



# Le bien-être numérique

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Saviez-vous que l'employé moyen consulte son courrier électronique toutes les 6 minutes, ce qui entraîne une fatigue numérique ? Les recherches montrent que l'établissement de limites claires, telles que des heures réservées au courrier électronique et des pauses courtes et régulières, peut considérablement améliorer la concentration et la clarté mentale. Essayez des techniques comme le blocage du temps ou la méthode Pomodoro pour aider votre cerveau à rester sur la bonne voie et à réduire les distractions.



## POSTURE DE YOGA QUOTIDIENNE

### Palming des yeux

Le palming consiste à couvrir doucement les yeux fermés avec les paumes pour créer un espace chaud et sombre, ce qui aide à détendre les muscles oculaires et à soulager la fatigue oculaire causée par l'utilisation prolongée d'un écran. Incorporer le palming dans votre journée de travail peut réduire la fatigue oculaire, améliorer la concentration et favoriser le bien-être numérique en général en offrant une pause consciente dans l'exposition continue à l'écran.

## MOTIVATION QUOTIDIENNE : CHANSON

### « Silence » par Marshmello & Khalid

Ce titre édifiant parle de surmonter les difficultés, de trouver la paix intérieure et d'embrasser des moments de réflexion tranquille pour se ressourcer et se reconnecter avec soi-même, même en plein milieu des défis quotidiens.



## TRUCS DE PRO POUR LE LIEU DE TRAVAIL



- Désactivez les notifications non essentielles.
- Prévoyez des pauses sans écran tout au long de la journée.
- Utilisez des filtres de lumière bleue pour réduire la fatigue oculaire.

Action : Essayez de passer 30 minutes sans écran après le travail.



## INSPIRER ET RÉFLÉCHIR

### Inspiration du jour

« Ce n'est pas le nombre d'heures que nous passons en ligne, mais la manière dont nous les passons qui définit notre bien-être numérique. Faites des pauses, fixez des limites et laissez la technologie renforcer votre journée de travail au lieu de la submerger. »

- Arianna Huffington, fondatrice de Thrive Global

### Affirmation quotidienne

« J'utilise la technologie de manière réfléchie et intentionnelle. »

## Ressource quotidienne :

### HabiloMédias

Visitez [MediaSmarts](#) pour des ressources et des conseils canadiens gratuits et bilingues qui vous aideront à développer des habitudes numériques saines et à améliorer votre bien-être numérique.

## RECETTE DU JOUR



### Parfait au yogourt et aux bleuets

Pour se concentrer pendant le temps passé devant l'écran !

- 1 tasse de yogourt grec
- 1/2 tasse de bleuets
- 2 c. à soupe de noix de Grenoble hachées



Déposer le yogourt, les bleuets et les noix dans un bol. Dégustez !

Un en-cas rapide et respectueux du cerveau pour votre bien-être numérique !

### Question de réflexion

Comment puis-je réduire le temps inutile devant un écran aujourd'hui ?



### Défi de santé mentale

Passez une heure sans appareil ou smartphone avant de vous coucher ce soir.

Votre logo ici

