIZONTAUX :

Regardez à votre extrémité droite, puis doucement sans bouger le visage, regardez à l'extrémité gauche. Continuez les mouvements de gauche à droite sur 12 temps. Centrez le regard, fermez les yeux, détendez.

#### 3. EN DIAGONALE :

Regardez en haut à droite, puis doucement sans bouger le visage, regardez en bas à gauche, en traçant une diagonale. Revenez en haut à droite. Continuez ce mouvement de va-et-vient sur 12 temps. Refaites le même exercice sur l'autre diagonale : en haut à gauche puis en bas à droite. Centrez le regard, fermez les yeux, détendez.



#### 4. L'HORLOGE :

Imaginez une grande horloge dans la pièce. Tournez les yeux dans le sens des aiguilles d'une montre, en vous arrêtant sur chaque point : midi, 1h, 2h, 3h, 4h etc... À faire deux fois en respirant. Faites de même dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, 2 tours. Centrez le regard, fermez les yeux, détendez.



#### 5. PROCHE ET LOIN :

Fixez maintenant un point très loin devant vous, puis très proche ; continuez à alterner entre ces deux points, forçant les yeux à changer de point focal. Cet exercice permet de réduire la fatigue oculaire mais aussi de prévenir des tensions dues au fait de fixer trop longtemps un même point.



#### 6. L'EXERCICE DU CRAYON :

Tendez votre index ou un crayon, face à votre visage, à hauteur des yeux, le bras tendu et fixez-le du regard. Sans jamais cesser de fixer votre index ou votre crayon, expirez et rapprochez-le de votre nez. En inspirant, éloignez-le doucement le plus loin que votre bras vous le permet, en continuant de le fixer. Répétez lentement ce va-et-vient 25 fois, au rythme de votre respiration. Cet exercice renforce les muscles qui interviennent lorsque les yeux sont en mouvement.

#### 7. CLIGNER DES YEUX

Clignez des yeux très fort durant 10 secondes en exagérant ; répétez 2 ou 3 fois. Ceci active les glandes lacrymales qui vont produire des larmes et humidifier l'œil.



#### 8. PALMING

En gardant les yeux fermés, frottez les paumes de vos mains l'une contre l'autre et placez-les comme deux coupelles sur les yeux ; sentez la chaleur détendre le regard.



[www.mojom.fr](http://www.mojom.fr)

N'oubliez pas non plus de bien vous hydrater tout au long de la journée, de bien respirer, de bailler, et, si vous êtes au bureau, de faire des pauses régulièrement !

Pour recevoir gratuitement une vidéo de yoga des yeux, **c'est ici** ! Et pour plus de conseils sur comment préserver ses yeux en télétravail, lisez l'article complet sur le blog **mojom** **ici**.

Bonne séance !



## Charade

Mon premier est le contraire de **MAL**  
 Mon deuxième est à mi chemin entre **ON** et **OFF**  
 Mon troisième sert à **TENIR UN SAC À MAIN**  
 Mon tout est indispensable pour de **BONNES RELATIONS AU TRAVAIL...**

**Je suis, je suis ?!!**

↩ Voir la réponse 😊



## Mots mêlés

Par Hugo Levaique, rédacteur SEO chez Moodwork

J	J	S	T	R	E	S	S	W	P	S	E	Q	K	I
W	R	A	E	Q	U	I	L	I	B	R	E	O	V	R
J	E	D	F	Q	J	N	Z	U	I	R	Y	N	T	E
A	P	A	O	L	V	E	P	P	E	A	E	U	S	C
M	O	T	I	V	A	T	I	O	N	A	B	M	M	O
P	S	E	S	Q	C	U	T	J	V	J	U	E	A	N
B	E	L	A	U	A	B	D	U	E	W	R	R	N	N
L	D	E	C	O	N	N	E	X	I	O	N	I	A	A
E	W	T	B	J	C	U	Y	E	L	C	O	Q	G	I
B	O	R	B	L	E	S	U	G	L	U	U	U	E	S
W	F	A	Q	K	S	Q	T	S	A	N	T	E	M	S
A	K	V	L	I	S	T	U	L	N	L	N	Z	E	A
W	F	A	T	I	G	U	E	H	C	T	L	K	N	N
K	L	I	R	E	N	G	A	G	E	M	E	N	T	C
F	P	L	O	I	S	I	R	B	Q	K	G	X	G	E

qvt  
 bienveillance  
 deconnexion  
 vacances  
 burnout  
 management  
 engagement  
 repos  
 motivation  
 sens  
 reconnaissance  
 équilibre  
 risque  
 télétravail  
 stress  
 santé  
 fatigue  
 loisir  
 numérique



# Êtes-vous sûr de bien connaître le jargon du bien-être au travail ?

Par Nathan Marseault, rédacteur chez Moodwork

Les acronymes et les sigles sont nombreux quand on parle de qualité de vie au travail. Faites-le test pour savoir si vous les connaissez parfaitement, et surtout, faites comme nous : amusez-vous à créer vos propres mots !

## QVCT

Qualité de Vie et Conditions de Travail

Phrase généralement énoncée lors des réunions CSE des entreprises manquant de budget, signifiant "Qui Veut Casser sa Tirelire ?"

Évolution de la QVT pour s'adapter à toutes les saisons : Qualité de Vie sous la Couette ou en Transat

## CNV

Communication Non Violente

Crise de Nerfs en Vacances :

Ex : Ma journée à la plage a été gâchée par un message de Jean-Michel qui me demandait où trouver des trombones. Pas moyen d'être tranquille : ça m'a fait faire une vraie CNV !

## ANACT

L'Agence nationale pour l'amélioration des conditions de travail

Association Nationale des Anglophiles Collectionneurs de Thé

Coupez vos Notifications en

Vacances : on le répète tellement que, par gain de temps, l'expression a été abrégée.

Collaborateur Noyé dans le Virtuel : un salarié ayant abusé du télétravail

## CHO : pouvant signifier...

(Tinder) Cherche Homme Ouzbek

(Cuisine) Cuisson Hermétique des Oignons

(Musique) Cri de guerre d'Annie Cordy (Chargez Hardiment mes Ouailles !)

(Entreprise) Chief Happiness Officer

## VUCA

Volatility, Uncertainty, Complexity, Ambiguity

Very Upsetting Commercial Advertisement (Publicité commerciale très énervante)

Ex : J'ai arrêté de lire les journaux en ligne, leurs sites sont pleins de VUCA !

Virtuosity, Uniqueness, Charm and Amazingness (Virtuosité, Unicité, Charme, Extraordinarité) : la grille de recrutement des RH du futurs

Ex : Le VUCA de ce candidat est exceptionnel ! Il nous le faut dans l'équipe !

Vital Upheaval Caused by Authenticity (Retournement vital

causé par l'authenticité) : le changement drastique apporté dans les relations humaines par le fait d'être authentique.

Ex : Depuis que le directeur a fait son VUCA et ne joue plus à être le chef pour être le chef, l'ambiance au bureau s'est nettement améliorée !

## RPS

Risques PsychoSociaux

Régime Post-Stress : Habitude alimentaire visant à corriger les excès alimentaires causés par une trop forte anxiété

Ex : Après 3 mois de TMS, option chocolat, j'avais pris 5 kilos... J'ai donc commencé un RPS !

Réseau de Psychologues Sérieux : communauté de psychologues qui ne vous parleront pas de votre rapport à vos parents à chaque phrase.

Ex : L'une des force de Moodwork, c'est son RPS !

Rapport de Point Succinct : court document écrit récapitulant le contenu d'une réunion

Ex : Je ne pourrai pas être présent au point de 15h, j'ai posé un TMS, est-ce que tu pourras me faire un RPS ?

Responsable des Provisions de Sangria : emploi saisonnier généralement rattaché au Responsable QVT

Ex : À l'approche de l'été, l'entreprise

a embauché un RPS pour mieux gérer les afterworks.

Relation Professionnelle Secrète : idylle avec un collègue de travail

Ex : As-tu remarqué que Pierre et Martin prennent exactement les mêmes jours off depuis plusieurs mois ? Je les suspecte d'entretenir une RPS !

## TMS

Troubles MusculoSquelettiques

Thérapie Mentale par le Sucre

Ex : J'étais si stressé que j'ai commencé une TMS, option chocolat.

Tyrannique Manager à Satisfaire

Ex : Son TMS le presse de demandes, y compris le soir et les week-ends !

Trouble du Moral Sapé

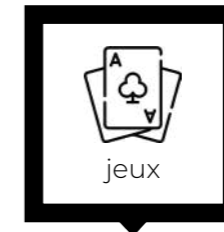
Ex : Tout le monde est en vacances sauf moi, le Covid revient, j'ai une fuite d'eau chez moi... Je crois que je développe un TMS.

Temps Monnayé de Sieste

Ex : L'aménagement des bureaux ne peut plus aujourd'hui faire l'économie d'un TMS pour redonner de l'énergie aux salariés. / Il est en télétravail et n'a pas répondu à mon message pendant une heure... Je le suspecte d'avoir pris un TMS.







## Le Bingo des vacances

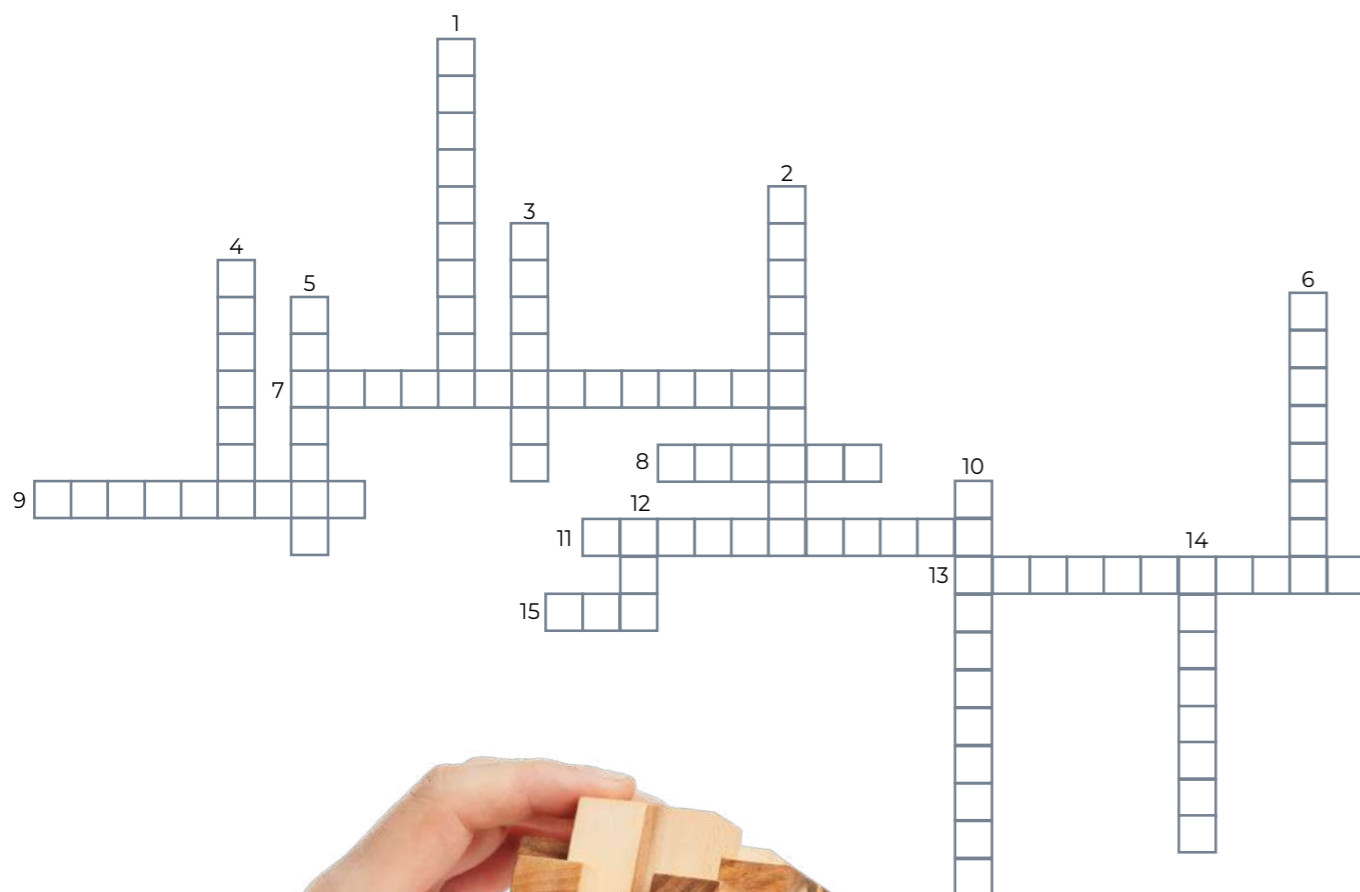
Cochez une case quand la situation décrite vous arrive !

Le coup de téléphone d'un client quand on est sur la plage	Le réveil qu'on a oublié d'éteindre	La blessure le premier jour des vacances	Le réveil en sursaut « j'ai oublié mon réveil »
Le plaisir de se rendormir	L'appel désespéré de Martine qui a oublié le code de la photocopieuse	Le coup d'œil aux notifications professionnelles « promis, je regarde juste qui c'est... »	La collègue qui te dit de te déconnecter quand elle te voit en train de répondre sur la messagerie instantanée
Le rappel sur ton téléphone de ta réunion hebdo que tu supprimes avec plaisir...	La pensée « Ah là d'habitude c'est l'heure de... » et faire plouf dans la piscine à la place	Le casse-pied qui t'envoie un mail, t'appelle pour savoir si tu as reçu son mail, et te laisse un sms au cas où...	Envoyer une photo de la plage et des palmiers aux collègues pour les narguer... euh pour leur faire partager la beauté du paysage !
L'enfant qui joue avec ton téléphone et appelle ton boss avant que tu t'en rendes compte...	Le collègue qui vous appelle pour un dossier important et qui a oublié que vous étiez en vacances.	La notification d'un mail du travail alors que tu surfes tranquillement sur internet hors du travail.	Croiser un collègue de travail alors que vous êtes en vacances et que celui-ci vous raconte sa vie au bureau.



## Mots croisés

Par Steffie Duval, psychologue clinicienne chez Moodwork



### VERTICAL

1. Comportement permettant d'expliquer le déclenchement, la persistance, la direction et l'intensité de nos comportements
2. Opposé de l'épuisement professionnel
3. Activités humaines organisées, coordonnées en vue de produire ce qui est utile
4. Situation d'épuisement physique et mental lié au quotidien professionnel
5. Mot anglais désignant l'ennui au travail
6. Personne qui exerce un poste ou des fonctions similaires aux vôtres et qui appartient à la même entreprise
10. Possibilité de ne pas se connecter aux outils numériques et de ne pas être contacté par son employeur en dehors du temps de travail
12. Pour prolonger le weekend
14. Information que notre corps nous donne à travers le déclenchement de réactions physiologiques, biologiques et psychologiques

### HORIZONTAL

7. Considération de la valeur du travail, des réussites des collaborateurs et des équipes dans son entreprise
8. État de mobilisation physiologique quand une personne fait face à une demande, une menace ou un enjeu important
9. Dévalorisation excessive de ses capacités propres et attribution de sa réussite à des facteurs externes (syndrome de)
11. Tendance à faire preuve d'initiatives et d'anticipation
13. Ensemble de capacités permettant à un(e) salarié(e) d'effectuer des tâches spécifiques
15. Actions pour concilier à la fois l'amélioration des conditions de travail pour les salariés et la performance globale des entreprises

# RUNNING CHALLENGE

4 semaines pour passer de la marche à la course !



	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4
LUN	5 Mins course lente 2 Mins marche Repet 2X	7 Mins course lente 2 Mins marche Repet 3X	15 mins course (5 min lent / 5 min modéré / 5 min lent)	25 Mins course modérée
MAR	RECUP	RECUP	RECUP	RECUP
MER	5 Mins course lente 1 Min marche Repet 3X	15 Mins course lente	25 Mins course lente	20 Mins course modérée + 6 accélérations de 30 sec
JEU	STRETCHING	STRETCHING	YOGA	YOGA
VEN	5 Mins course lente 1 Min marche Repet 4X	20 Mins course lente	20 Mins course modérée + 4 accélérations de 30 sec	30 Mins course modérée
SAM	RECUP	RECUP	RECUP	RECUP
DIM	Exos au poids de corps (squat/ pompes / gainage..)	Exos au poids de corps (squat/ pompes / gainage..)	Exos au poids de corps (squat/ pompes / gainage..)	Exos au poids de corps (squat/ pompes / gainage..)



## L'exercice du Carré de vie

Par Marina Bourgeois et Caroline Averty,  
dirigeantes de **Oser rêver sa carrière**

On parle de plus en plus de conciliation vie pro-vie perso, de gestion des temps de vie. Mais concrètement, comment se rendre compte d'un éventuel déséquilibre ? Cet exercice peut vous y aider. Munissez-vous simplement d'une feuille et d'un stylo. Vous allez réaliser votre carré de vie.

OBJECTIF : NE PAS OUBLIER QU'IL Y A UNE VIE EN DEHORS DU BOULOT !



Il s'agit de poser sur une feuille de papier un carré composé de quatre cases correspondant aux quatre champs suivants :

- ◆ **Votre vie personnelle** (amoureuse, familiale, conjugale, sexuelle) ;
- ◆ **Votre vie professionnelle** (travail, environnement de travail, collègues) ;
- ◆ **Votre vie sociale** (activités, sorties régulières, loisirs, passions, centres d'intérêts, engagements associatifs, politiques, citoyens, voyages, sports, etc.) ;
- ◆ **Votre vie intérieure** (spirituelle, religieuse, etc.).

Remplissez ce carré de vie, case par case, en vous replaçant dans les semaines ou mois qui viennent de s'écouler. Vous constaterez peut-être que la case « vie professionnelle » est la plus chargée, marquant un déséquilibre dans les différents champs de votre vie.

Une fois cette première étape réalisée, reproduisez à nouveau votre carré de vie et remplissez-le en pensant non plus au passé mais au futur en vous posant les questions suivantes : « Comment ai-je envie de vivre désormais ? ».



## Objectifs



Réinvestir les sphères extra-professionnelles en ancrant de nouvelles habitudes de vie plus respectueuses de votre écologie personnelle ;

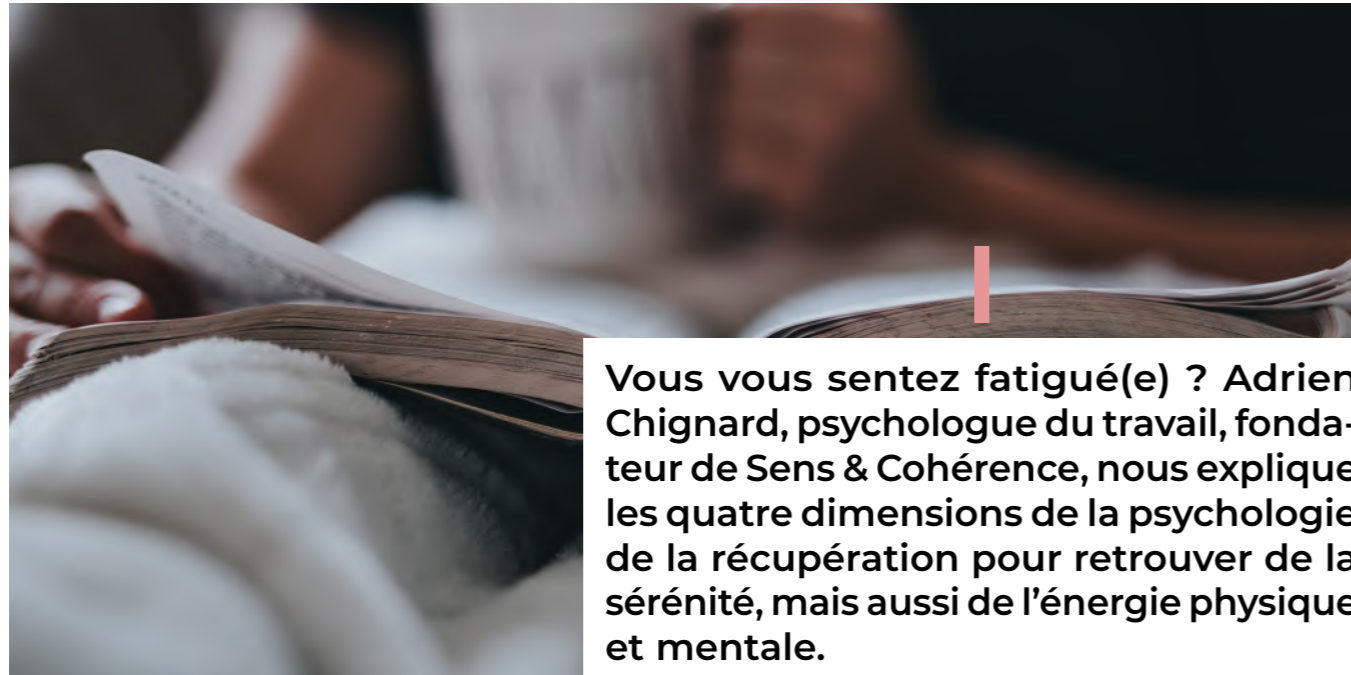


Vous amener à réfléchir à la façon dont vous souhaitez vivre en incluant votre projet professionnel dans votre projet de vie, et non l'inverse !

Cet exercice est particulièrement utile après un burn-out pour ne plus mettre tous ses œufs dans le même panier, celui du travail. Il vous aidera à réinvestir toutes les autres sphères de votre vie, bien souvent délaissées pendant les années, mois ou semaines ayant précédé l'épuisement professionnel.

# Psychologie de la récupération :

## 4 clés pour vous (re)booster !



**Vous vous sentez fatigué(e) ? Adrien Chignard, psychologue du travail, fondateur de Sens & Cohérence, nous explique les quatre dimensions de la psychologie de la récupération pour retrouver de la sérénité, mais aussi de l'énergie physique et mentale.**

### 1 Le détachement psychologique

Le repos fait partie intégrante de l'entraînement des sportifs de haut niveau. Imitez-les ! Mettez votre travail en mode avion pendant les vacances, le soir et le week-end. Ces temps off sont indispensables pour bien récupérer. Sans cette véritable déconnexion, vos congés seront moins réparateurs. L'idée n'est pas de travailler moins – notre cerveau a en effet une aversion à la perte

– mais de densifier davantage votre vie personnelle avec des activités de détente qui vous font du bien : du sport, du temps en famille, des sorties avec vos amis...

Ce détachement vous évitera les ruminations, ainsi que les anticipations anxieuses. Vous savez, la petite voix anxieuse qui fait tourner en boucle votre to-do-list dans votre tête et qui

vous rappelle sans cesse combien votre agenda est très rempli ! Ne la laissez pas vous pourrir vos vacances. Soyez au contraire pleinement présent avec les gens qui vous entourent. Cette considération va nourrir vos liens, mais vous sera aussi bénéfique. Rappelons que les autres sont notre premier rempart contre la détresse psychologique.

### 2 La relaxation

On pense souvent, à tort, que seules les mauvaises nouvelles nous épuisent. Or, par exemple, quand on est dans une entreprise en pleine croissance, l'intensité émotionnelle est forte et cela fatigue également beaucoup. Après une période très dense, votre corps a besoin de retrouver du calme, vos muscles et votre cerveau ont besoin de faire

des pauses. Ce que je vous recommande ? La marche à pied, idéalement en pleine nature. 45 minutes de marche par jour (environ 7000 pas) suffisent à réduire le stress et l'hypertension. Et bonne nouvelle, cela ne coûte rien !

La marche va aussi vous permettre une réévaluation cognitive : vous allez

en effet remettre les choses en perspective et arrêter de vous focaliser sur ce qui ne va pas (et de surestimer le négatif). La marche permet de cheminer en cheminant. Et donc de prendre de la distance ce qui est salutaire. Et si vous vous intéressiez davantage à ce qui va bien dans votre vie ?

### 3 L'expérience de maîtrise

Vos loisirs sont distrayants, mais ils vous permettent aussi, l'air de rien, d'élargir vos compétences et vos ressources en dehors de votre travail. En essayant de nouvelles choses, vous élargissez votre répertoire de réponses comportementales et favorisez votre flexibilité psychologique : ce sont des com-

pétences que vous pourrez transférer dans votre activité professionnelle.

Qu'est-ce que votre « moi audacieux » n'a pas fait depuis longtemps ? Pourquoi ne pas démarrer (ou reprendre !) un carnet de rêves ? La vie est trop courte pour être petite !

Faites la liste de vos envies et de vos rêves les plus fous. En les réalisant, vous vous créez des souvenirs forts. Le quotidien nous happe par des corvées répétitives et ennuyantes, mais n'arrêtez jamais de rêver et de mettre de la nouveauté dans vos journées.

### 4 Le désir de loisirs

Vous avez le droit de dire non, même en dehors du travail ! Vous avez essayé le running ou le yoga et ce n'est pas pour vous ? Arrêtez ! Si vous avez persévéré une fois, puis deux, abandonnez pour autre chose. Le temps pour


vous est bénéfique quand il est ressourçant : pour cela, il doit être en cohérence avec VOS besoins et vous faire kiffer. Prenez du plaisir dans vos loisirs : c'est vous qui décidez quand et comment vous les menez. Certains

aiment aller à la piscine tôt le matin, d'autres adorent bouquiner pendant des heures. Cela vous apportera un réel sentiment d'auto-efficacité, sentiment qui est corrélé avec l'estime de soi.

# 7 comptes humoristiques à suivre sur les réseaux sociaux

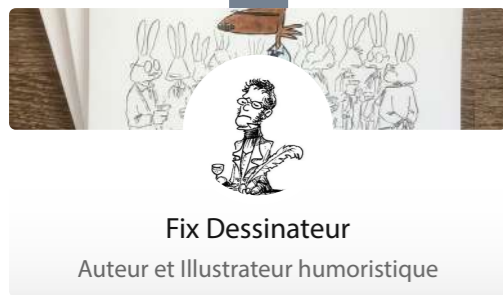
Par Fabienne Broucari, rédactrice en chef de *My Happy Job by Moodwork*

Ils parlent de travail mais de manière décalée, et c'est un régal ! Découvrez notre sélection pour prendre un peu de recul sur le monde professionnel d'aujourd'hui.



**Karim Duval**  
Humoriste | Spectacle "Y"

Au-delà de la scène, l'humoriste Karim Duval est très présent sur Youtube et LinkedIn. Il dépeint le monde professionnel et celui des startups à travers ses vidéos. À la fois drôles et porteuses d'un message de fond, elles sont fidèles à sa devise : «une personne qui rit est une personne qui a compris».



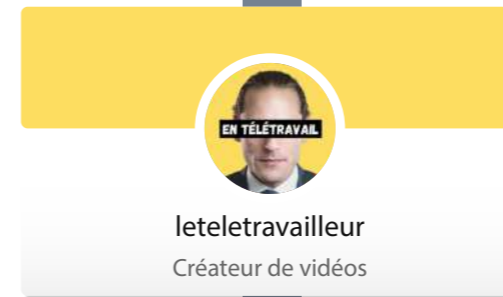
**Fix Dessinateur**  
Auteur et Illustrateur humoristique

Né en 1977, Fix est un auteur et illustrateur plus particulièrement spécialisé dans le dessin humoristique autour du monde de l'entreprise. Diplômé de HEC, il a travaillé 12 ans au sein d'un cabinet de conseil en organisation parisien, accompagnant de grands groupes. Son dernier livre : *Les extraordinaires aventures de la vie de bureau - Chief Bullshit Officer* (Diateino eds).



**Antoine Chereau**  
Dessinateur de presse

Dessinateur de presse depuis plus de 30 ans, il aborde des thèmes de société, comme le travail, les discriminations ou la santé.



**leteletravailleur**  
Créateur de vidéos

Des vidéos dédiées au travail à distance. Toute ressemblance avec la réalité du monde professionnel est complètement fortuite... ou pas !



**Walter Laouadi**  
#ambition, #business, #politics, #influence

Il parodie des entrepreneurs winners sur LinkedIn. Il est aussi l'auteur du Manifeste pour une vie dédiée au travail (Kiwi).



**DES PAINS ET DES JEUX**  
UNE SEMAINE ORDINAIRE SUR LinkedIn  
Une newsletter (quasi) hebdo qui traite l'actu

Un petit récap hebdo des perles publiées sur le plus connu des réseaux sociaux professionnels.



**Ndflex**  
Neurchi de flexibilisation du marché du travail

Des mèmes sur le monde de l'entreprise.

# Et si vous retrouviez votre âme d'enfant et votre créativité grâce à vos crayons ?

Par Valérie Bogaert et Carole Cesareo, dirigeantes de **Art for Me**

La Pensée Visuelle est à la portée de tous ! Pas besoin de savoir dessiner. Elle associe mots et pictogrammes afin de renforcer la puissance des messages transmis. Envie de donner plus de couleurs à votre quotidien ? De vous ouvrir de nouvelles perspectives ? C'est parti...



## La règle du jeu

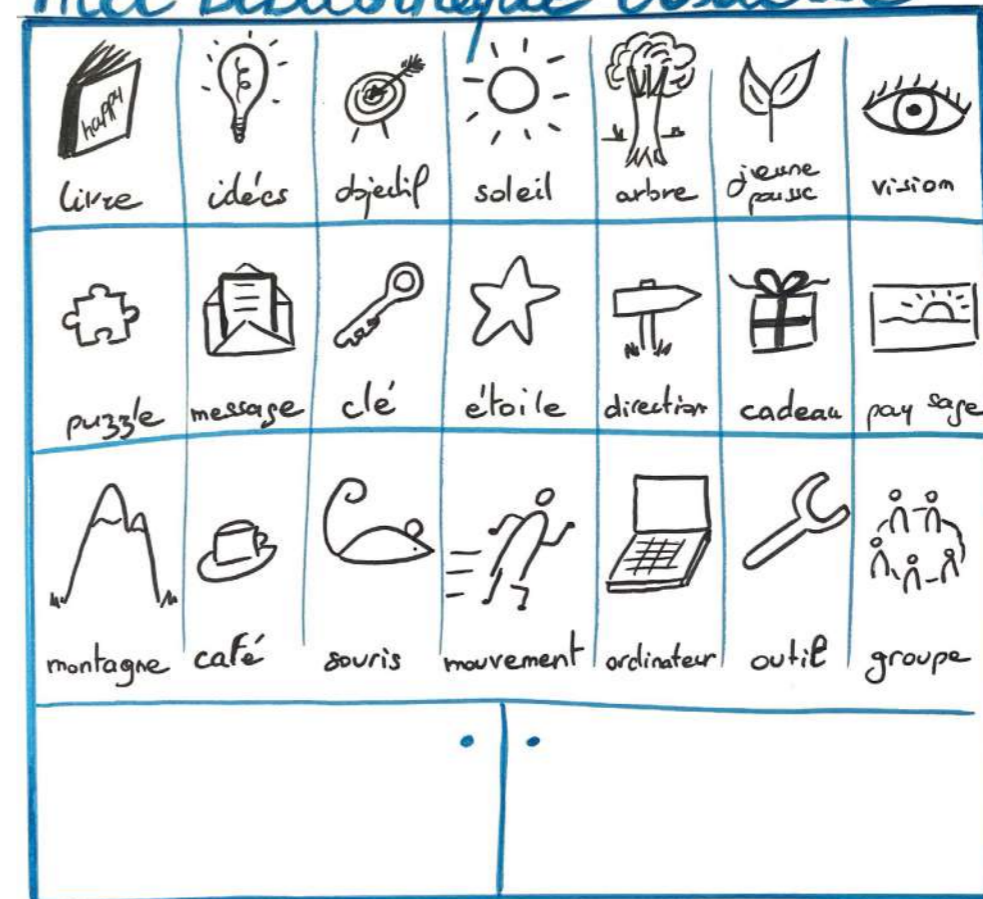
Créez VOTRE bibliothèque visuelle avec des mots issus de votre quotidien pro et perso.

Vous avez un exemple pour vous inspirer. Vous pouvez commencer par vous entraîner en refaisant ces dessins simplifiés avant d'y ajouter petit à petit les vôtres.

L'idée est d'être régulier alors profitez de l'été pour installer cette routine sur plusieurs semaines et faites 1 dessin par jour dans un carnet ou sur une feuille dédiée à cet exercice.

Si vous bloquez sur un concept, un mot, allez faire un tour sur internet vous y trouverez plein de sources d'inspiration. Essayez de faire des associations d'idées qui vous parlent. Si vous voulez illustrer la créativité, une ampoule sera parfaite. La cohésion peut, quant à elle, être représentée par deux pièces de puzzle, etc.

## ma bibliothèque visuelle



© carole cesareo - 2022

## Les bénéfices

Vous verrez que commencer à rajouter ces éléments visuels dans vos communications et prises de notes permettra ;

- ◆ **D'impliquer votre auditoire en générant de la curiosité**
- ◆ **D'encourager les échanges et les structurer**
- ◆ **De stimuler le processus de co-création**
- ◆ **De favoriser la créativité**
- ◆ **D'illustrer une restitution de réunion, de conférence**
- ◆ **De mémoriser une présentation**

Et en plus, on y prend plaisir et c'est fun, alors pourquoi s'en priver ?

Cet exercice vous est proposé par Art for Me, cabinet conseil et formation en créativité. Ses fondatrices, Valérie Bogaert et Carole Cesareo ont récemment écrit un ouvrage pour vous aider à cultiver pas à pas votre créativité, intitulé « Libérer sa créativité, 10 séances d'auto coaching pour trouver des idées et révéler son potentiel ».



## 6 conseils pour ne surtout pas profiter de vos vacances !

Par Christophe Deval, psychologue clinicien, [www.a-life.fr](http://www.a-life.fr)

**Pourquoi ne pas profiter de vos vacances pour cultiver vos mauvaises habitudes ? Voici six conseils pour ne tirer aucun bénéfice de vos congés tant attendus...**

### 1 **Ne décrochez pas du travail**

Vous vous rappelez combien il peut être difficile de se remettre dans le bain lors de la reprise ? Pour échapper à cette difficulté, rien de plus simple : il suffit de ne pas sortir du bain. Restez joignable à tout instant, consultez vos emails de façon

compulsive au minimum toutes les dix minutes. Et ne vous contentez pas de les consulter, intervenez activement : même si on ne vous demande rien, répondez, donnez votre avis ou, encore mieux, prenez du travail à faire qui pourrait être fait

par d'autres. Ne commettez pas l'erreur de vous dire que si vous étiez malade la Terre continuerait de tourner sans vous. Vous risqueriez alors de vous rendre compte que vous n'êtes pas indispensable.

### 2 **Privilégiez les activités passives**

Faire le légume sur un transat, regarder des séries, dormir tout le temps sont autant d'activités passives qui feront que vous pourrez vous demander ce que vous avez fait de vos vacances, que le temps a filé et que finalement, c'est comme

si vous n'aviez rien fait. Les activités passives ont cette grande qualité de miner votre bien-être plutôt que de l'augmenter. N'oubliez pas de consulter régulièrement Facebook et Instagram pour voir que d'autres ont l'air de passer des vacances

bien plus palpitantes que les vôtres. Évitez de vous dire qu'ils ne prennent pas en photos les moments d'ennui, cela pourrait vous rappeler qu'en fait ils sont exactement comme vous.

### 3 **Mettez tous vos œufs dans le même panier**

Nous avons besoin de temps différents dans une journée pour être bien et épanouis : temps productif, de réflexion, de relation, de détente et de plaisir. Seulement voilà, le

reste de l'année vous n'avez pas le temps pour ces cinq types d'activités dans une journée. Alors inutile de vous faire du mal : consacrez-vous à un seul de ces types de

temps et oubliez complètement les autres. Vous avez la garantie que vous finirez épuisé-e ou avec le sentiment que votre vie est vide et en pilote automatique.

### 4 **Méditez sur vos problèmes au boulot**

Si penser au travail, ruminer sur ce tout ce que vous avez à faire et aux problèmes que vous avez à gérer fait partie de vos points forts, ce serait dommage d'arrê-

ter l'entraînement pendant vos vacances. Offrez-vous 15 minutes par jour pour méditer sur tout ce qui vous attend à votre retour. Concentrez-vous sur le

négatif. Comme vous êtes en vacances, vous ne pouvez de toute façon rien y faire, ce qui est donc une excellente source d'anxiété et de perte de votre temps.



## 5 Mettez-vous des contraintes

Ne tombez pas dans le piège de suivre vos envies. À votre retour, il va falloir recommencer à ne gérer quasiment que des contraintes, sans temps pour vous. Par conséquent, ne relâchez pas l'effort pendant les vacances et imposez-vous des contraintes : invitez de la famille que vous n'avez pas du tout envie de voir, planifiez des activités sans arrêt pour les enfants et vous-mêmes. Surtout, fixez des horaires pour tout : pour se lever, aller faire les courses, vous balader... Cela vous permettra en plus d'être tout le temps stressé-e alors que rien ne vous oblige à tenir ce planning.

## 6 N'améliorez pas votre hygiène de vie

Les vacances, c'est fait pour se lâcher. Alors couchez-vous à n'importe quelle heure, si possible jamais la même. Mangez n'importe quoi (vous n'allez quand même pas vous fatiguer à cuisiner ?) Privilégiez les positions allongées ou assises pour ne pas être tenté-e par la moindre activité physique.

Si avec tout ça, vous ne revenez pas encore plus fatigué-e, c'est que vraiment que vous y mettez de la mauvaise volonté ! J'espère que vous aurez deviné les vraies recommandations qui se cachent derrière ces conseils que je vous donne, bien sûr, au second degré. Mais attention, l'effet positif des congés ne dure que deux semaines environ. Mieux vaut donc essayer de vous reposer, vous détendre et vous ressourcer un peu tout au long de l'année.



**Bonnes vacances !**

# 231 Déconnectez!



# DOSSIER

Par Margaux Gelin, docteure en psychologie chez Moodwork

À l'heure où chacun est de plus en plus connecté, le monde du travail n'y échappe pas. Les avancées technologiques ont révolutionné notre rapport au travail permettant, sur certains aspects, une amélioration des conditions de vie. Mais lorsque ses bénéfices basculent vers l'hyper ou la surconnexion, les conséquences pour la santé mentale et physique peuvent être désastreuses. Pour aborder cette thématique d'actualité à l'approche des congés, nous vous proposons de vous interroger sur votre besoin de connexion et ses conséquences sur votre vie professionnelle et personnelle.



## UNE IDÉE QUI FAIT "TILT"

DIS DONC GEORGES, POURQUOI TU M'AS AMENÉ ICI?

OUI, JE M'AMUSE MAIS JE PÉNSAIS QUE TU M'AMÈNERAIS BOIRE UN VERRÉ POUR PARLER DU TRAVAIL.

BAH POUR FAIRE UN FLIPPER, C'EST SYMPA LE FLIPPER, NON? TU M'AS DIT QUE TU AIMAIS ÇA.

COMME T'ES MON MANAGER, JE PÉNSAIS QUE TU ME PARLERAIS DE MES OBJECTIFS OU DE MON TRAVAIL.

AH BAH NON, COMME TU ES UN PEU STRESSÉ PAR LE TRAVAIL, JE PÉNSAIS QUE ÇA SÉRAIT BIEN DE TE FAIRE PENSER À AUTRE CHOSE APRÈS LE BOULOT.

ET ÉGALEMENT, INTERDICTION DE TE CONNECTER LE SOIR APRÈS AVOIR FINI TA PARTIE.

AH OUI, PAS BÊTE.

VOILA, EXACTEMENT COMME ÇA.

**EXTRA BALL !!!**

**Le conseil de Moodwork**

Le sas de décompression est un bon moyen de se libérer du stress engendré par le travail et de faire la transition entre vie professionnelle et vie privée. Il consiste tout simplement à trouver une activité plaisante à faire juste entre le travail et le foyer, afin de créer une transition entre ces deux espaces. C'est un dispositif parmi d'autres qui favorise la déconnexion.

Ce sas de décompression peut prendre de nombreuses formes : faire un jogging, les courses du soir, lire un livre, boire un café ou encore pourquoi pas une partie de flipper.

ALLEZ Y, POSEZ VOTRE QUESTION AUX CARTES, N'AVEZ PAS PEUR, ELLES PEUVENT VOUS RÉVÉLER LES SECRETS LES PLUS PROFONDEMENT ENFOUIS.

VOICI LA ROUE DE LA FORTUNE, C'EST SIGNE DE CHANCE!

LE PENDULE M'INDIQUE DE GRANDS CHANGEMENTS DANS VOTRE TRAVAIL.

JE VOIHHHIS ...

... L'ARRIVÉE D'UN INCONNU DANS VOS VIES.

AHH CE QU'IL FAUT PAS FAIRE POUR OBTENIR LE COMPTE RENDU DE LA DERNIÈRE RÉUNION PLURIDISCIPLINAIRE BIMENSUEL!

ENFIN, ILS ONT TROUVÉ UN INTERIMAIRE!

**Le conseil de Moodwork**

Ne négligez pas l'importance de mettre les bonnes personnes dans la boucle des informations. Les réunions peuvent être une bonne chose mais il faut qu'elles aient un but et que les participants soient bien choisis.

De même, la rédaction de compte rendus de réunion est importante pour garder une mémoire des avancés collectives sur le lieu de travail. Une équipe gardant la trace de son activité sera bien plus efficace qu'une autre où la diffusion de l'information ne se fera qu'au compte goutte.

Enfin, n'oubliez pas qu'une équipe n'ayant pas d'accès à l'information sera frustrée et cherchera à l'obtenir par elle-même, créant ainsi des phénomènes tels que l'apparition de rumeurs ou d'une anxiété collective.

ALORS COMME ÇA ON SE LAISSE MARCHER SUR LES PIEDS PAR LE PREMIER PETIT CASSE NOISSETTE VENU ?!

VOUS ALLEZ ME FAIRE LE PLAISIR D'ALLER LUI DIRE CE QUE VOUS PENSEZ ET DE RÉGLER CE PROBLÈME À LA FORCE DU POING S'IL LE FAUT !

CHEF OUI CHEF !

SINON ÇA SERA 3 SEMAINES DE MITARD AVEC CORVÉE DE TOILETTES EN SUPPLÉMENT, C'EST BIEN COMPRIS ?!

OK CHEF !

BONJOUR MONSIEUR EST-CE QUE JE POURRAI AVOIR UN PEU MOINS DE SAUCE PIQUANTE DANS MON TAJINE S'IL VOUS PLAÎT ? ÇA ME FAIT MAL AU VENTRE APRÈS LE REPAS ET DU COUP J'AI DU MAL À FAIRE MES EXERCICES DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE AVEC LE SERGENT CHEF... S'IL VOUS PLAÎT.

CHEF OUI CHEF !

ET LES DÉCHETS ORGANIQUES C'EST DANS LA POUCELLE À COMPOST !

**Le conseil de Moodwork**

la communication assertive est un bon moyen de faire part de vos limites à vos collègues et de maintenir une bonne relation de travail avec votre équipe. Elle consiste à identifier ses besoins et exprimer son opinion de façon claire et en prenant en compte les émotions et réactions de son interlocuteur.

À utiliser sans modération

Alors Lantier, vous l'avez terminé ce compte annuel de la société? Les investisseurs nous pressent pour avoir ces résultats avant le 1er mai !

C'est en cours monsieur Sargan, mais comme vous le savez, j'ai reçu les notes de frais à seulement 13 jours de l'échéance, ce qui complique mon travail. C'est d'ailleurs vous qui me les avez envoyés monsieur...

Arrêtez de vous plaindre Lantier, vous saviez très bien que les notes de frais ont été reportées pour le mois de février et vous auriez pu anticiper. C'est votre incompétence qui a causé votre retard.

Pardon??? Souhaitez vous que je fasse remonter au DAF vos manquements suite aux factures des prestataires, celles-là même auxquelles vous avez oublié d'ajouter les frais de bouches et de transport?

Il est clair qu'avec le logiciel comptable que vous avez exigé et que personne n'arrive à utiliser à part vous, les calculs sont plus complexes. Soyez sur que j'en informerais le service Qualité, vil égoïste !

**Le conseil de Moodwork**

La gestion des conflits dans l'équipe

Le conflit peut être bénéfique quand il est bien traité, mais il est parfois difficile de communiquer avec ses collègues et les émotions peuvent prendre le dessus sur l'analyse de la situation, entraînant ainsi des conflits pouvant sortir de la sphère professionnelle et créer des tensions palpables dans une équipe.

Afin d'y remédier, vous pouvez utiliser les méthodes de la communication non violente et demander l'appui de vos supérieurs hiérarchiques dans une médiation. Attention cependant à centrer le débat autour du travail et d'éviter ainsi les attaques personnelles.

# Quel (dé)connecté êtes-vous ?

## Faites le test !

Attention, bien que fondé sur une revue de littérature dans le domaine des sciences humaines et sociales, ce test n'a aucune valeur scientifique. Son unique vocation est d'éveiller les consciences sur les pratiques individuelles de connexion et de déconnexion.

Pour répondre à ce test, ne cherchez pas la proposition qui représente à 100% votre quotidien. Sélectionnez simplement celle qui s'en approche le plus, puis compter le nombre ▲ ■ ● et ◆ que vous avez obtenu !

### Au cours de l'année écoulée, que diriez-vous de vos rapports avec votre travail :

- ▲ Dès que j'ai une minute, je reprends mes dossiers, mon téléphone ou check mes mails : soir, nuit, week-end, congés, déplacement, pause déjeuner... chaque moment est bon à prendre.
- Je travaille du lundi au vendredi, de 9h à 18h et c'est bien suffisant ! Quand je quitte le bureau, ce n'est pas pour continuer d'y penser à la maison.
- S'il a pu m'arriver quelquefois de travailler en dehors de mes horaires de travail pour pallier des moments de rush, j'ai à cœur que ce soit l'exception et non la règle !
- ◆ Quand je pense à mon travail en dehors de mes horaires, je me force à ne pas ouvrir mon ordinateur et tente de lutter contre ces pensées envahissantes.

### Votre collègue Martin vous annonce fièrement qu'il a travaillé tout le week-end sur son projet et qu'il l'a enfin terminé

- ◆ Vous êtes impressionné(e), peut-être que vous aussi vous devriez continuer d'avancer sur vos projets le week-end pour les finir plus rapidement ?
- Vous le félicitez pour la fin de son projet, mais le mettez en garde : travailler le week-end ne doit pas devenir une habitude, ça peut être dangereux pour sa santé !
- ▲ Vous le félicitez : voilà un collègue sur lequel on peut compter !
- Vous ne comprenez pas son comportement et êtes peiné(e) qu'il faille en arriver là. Vous lui suggérez d'en parler avec votre manager.

### Que faites-vous du temps travaillé en dehors de vos horaires conventionnels (soir, nuit, week-end, congés...) ?

- Travailler en dehors de vos horaires ? Même pas en rêve !
- ◆ Vous pensez beaucoup à votre travail et même si vous savez qu'il ne faudrait pas le faire, ça vous soulage d'avancer sur ce que vous n'avez pas eu le temps de finir (mails, dossier, planification...).
- Il peut parfois vous arriver de consulter vos mails, de flâner sur vos réseaux sociaux professionnels ou d'organiser votre activité, mais ça reste exceptionnel.
- ▲ Vous ne vous fixez pas de limite, tout dépend du besoin. Ça peut aller de la simple lecture d'un dossier, au travail collaboratif (réunion visio ou appel), en passant par le traitement des e-mails.

### Vous êtes en vacances dans un endroit magnifique. Malheureusement, la qualité du réseau internet n'est pas à la hauteur de la beauté des lieux.

- ▲ À la simple vue du message « recherche de réseaux » sur votre smartphone vous vous sentez fébrile et avez envie de rentrer chez vous !
- ◆ Vous allez potentiellement manquer une information importante, une demande urgente et passer pour une personne non fiable : vous sentez la culpabilité vous gagner...
- L'absence de réseau était LA raison pour laquelle vous avez justement choisi cette destination pour vos vacances.
- Vos vacances ne durent qu'une semaine, être 100% déconnecté(e) pourrait même vous faire du bien !

### Vous êtes en train de travailler pendant vos vacances quand votre plus jeune fils vient vous voir : « Tu travailles encore ? Mais tu avais dit qu'on irait à la piscine ? »

- Il a bien raison ! Vous ne finissez même pas votre phrase et partez enfilez votre maillot de bain.
- Vous vous réveillez en sursaut, c'est forcément un cauchemar, impossible qu'une situation pareille puisse vous arriver : vous n'allumez jamais votre ordinateur professionnel chez vous !
- ▲ Vous lui expliquez que le travail est très important et que parfois on ne fait pas ce qu'on voudrait.
- ◆ Vous vous confondez en excuses et promettez que vous vous rattraperez plus tard, mais c'est trop tard, vous êtes pris(e) de remords et n'arrivez plus à vous concentrer sur votre mail que vous mettez deux fois plus temps que prévu à envoyer.

## Quel est votre premier réflexe lorsque vous arrivez chez vous le soir ?

- Vous éteignez votre téléphone professionnel (ou coupez vos notifications).
- ◆ Vous refaites le fil de votre journée et vous projetez déjà dans celle du lendemain.
- ▲ Vous vérifiez que vous n'avez pas reçu de mails pendant que vous étiez sur le trajet du retour.
- Vous vaquez à vos occupations personnelles.

## Il est 23h30, vous venez de vous coucher, mais impossible de fermer l'œil, vous pensez en boucle à votre réunion de demain avec votre manager...

- ◆ Après une heure supplémentaire de ruminations, vous finissez par ouvrir votre ordinateur pour vous replonger dans vos dossiers afin de les perfectionner.
- Vous notez sur un carnet toutes vos pensées négatives pour vous en débarrasser et faites la liste de toutes les choses positives que vous avez faites jusqu'à maintenant.
- ▲ Quitte à ne pas dormir, autant avancer : vous planifiez vos prochaines réunions, envoyez des mails et terminez un projet en suspens.
- Vous vous plongez dans le livre posé sur votre table de chevet.

## 7h00 du matin, votre réveil sonne... Au bout de combien de temps allumez-vous votre téléphone ou ordinateur professionnel ?

- Quand je commence ma journée de travail, jamais avant.
- ◆ Pendant mon petit déjeuner, je consulte mes mails en buvant mon café.
- Si je suis dans l'attente d'un mail urgent, il peut m'arriver de l'allumer avant mon heure d'embauche, mais c'est rare.
- ▲ Instantanément, c'est mon premier réflexe.

## Pour vous, le télétravail c'est...

- Le risque de flouter la frontière entre sa vie personnelle et sa vie professionnelle.
- La chance de pouvoir consacrer plus de temps à sa famille.
- ▲ L'opportunité de ne plus perdre de temps dans les transports et d'optimiser son temps pour travailler plus.
- ◆ Un piège qui vous pousse à travailler toujours plus.

## Vous avez un maximum de ▲ : Vous êtes l'hyperconnecté assumé

Vous êtes hyperconnecté(e) et vous le savez ! Votre travail est votre priorité et vous ne pouvez pas vous passer de votre smartphone ou de votre ordinateur. Pour vous, cela ne pose aucun problème, mais vos proches ont tendance à vous le reprocher.

Attention, ce n'est pas parce que vous avez le sentiment de gérer la situation que celle-ci ne peut pas vous rattraper. En effet, l'hyperconnexion est une stratégie souvent utilisée pour faire face à la surcharge de travail. Cette dernière entraîne une sensation de fatigue, qui à son tour entraîne l'hyperconnexion pour en venir à bout. Cela renforce alors la fatigue et accélère le processus d'épuisement professionnel pour finalement se terminer, dans les cas les plus graves, par le burnout. L'hyperconnexion sert donc à la fois de carburant à l'épuisement professionnel et de ciment à l'accumulation de la fatigue. Si vous vous reconnaissez dans cette spirale infernale, il est temps d'y mettre fin. N'hésitez pas à demander de l'aide autour de vous : vos proches, vos supérieurs, vos collègues, des professionnels de santé (psychologues ou médecins)... ne restez pas seul !

## Vous avez un maximum de ◆ : Vous êtes l'hyperconnecté caché

L'hyperconnexion ne passe pas uniquement par le rapport au numérique, elle se joue aussi dans les pensées. Vous êtes probablement très conscient(e) des conséquences négatives que peut avoir l'hyperconnexion sur votre santé, mais c'est plus fort que vous. Votre travail occupe toutes vos pensées et travailler en dehors de vos horaires vous semble être l'unique solution pour y faire face. Détrompez-vous, d'autres moyens sont à votre disposition, mais pour cela, vous avez peut-être besoin d'être aidé(e).

L'origine de l'hyperconnexion se trouve souvent dans la charge de travail, communiquez avec vos supérieurs et vos collègues ou revoyez vos priorités si vous êtes votre propre patron. Parfois, votre charge de travail réelle n'est pas le nœud du problème et la pression que vous ressentez ne provient de nul autre que de vous-même. Si vous avez l'impression d'être particulièrement exigeant(e), de vous sentir incompetent(e) ou moins efficace que les autres, il est peut-être temps d'entamer un travail sur votre confiance en vous pour endiguer ces fausses croyances qui empiètent sur votre bien-être. Pourquoi ne pas en parler avec votre médecin ou prendre rendez-vous avec un psychologue ?

## Vous avez un maximum de ● : Vous êtes le déconnecté modéré

Vous réussissez à faire la part des choses et à prendre du recul sur votre rapport avec votre travail dans la plupart des situations. Même s'il peut vous arriver de travailler en dehors de vos horaires ou de vous surprendre à penser à votre travail pendant vos vacances, cela reste exceptionnel et n'a pas d'influence sur votre santé ou vos relations personnelles. Vous êtes épanoui(e) dans votre équilibre et pouvez être de bons conseils avec vos collègues hyperconnectés, n'hésitez pas à leur partager vos astuces !

## Résultats

**Vous avez un maximum de ■ : Vous êtes le déconnecté décomplexé**

L'hyperconnexion ? Très peu pour vous ! Vous parvenez à distinguer vos sphères de vie et à laisser votre travail aux portes de votre domicile. Cela ne veut pas dire que vous n'y pensez jamais, mais vous ne ressentez pas le besoin de rallumer votre ordinateur ou votre téléphone professionnel et votre vie privée passe toujours en priorité. Vous avez probablement de nombreuses astuces pour vous préserver de l'hyperconnexion et faire la part des choses, n'hésitez pas à les partager autour de vous !

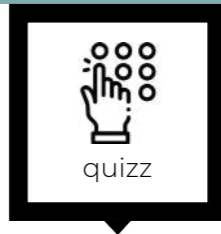
### Le saviez-vous ?

#### On distingue la surconnexion de l'hyperconnexion.

Dans son travail de thèse, Morand (2020) propose de définir l'**hyperconnexion** comme "une connexion quantitativement importante et ayant potentiellement des conséquences négatives" et la **surconnexion** comme "une connexion vécue subjectivement comme trop contraignante, c'est-à-dire qui génère un coût psychique, cognitif et social important pour l'individu, et ce tant dans les sphères professionnelle que personnelle. ». Ainsi, il ne s'agit pas uniquement de vous interroger sur le temps que vous passez connecté(e) à votre travail, mais aussi (et surtout ?) d'interroger la manière dont vous le vivez !

**Attention !** Ce n'est pas parce que l'hyperconnexion n'est pas toujours vécue négativement par les individus qu'elle ne peut pas avoir de conséquences négatives. L'idée selon laquelle il faudrait être capable de saisir toutes les informations à tout moment pour ne rien rater peut entraîner une forme d'anxiété : la « **FOMO** » (**Fear Of Missing Out**). Ce terme est apparu pour décrire l'hyperconnexion développée par certains individus pour compenser une peur irraisonnée de rater des informations ou des événements importants (Przybylski, Murayama, DeHaan, & Gladwell, 2013). D'autre part, l'exposition à ce flux continu d'informations et à cette pression temporelle peut avoir des effets plus délétères encore pour la santé comme des syndromes d'épuisement (burn-out).





## Testez-vos connaissances !

Envie de passer à l'action pour déconnecter ou de tester vos méthodes, répondez à ces quelques questions !

- 1 VRAI ou FAUX :** Travailler jusqu'à avoir fini une tâche, peu importe l'heure, permet de quitter le travail l'esprit tranquille et donc aide à la déconnexion.
- 2 VRAI ou FAUX :** Avoir des rituels pour matérialiser le début et la fin de sa journée de travail aide à renforcer les frontières entre vie professionnelle et vie personnelle.
- 3 VRAI ou FAUX :** Répondre à vos mails le soir et le week-end prouve votre fiabilité et votre investissement.
- 4 VRAI ou FAUX :** Être disponible 24h/24 et 7j/7 vous protège des imprévus.
- 5 VRAI ou FAUX :** La formulation «Je suis disponible en cas d'urgence» est une très mauvaise manière de clôturer un message d'absence.
- 6 VRAI ou FAUX :** Écrire ses pensées permet de s'en libérer et limite les ruminations nocturnes.

7. **Faux.** Accroître vos horaires renforce votre hyperconnexion. Plus vous travaillez tard, plus vous êtes fatigué(e). Plus vous êtes fatigué(e), moins vous êtes efficace. Et moins vous êtes efficace, plus vous éprouvez le besoin de travailler tard : il s'agit du cercle vicieux de l'épuisement professionnel.

2. **Vrai.** Le rituel est capital, car il permet de marquer clairement la distinction entre vos sphères de vie. Choisissez ceux qui vous conviennent le plus pour avoir des marqueurs clairs de début et de fin de journée. Voici quelques exemples de rituels de début de journée : se faire couler un café, faire le tour des bureaux voisins pour dire bonjour, enfiler son uniforme de travail, sortir et étaler ses stylos sur son bureau, faire un exercice de respiration, sortir marcher 10 minutes lorsqu'on est en télétravail, etc.

Pour matérialiser votre fin de journée, vous pouvez : enfiler votre jogging, écouter votre podcast préféré, ranger votre matériel professionnel si vous êtes en télétravail, faire du sport, sortir votre chien, dire au revoir sur la messagerie interne, etc. L'idée est de vous créer votre propre sas de décompression pour quitter votre activité et passer de l'une à l'autre de vos sphères de vie.

3. **Faux.** Vous ne pouvez pas contrôler l'image que vous donnez de vous. Travailler en dehors de vos horaires peut autant vous faire apparaître comme une personne assidue, que comme une personne pénible, qui met la pression sur ses collègues en se surinvestissant. Si une chose est sûre, en revanche, c'est que cela vous expose à des risques pour votre santé. Vos temps de repos sont essentiels, préservez-les au maximum !

4. **Faux.** L'hyperconnexion ne vous préserve pas des imprévus. En revanche, de bonnes techniques d'organisation oui ! Vous pouvez par exemple conserver des plages horaires vides pour avoir du temps pour gérer les imprévus, les urgences ou anticiper les retards. Et n'oubliez jamais que pour être efficace en cas d'urgence, vous devez être reposé(e) !

5. **Vrai.** Il est important de clôturer un message d'absence en indiquant la procédure à suivre en cas d'urgence. Néanmoins, vous ne pouvez pas être la personne contact si vous êtes en congé, cela aura pour conséquence d'alourdir votre charge mentale et de compromettre cette période de repos nécessaire. C'est pourquoi vous devez pouvoir déléguer cette responsabilité à un collègue qui n'est pas en vacances en même temps que vous. Assurez-vous que quelqu'un de compétent pourra assurer cette fonction ou prenez le temps de le former avant votre départ.

6. **Vrai.** Lorsque vous n'arrivez pas à vous endormir à cause de vos ruminations, l'écriture peut être une excellente pratique :

- La to do list à proximité du lit : Lorsque vous pensez à ce que vous devez faire, la peur d'oublier quelque chose d'important peut perturber votre endormissement. Quand cela vous arrive, ne tournez pas en rond dans votre lit en luttant contre vos pensées. En ayant un carnet et un stylo dans votre table de nuit, vous pourrez écrire sur le champ ce à quoi vous pensez et vous endormir l'esprit léger.

- Le carnet "corbeille mentale" : Parfois, vos pensées envahissantes ne sont pas des « choses à ne pas oublier » mais des souvenirs ou des croyances désagréables qui accentuent votre stress ou votre inquiétude. Dans ce cas, écrivez ces pensées sur un carnet qui vous servira de « corbeille mentale ». Une fois posées sur le papier, gribouillez-les ou déchirez-les pour matérialiser le fait de vous en débarrasser. Cette méthode n'est pas une baguette magique et ne doit pas vous empêcher de travailler sur vos ruminations pour en comprendre les fondements, mais elle permet d'extérioriser ce qui vous perturbe.

# Deux exercices de sophrologie

## « spécial été »

Par Laurence Roux-Fouillet, sophrologue en entreprise, auteure et conférencière,  
[www.espaceducalme.com](http://www.espaceducalme.com)

### Ma collection positive

*Quand vous étiez enfant, vous aviez peut-être l'habitude de ramasser des petits objets pour faire une collection de vos jolies découvertes d'été : feuilles, fleurs, coquillages, morceaux de bois flotté... ? A la rentrée, leur simple vue vous rappelait vos vacances.*

*Je vous invite à faire de même, en vous composant une collection positive cet été.*

Profitez d'une visite ou d'une balade dans un endroit que vous trouvez particulièrement beau. Arrêtez-vous quelques instants et contemplez le paysage qui vous entoure de tous vos sens :

- ◆ soyez attentif aux couleurs, nuances, dégradés...
- ◆ observez les détails qui vous touchent particulièrement : forme, éclairage, ambiance...
- ◆ écoutez tous les petits sons de nature qui vous entourent...ou le silence, bien qu'il soit certainement habité de bruits légers.
- ◆ sentez à plein poumons, respirez l'air ambiant et ce parfum particulier qui y flotte : iode, fleurs, feuilles, sable, terre...

◆ rendez-vous attentif aux perceptions sur votre peau : l'air sur votre visage, la chaleur sur vos cheveux, l'humidité du sol sous vos pieds, la fraîcheur qui entre dans vos narines...

◆ améliorez ces sensations si vous dégustez quelque chose : saveurs, textures, goûts, effluves...

Fermez les yeux quelques instants et laissez-vous porter par ces sensations douces et agréables qui se combinent entre elles. Ouvrez-les, prenez pleinement possession de ce paysage, avec plus de sensibilité et d'acuité encore.

Cette collection de sensations est dès lors engrammée en vous. Dès votre retour, à chaque fois que vous aurez besoin de détourner votre attention de vos préoccupations, ou de profiter d'un temps de récupération, asseyez-vous, fermez les yeux et faites revenir les sensations. Visitez, « vivez » votre collection positive, elle sera d'une grande ressource cet hiver.

Parce qu'il est doté de neurones miroirs, notre cerveau ne fait pas la différence entre ce qu'il voit et ce qu'il imagine, d'autant plus quand il l'a réellement vécu. Enjoy !

### La marche consciente en pleine nature

*Que vous soyez en forêt, à la campagne, sur la plage, ou dans les ruelles fraîches d'un petit village, essayez cet exercice, si tout à coup vous êtes assailli par la perspective de la rentrée – ou la culpabilité d'avoir laissé derrière vous des dossiers inachevés.*

Marchez doucement en portant la plus grande attention à vos pieds : la manière dont ils se posent sur le sol, vos appuis, votre équilibre... Sentez le poids de votre corps se déplacer d'un pied à l'autre, dans un balancement doux. Profitez-en pour desserrer votre mâchoire et laisser retomber vos épaules pour que vos bras puissent s'équilibrer avec aisance de chaque côté de vous.

À chaque pas, votre pied se déroule. Vous appréciez la dureté ou la souplesse du sol. Vous ressentez le contact de vos chaussures, peut-être l'air qui glisse sur vos orteils si elles sont ouvertes. Tendez l'oreille : vos pas font-ils un petit bruit sec, ou traînant ? Vous sentez-vous assuré, ou en déséquilibre ?

Marchez en ne faisant que cela.

Puis, au bout de quelques mètres, synchronisez votre marche avec votre souffle : vous inspirez dès que votre pied se soulève, et vous expirez aussi longtemps qu'il se pose et se déroule. Faites-le lentement, à chaque pas et en conscience. Vous marchez au rythme de votre respiration, et non l'inverse.

Si les préoccupations sont toujours présentes, imaginez que vous « soufflez » les pensées dans le sol, à chaque expiration. Comme si elles glissaient le long de votre jambe pour se disperser dans le sol. Faites-le sur quelques minutes, pour retrouver votre équilibre.





# Les indispensables pour des vacances réussies

Par Alexandre Bonhomme Deveyckx, psychologue du travail chez Moodwork



## Le snowboard d'escalier

Pour les patrons désireux de satisfaire les besoins de dépaysement de leurs collaborateurs n'ayant pas pu prendre de vacances cet hiver, la grande enseigne sportive Decaquelon a mis au point le tout nouveau snowboard d'escalier. Destiné à dévaler les rampes et autres marches des bâtiments de bureau. Celui-ci émet un moindre bruit afin de ne pas déranger les autres occupants de l'immeuble, tout en garantissant de grands moments de détente aux salariés qui se verront offrir ce tout nouvel outil d'amusement professionnel.

Facilement transportable dans l'ascenseur pour rejoindre les sommets du 6ème étage, le snowboard d'escalier est vendu avec sa combinaison et une sangle universelle pour fixer une caméra type Gopro afin que les salariés puissent montrer leurs exploits à leur collègues rentrant de Chamonix, dépités par les files d'attentes aux tire-fesses et le verre de limonade à 47 euros.

Ou alors vous pouvez privilégier des temps de partage entre collègues lors des moments d'activités moins importantes.



## La combinaison de plongée Adminabyss, pour les salariés sous l'eau.

Décaquelon revient en force cet été pour proposer cette combinaison de plongée spécialement dédiées aux activités administratives, pour se laisser couler sous les démarches et les procédures en toute sérénité.

Que vous soyez un cadre un peu trop « exigeant » ou un jeune salarié avec un fort besoin de reconnaissance, cette combinaison vous protégera contre les coupures de feuilles A4 et les éraflures d'agrafes. Vous disposerez également d'une bouteille d'oxygène pour une autonomie de 35 heures de travail par jour, ainsi que d'un sandwich de survie à dévorer sur le pouce en terminant votre tableau Excel de la comptabilité des notes de frais de 2017 que personne n'avait pensé à faire valider.

Ou alors vous pouvez déléguer une partie de votre travail, ou utiliser des méthodes d'organisation du travail telles que la méthode Pomodoro ou la matrice Urgent/important.

## Le set de voyage spécial visioconférence WOFO

Un de vos salariés a gracieusement accepté de continuer de participer à vos réunions de service le samedi à 8h15 malgré son voyage trekking en Patagonie ou vous êtes vous même un salarié qui a décidé de s'envoler vers Bora Bora au nez et à la barbe de votre chef ? Le set de Voyage spécial visioconférence «WOFO» (Working Out From the Office) a été créé pour vous !

Disposant d'une valise (version sac à dos également disponible) ainsi que de 3 projecteurs rétractables et un fond vert attaché à un support dorsale, vous pourrez, grâce aux différents fonds disponibles sur Teams ou Zoom, donner l'illusion parfaite que vous vous trouvez actuellement dans un espace de coworking entouré de jeunes cadres dynamiques vaquant à leurs occupations, alors qu'en réalité vous sirotiez un daiquiri sur la plage quelques minutes plus tôt.

Pour les plus téméraires le set WOFO dispose également en option d'un accès à internet par satellite, pour brancher votre macbook pro à internet depuis les steppes reculées de Patagonie ou du Périgord.

Ou alors, pour un prix bien moindre, vous pouvez accorder leurs congés à vos salariés et apprendre à dire non face aux demandes abusives.



## Le voyage en orbite spéciale «déconnexion»

Vous en avez assez des notifications en lien avec le travail pendant vos vacances? Le mail de votre collègue que vous n'étiez pas censé recevoir, celui de votre supérieur qui ne se souvient plus qu'il a accepté vos congés, le rappel d'une réunion à laquelle vous ne vouliez de toute façon pas participer, autant de nuisances dont votre téléphone se rend coupable en venant ruiner votre farniente au bord de la plage ou votre séance de yoga.

Qu'à cela ne tienne, Eloi Muscat vous propose désormais le voyage orbitale spécial déconnexion, là où vous ne pourrez pas capter la 4G. Départ de la base de lancement de Kourou en Guyane, direction la station spatiale internationale ISS, pour des vacances complètement déconnectées. La compagnie space W propose également le même type de voyage à Auxois-les-Vérins dans le Perche.

Sinon, vous pouvez aussi couper les notifications de votre boîte mail professionnelle ou laisser votre téléphone pro chez vous, sans oublier le fameux message automatique signalant votre absence.





“

Le média de référence  
sur la **Qualité de Vie au Travail**

”



webinaires



podcasts



livres



articles



hors-séries



La meilleure solution  
pour votre bien-être au travail



Découvrez  
notre blog



Lisez  
nos livres blancs



Demandez  
une démo



Passez  
nos tests gratuits



# Solutions

Mots mêlés p.13

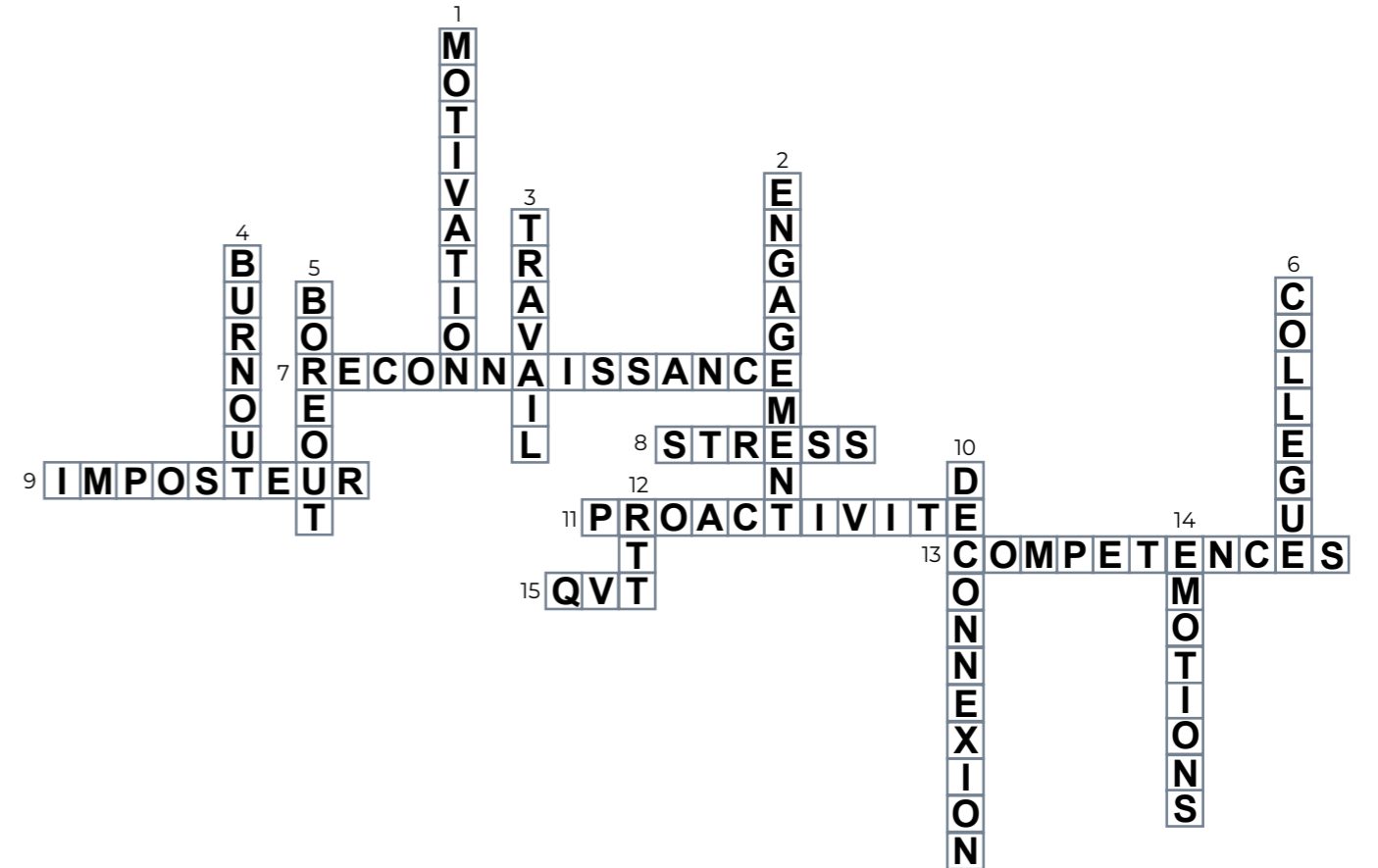
J	J	S	T	R	E	S	S	W	P	S	E	Q	K	I
W	R	A	E	Q	U	I	L	B	R	E	O	V	R	
J	E	D	F	Q	J	N	Z	U	I	R	Y	N	T	E
A	P	A	O	L	V	E	P	P	E	A	E	U	S	C
M	O	T	I	V	A	T	I	O	N	A	B	M	M	O
P	S	E	S	Q	C	U	T	J	V	J	U	E	A	N
B	E	L	A	U	A	B	D	U	E	W	R	R	N	N
L	D	E	C	O	N	N	E	X	I	O	N	I	A	A
E	W	T	B	J	C	U	Y	E	L	C	O	Q	G	I
B	O	R	B	L	E	S	U	G	L	U	U	E	S	
W	F	A	Q	K	S	Q	T	S	A	N	T	E	M	S
A	K	V	L	I	S	T	U	L	N	L	N	Z	E	A
W	F	A	T	I	G	U	E	H	C	T	L	K	N	N
K	L	I	R	E	N	G	A	G	E	M	E	N	T	C
F	P	L	O	I	S	I	R	B	Q	K	G	X	G	E

Mots croisés p.18

## Liste des mots en vrac

- Émotions
- Engagement
- Collègue
- Stress
- Déconnexion
- Motivation
- Proactivité
- Compétences
- Burnout
- Reconnaissance
- QVT
- Travail
- Imposteur
- RTT
- Boreout

## Grille corrigée



# Merci à nos Happy Contributeurs



**Rédaction en chef**  
Fabienne Broucaret

**Relecture**  
Nathan Marseault

**Maquette**  
Anaïs Schmitt

**Crédit couverture**  
Illustration : Albane Devouge