



# Repos et récupération

Le nombre total d'heures travaillées a augmenté de 0,9 % en 2025 par rapport à l'année précédente, ce qui souligne l'importance de trouver un équilibre entre les exigences professionnelles croissantes et un repos suffisant pour assurer le bien-être des employés.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Dans le monde des affaires d'aujourd'hui, où tout va très vite, résister à la fatigue est souvent considéré comme une marque d'honneur. Cependant, les véritables performances ne sont pas le fruit d'un travail plus intense, mais d'une récupération plus intelligente. Le repos n'est pas seulement une question de sommeil, c'est aussi une question de renouvellement mental et physique. Il :

- Stimule la concentration et la productivité
- Améliore la résistance émotionnelle et la prise de décision
- Réduit le stress et prévient l'épuisement professionnel
- Favorise la réparation des muscles et le bien-être général
- Améliore la créativité et la résolution de problèmes

## MOTIVATION QUOTIDIENNE : CHANSON

### « Night Rain » Nature Sounds Only

Scientifiquement prouvé pour réduire le stress et favoriser une relaxation profonde, le doux son de la pluie nocturne aide à calmer l'esprit et à créer une atmosphère paisible pour se concentrer ou se reposer.



## POSTURE DE YOGA QUOTIDIENNE

### Les jambes contre le mur (Viparita Karani)

Cette posture réparatrice améliore la circulation, réduit le stress et soulage les tensions dues aux longues heures passées en position assise.

## TRUCS DE PRO POUR LE LIEU DE TRAVAIL

Aujourd'hui, donnez la priorité au repos avec ce défi simple :

- Utilisez ce temps pour vous reposer en toute conscience, que ce soit en faisant une courte sieste, en respirant profondément, en vous étirant ou en écoutant de la musique apaisante.

Après cette pause, remarquez ce que vous ressentez : vous sentez-vous plus frais, plus concentré ou plus calme ?



## INSPIRER ET RÉFLÉCHIR

### Inspiration du jour

« Presque tout fonctionnera à nouveau si vous le débranchez pendant quelques minutes, y compris vous. »

- Anne Lamott



### Affirmation quotidienne

« Je respecte mon besoin de repos et je donne à mon esprit et à mon corps le temps de se ressourcer. »

### Ressource quotidienne :

#### Activités de pause apaisante

Prenez le temps de vous ressourcer grâce aux activités de pause apaisante proposées par Stratégies en milieu de travail pour la santé mentale. Ces activités simples sont conçues pour vous aider à évacuer le stress, à améliorer la concentration et à apporter un sentiment de calme à votre journée de travail, que vous soyez au bureau ou que vous travailliez à la maison.

## RECETTE DU JOUR

### Thé à la camomille et au miel pour dormir

- 1 sachet de thé à la camomille
- 1 cuillère à café de miel naturel
- ½ cuillère à café de cannelle

Sirotez-le avant de vous coucher pour un sommeil plus profond et plus réparateur.



### Défi de santé mentale

Prenez une pause de 20 minutes pendant votre journée de travail pour vous déconnecter des écrans, des réunions et du stress.

### Question de réflexion

Comment puis-je intégrer des moments de repos intentionnels dans ma routine quotidienne ?

Votre logo ici

