

**BIENVENUE »»**

# HOW'S WORK?



HOW'S  
WORK?

NO SIGNAL

NO SIGNAL

NO SIGNAL

# HYPERCONNECTIVITÉ

NO SIGNAL

NO SIGNAL

NO SIGNAL

SAMSUNG

**BUSY**

**BUSY**

**BUSY**

# BUSY

AS-TU TROP DE TRAVAIL ?

# BUSY?

TRAVAILLES-TU SOUS  
UNE PRESSION TEMPORELLE  
STRICTE AVEC DES DÉLAIS  
SERRÉS ?

AS-TU PRIS **DU RETARD** DANS  
**BUSY** TON TRAVAIL ?

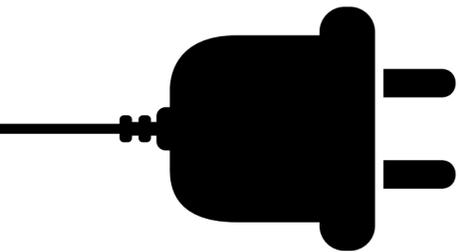
HOW'S  
WORK?

THE STRESS

*paradox*

*Quand* le manque de déconnexion devient-il un problème ?

À propos du compte bancaire d'un nageur

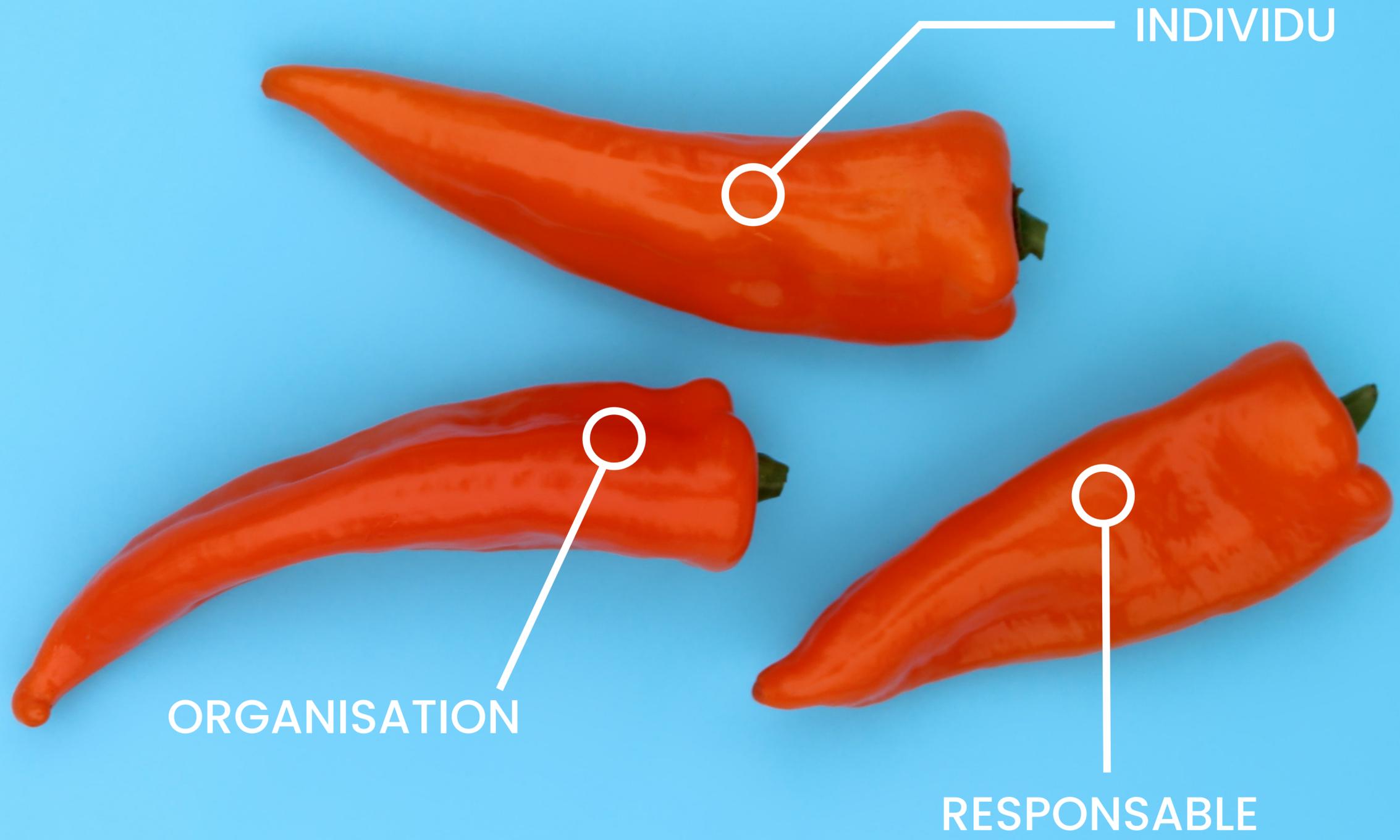


*Où* SONT MES LIMITES ?

À propos des paradoxes de l'équilibre travail-vie privée

*Que* DOIS-JE CONCRETISER ?

Sur detox, zèbres et moutons

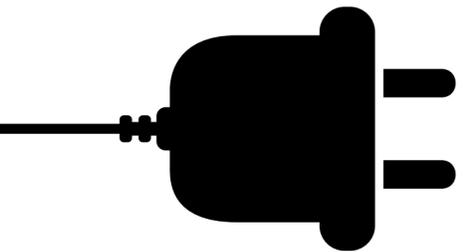


# Qui est Qui?

- » QUI EST TON COLLÈGUE ? QU'EST-CE QUI LE/LA REND UNIQUE ?
- » QU'ATTENDS-TU D'AUJOURD'HUI ?
- » QUAND LA CHARGE DE TRAVAIL DEVIENT-ELLE UN PROBLÈME ?

## *Quand* le manque de déconnexion devient-il un problème ?

À propos du compte bancaire d'un nageur



## *Où* SONT MES LIMITES ?

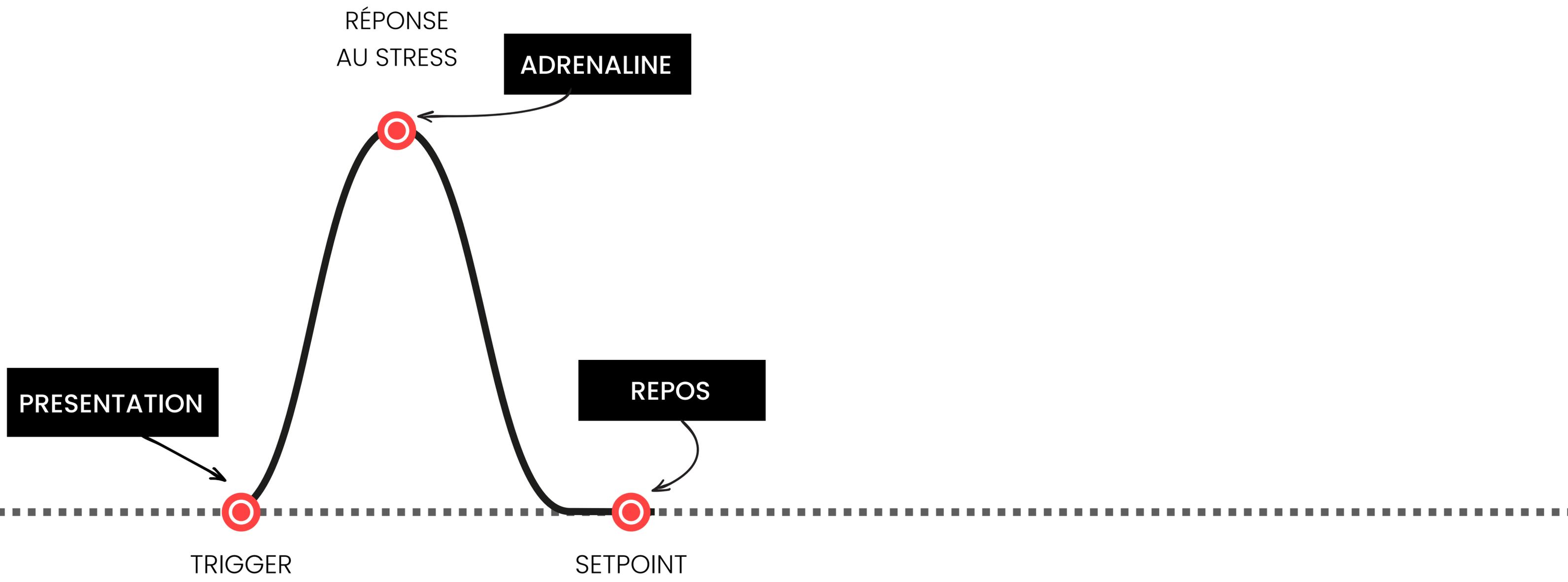
À propos des paradoxes de l'équilibre travail-vie privée

## *Que* DOIS-JE CONCRETISER ?

Sur detox, zèbres et moutons



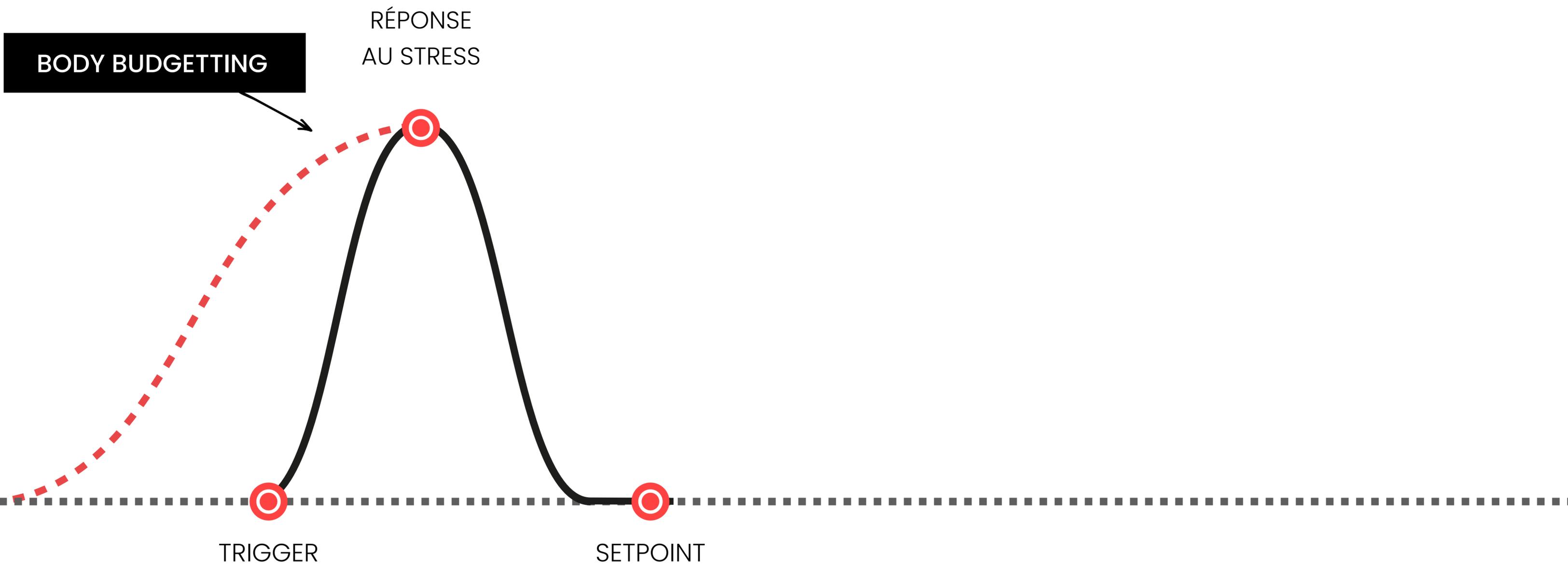
**Quand** le manque  
de déconnexion  
devient-il un  
problème ?



HOW'S  
WORK?



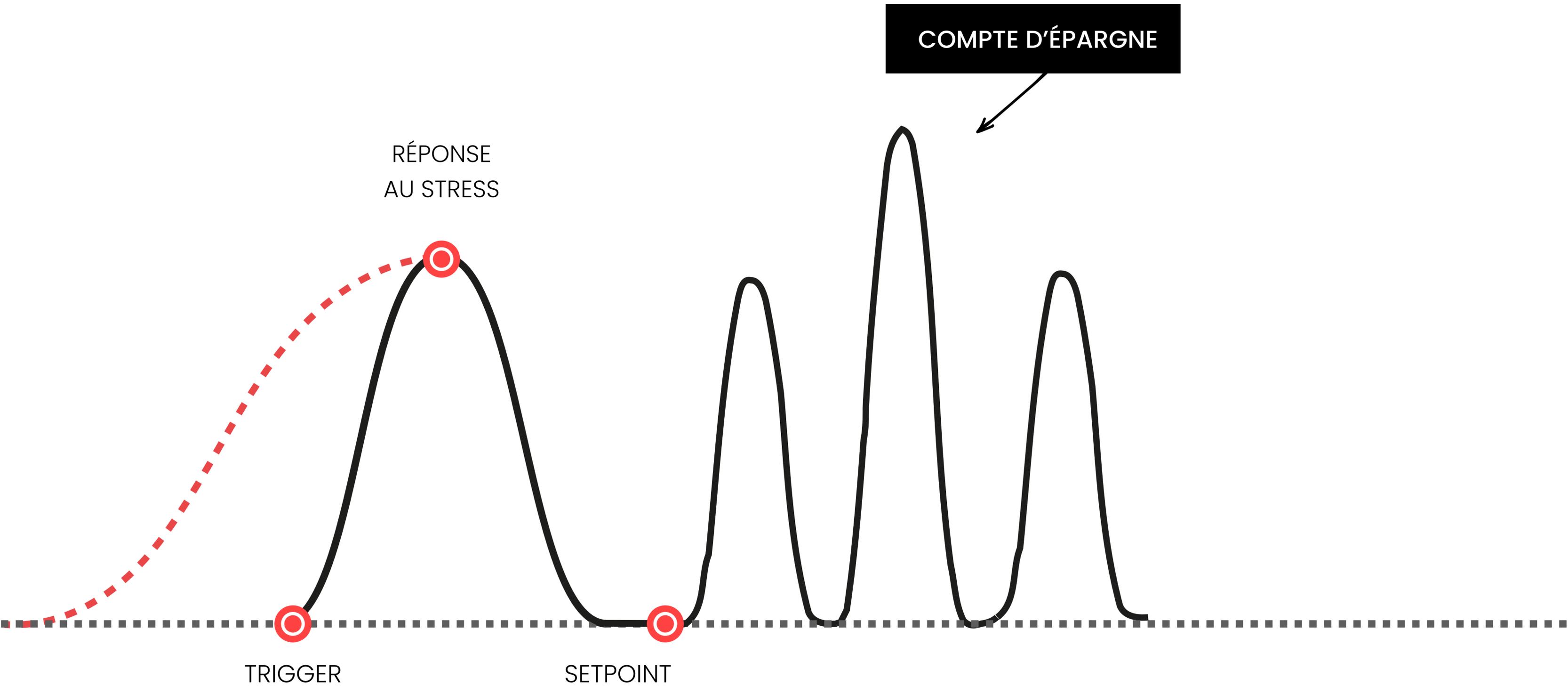
BODY  
BUDGETTING



HOW'S  
WORK?

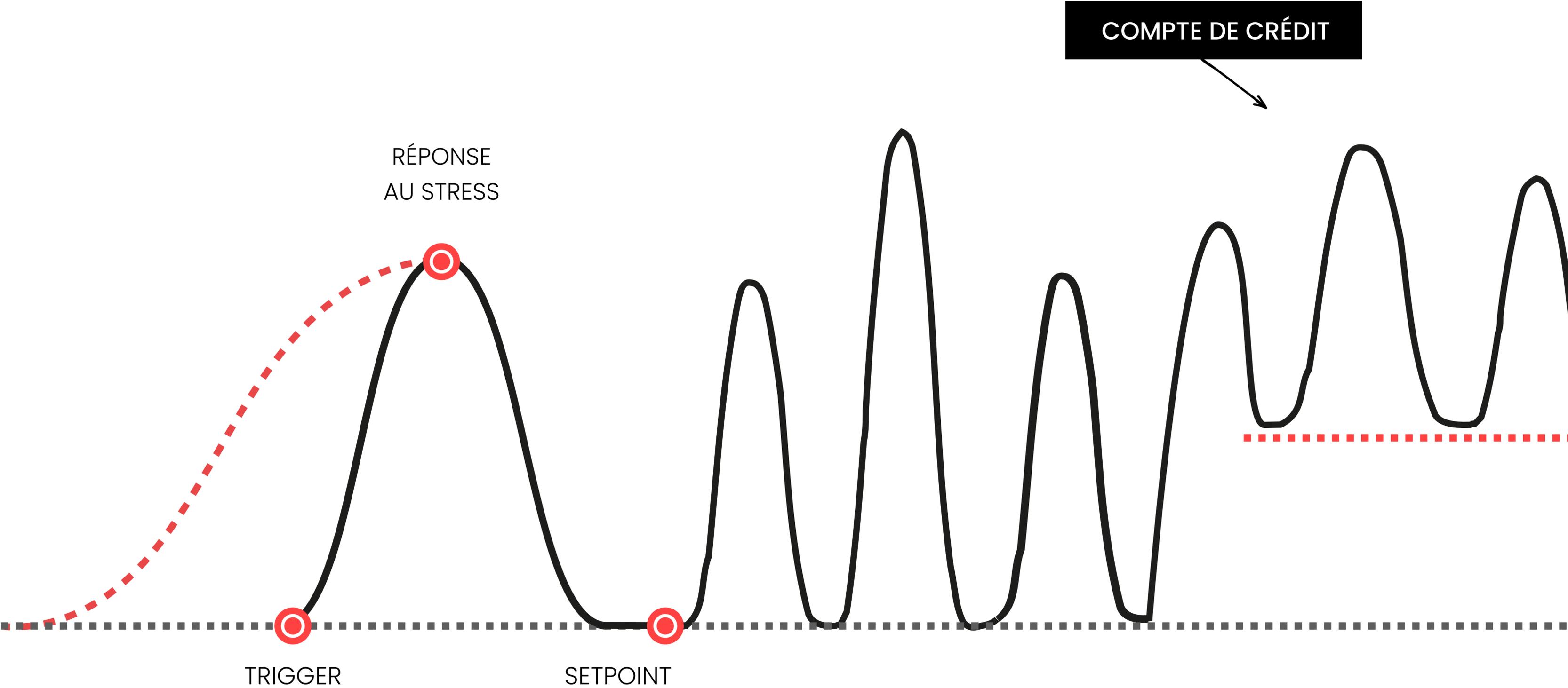


WEAR &  
TEAR



HOW'S  
WORK?





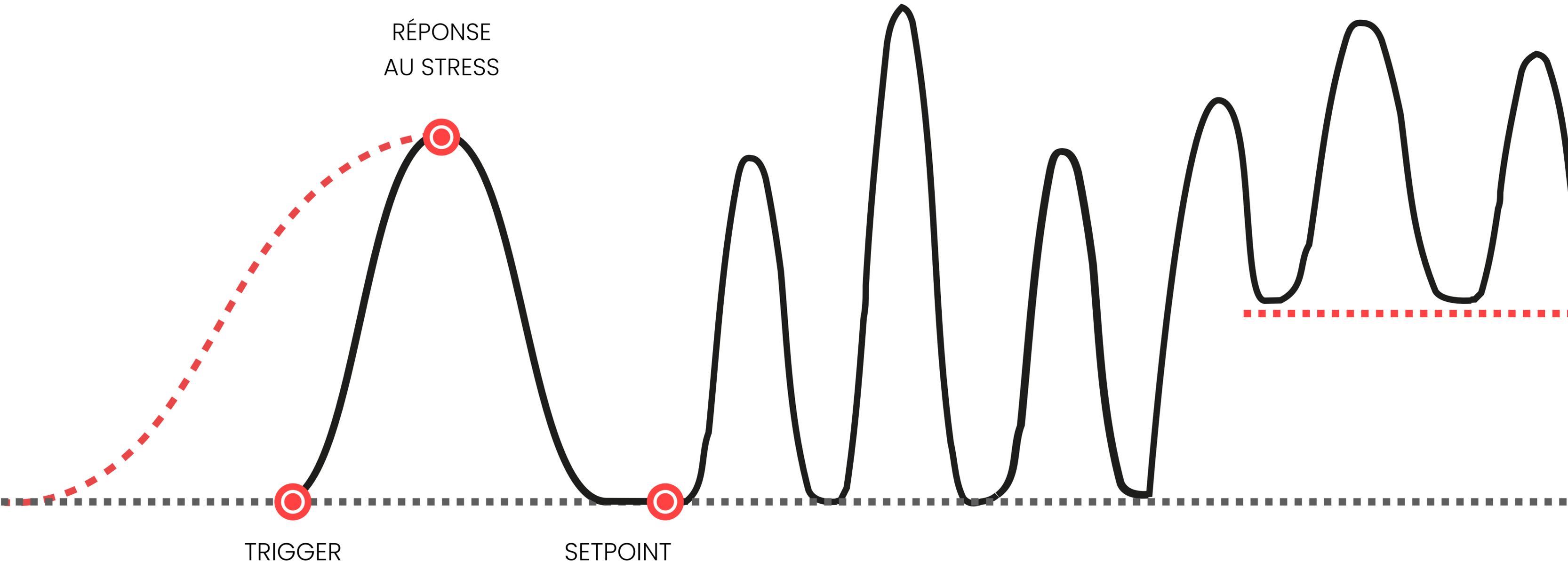
Source: McEwen, B. S. (2005)

COMPTE COURANT

COMPTE D'ÉPARGNE

COMPTE DE CRÉDIT

RÉPONSE  
AU STRESS



TRIGGER

SETPOINT

# Signaux de stress

BODY BUDGETTING

Avec cet exercice, nous réfléchissons à nos signaux de stress et à la manière dont ils se manifestent dans nos corps, nos pensées ou sentiments, et nos comportements. En discutant de ces signaux de stress, il devient plus facile de distinguer le stress au travail sain du stress malsain. Après tout, chacun réagit différemment au stress. Sur la page suivante, notez comment le stress affecte votre corps, vos pensées ou sentiments et votre comportement. Vous pouvez utiliser la liste ci-dessous pour cela, mais n'hésitez pas à ajouter vos propres signaux de stress spécifiques.

## » CORPS

- Rythme cardiaque accéléré
- Fatigue
- Douleur musculaire
- Mal de tête
- Douleur abdominale
- Moins/plus d'appétit
- Difficulté à dormir
- Transpiration
- Bouche sèche
- Beaucoup/peu d'énergie
- \_\_\_\_\_

## » PENSÉES/SENTIMENTS

- Frustration
- Anxieux/Anxieuse
- Mélancolique
- Se sentir seul
- Faible confiance en soi
- Indécision
- Ruminant
- Distract
- Manque de concentration
- Honte
- \_\_\_\_\_

## » COMPORTEMENT

- Colérique
- Irritable
- Agité
- Soupirant
- S'isolant
- Se plaignant
- Faisant des erreurs
- Buvant / fumant
- Grinçant des dents
- Recherchant le conflit
- \_\_\_\_\_

# Signaux de stress

Quel effet le stress a-t-il sur votre corps, vos pensées/sentiments et votre comportement ? Notez ci-dessous quels signaux vous recevez à la fois lorsque vous êtes sous un stress sain (bank account), lorsque vous vivez sur vos réserves (savings account) et lorsque vous êtes sous un stress chronique (credit account).

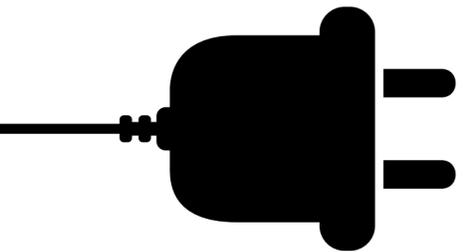
|                       | » BANK ACCOUNT<br>STRESS SAIN (AIGU) | » SAVINGS ACCOUNT<br>RÉSERVES | » CREDIT ACCOUNT<br>STRESS CHRONIQUE |
|-----------------------|--------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------|
| CORPS                 | <input type="text"/>                 | <input type="text"/>          | <input type="text"/>                 |
| PENSÉES<br>SENTIMENTS | <input type="text"/>                 | <input type="text"/>          | <input type="text"/>                 |
| COMPORTEMENTS         | <input type="text"/>                 | <input type="text"/>          | <input type="text"/>                 |

INTERO *ception*



*Quand* le manque de déconnexion devient-il un problème ?

À propos du compte bancaire d'un nageur



*Où* **SONT MES LIMITES ?**

À propos des paradoxes de l'équilibre travail-vie privée

*Que* **DOIS-JE CONCRETISER ?**

Sur detox, zèbres et moutons

# Work-life balance

## PARADOX

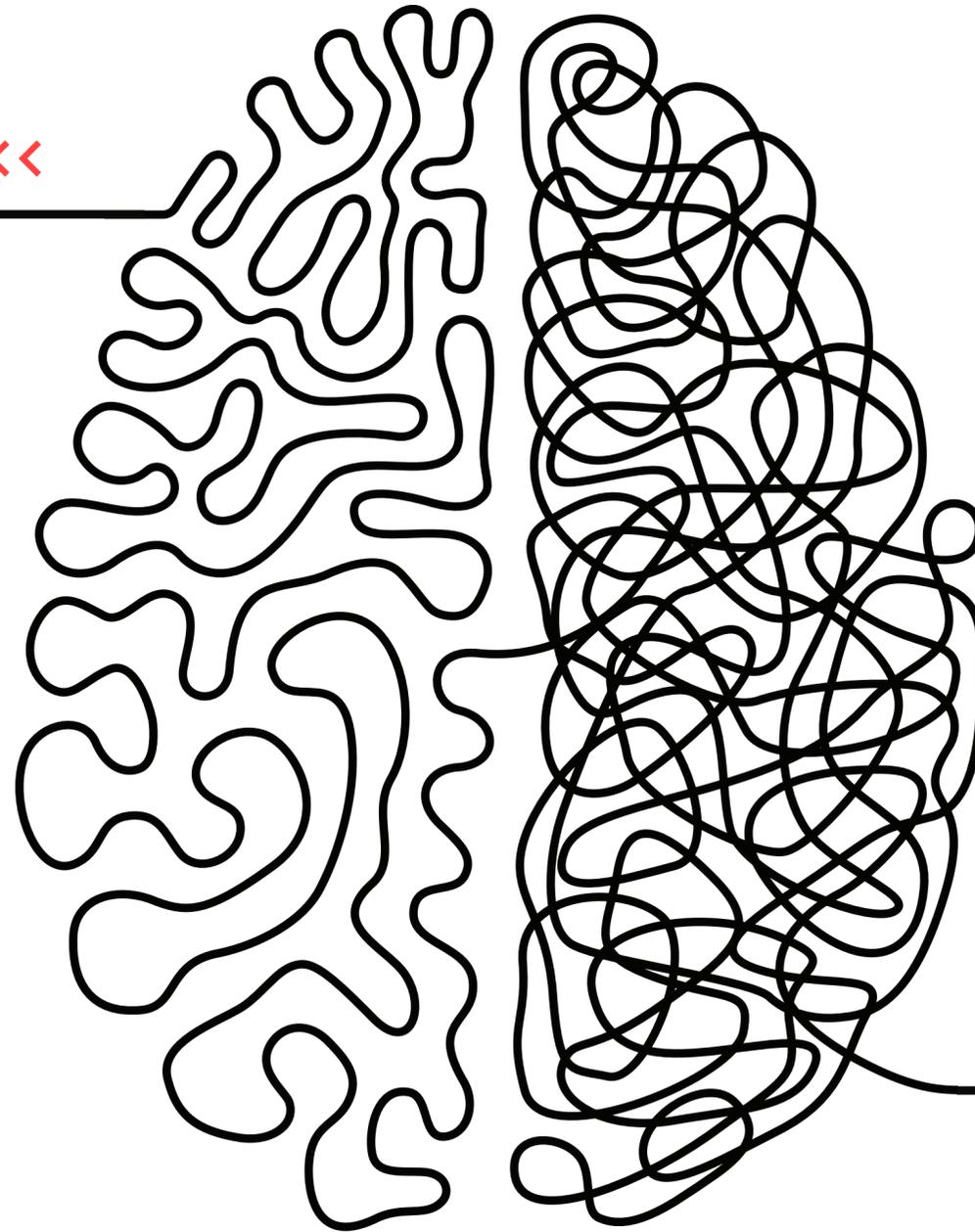




LA MEILLEURE FAÇON DE SE  
DÉCONNECTER EST DE LIMITER LES  
POSSIBILITES D'ENVOI D'E-MAIL APRÈS  
LES HEURES DE TRAVAIL.

# Boundary THEORY

**SEPARATORS** <<



>> **INTEGRATORS**

## Style de *déconnexion* INTEGRATORS VERSUS SEPERATORS



*L'importance* DE  
STYLES DE DÉCONNEXION





*Digital*  
**DETOX**

HOW'S  
WORK?

NO SIGNAL

LE *Saint*  
GRAAL

NO SIGNAL

NO SIGNAL

NO SIGNAL

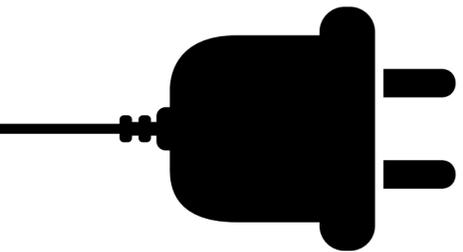
NO SIGNAL

NO SIGNAL

SAMSUNG

*Quand* le manque de déconnexion devient-il un problème ?

À propos du compte bancaire d'un nageur

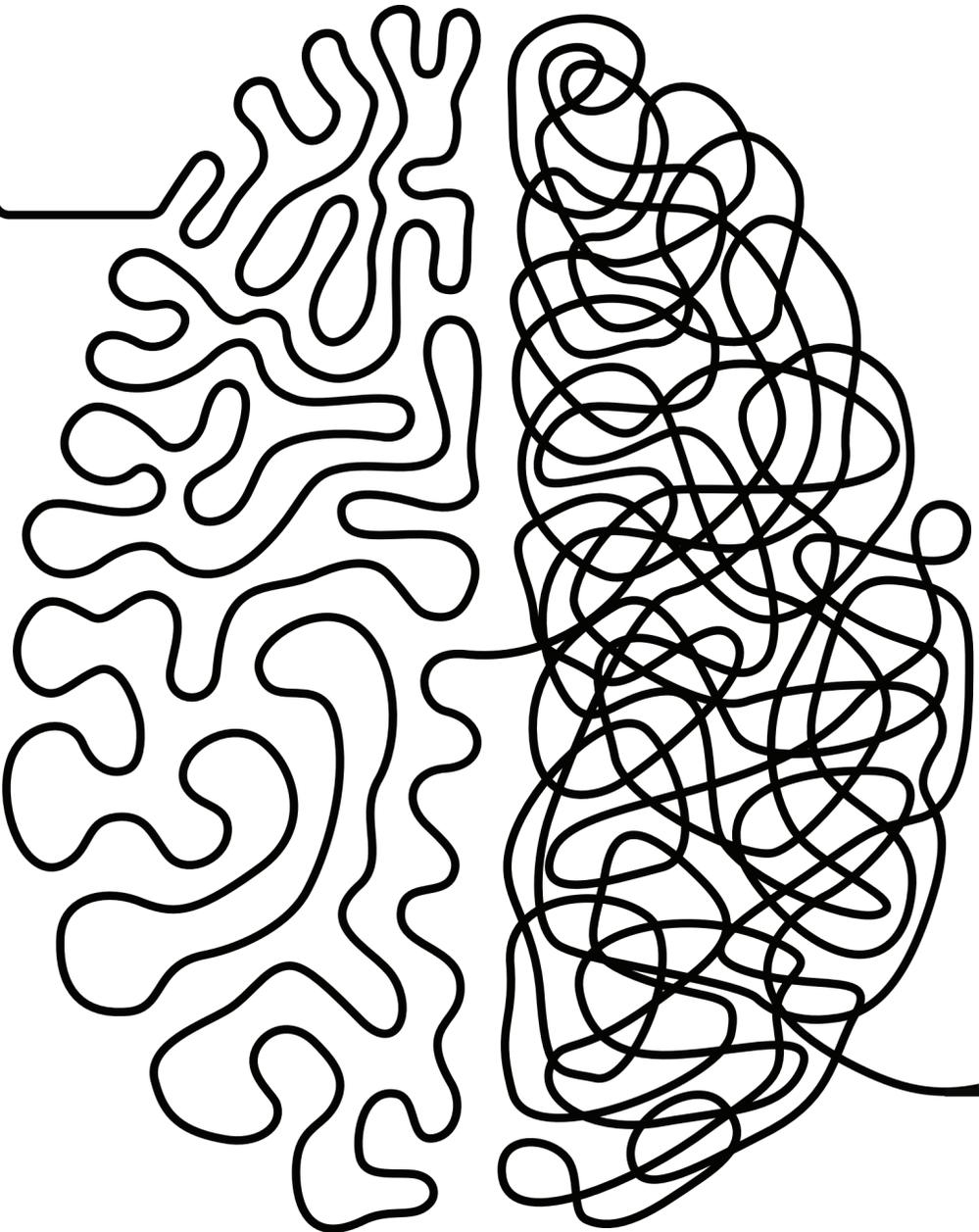


*Où* SONT MES LIMITES ?

À propos des paradoxes de l'équilibre travail-vie privée

*Que* DOIS-JE CONCRETISER ?

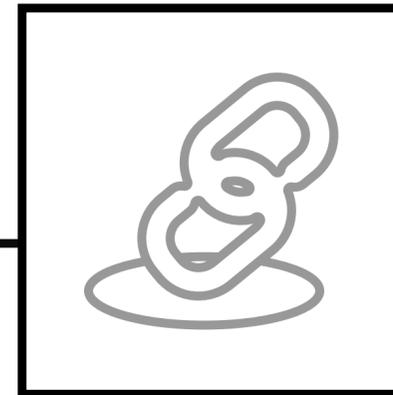
Sur detox, zèbres et moutons



# 3 FORMES DE DÉCONNECTION



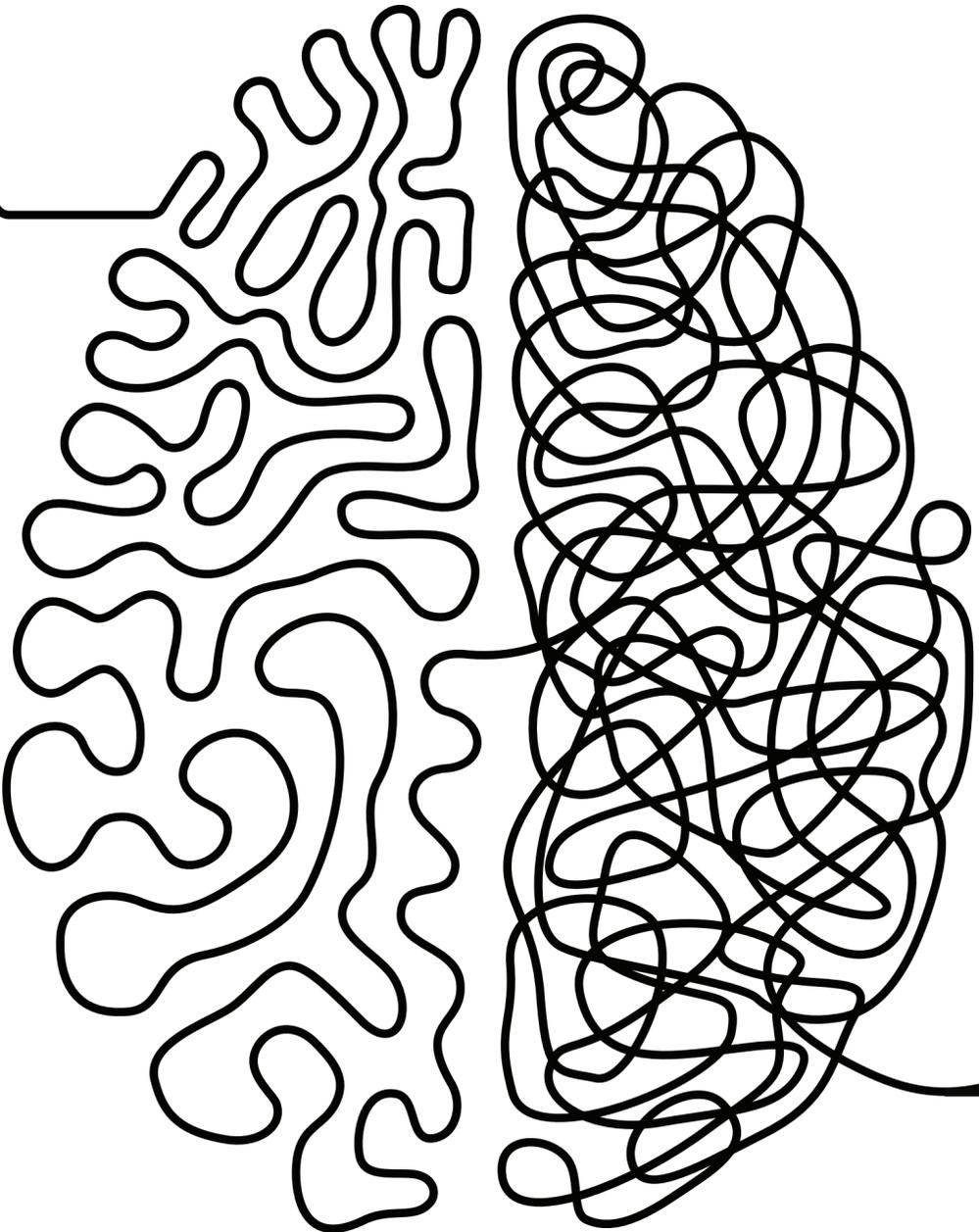
DIGITAL



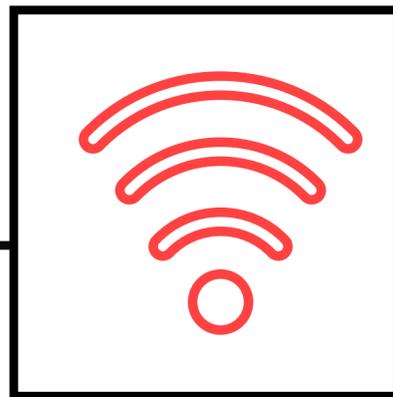
PSYCHOLOGIQUE



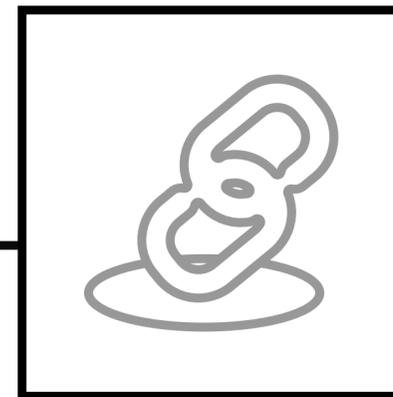
EMOTIONNEL



# 3 FORMES DE DÉCONNECTION



DIGITAL



PSYCHOLOGIQUE



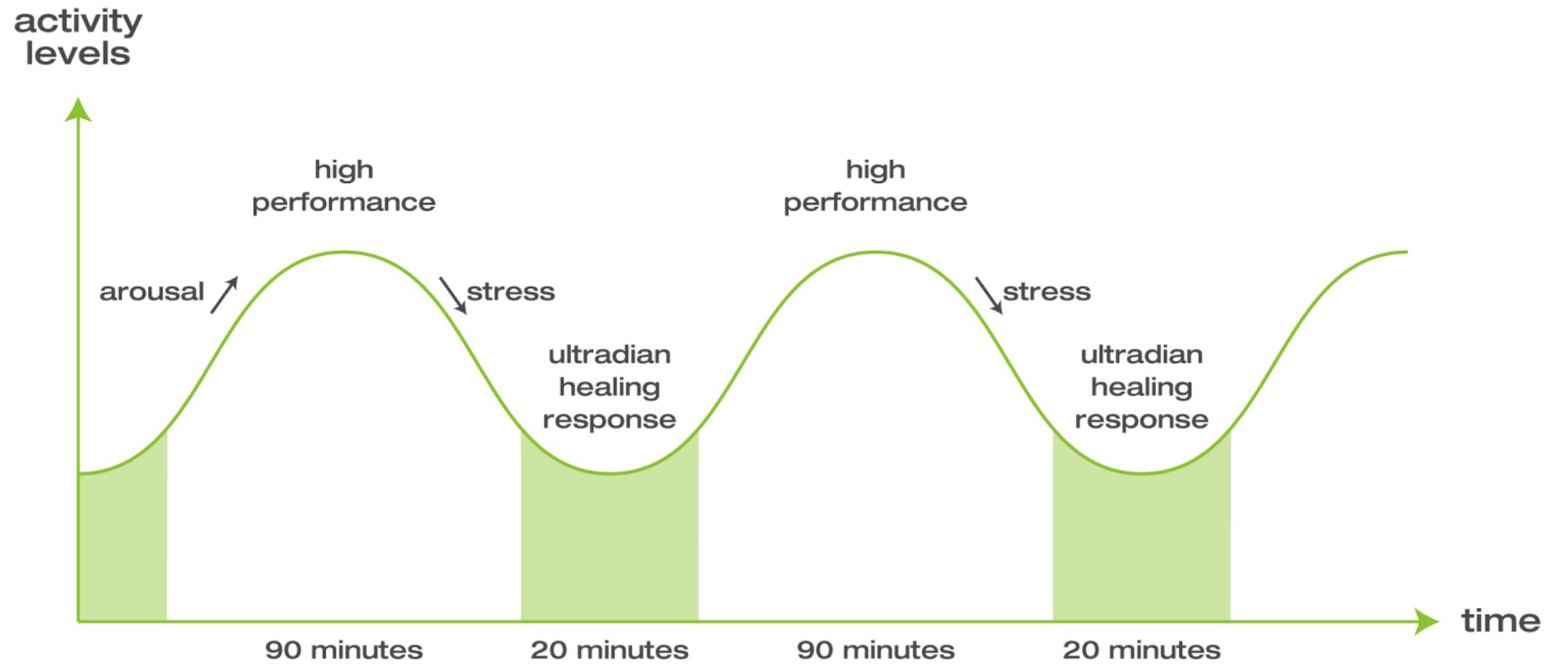
EMOTIONNEL

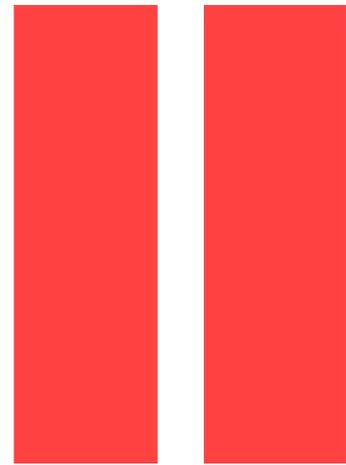
# TECHNO *overload*



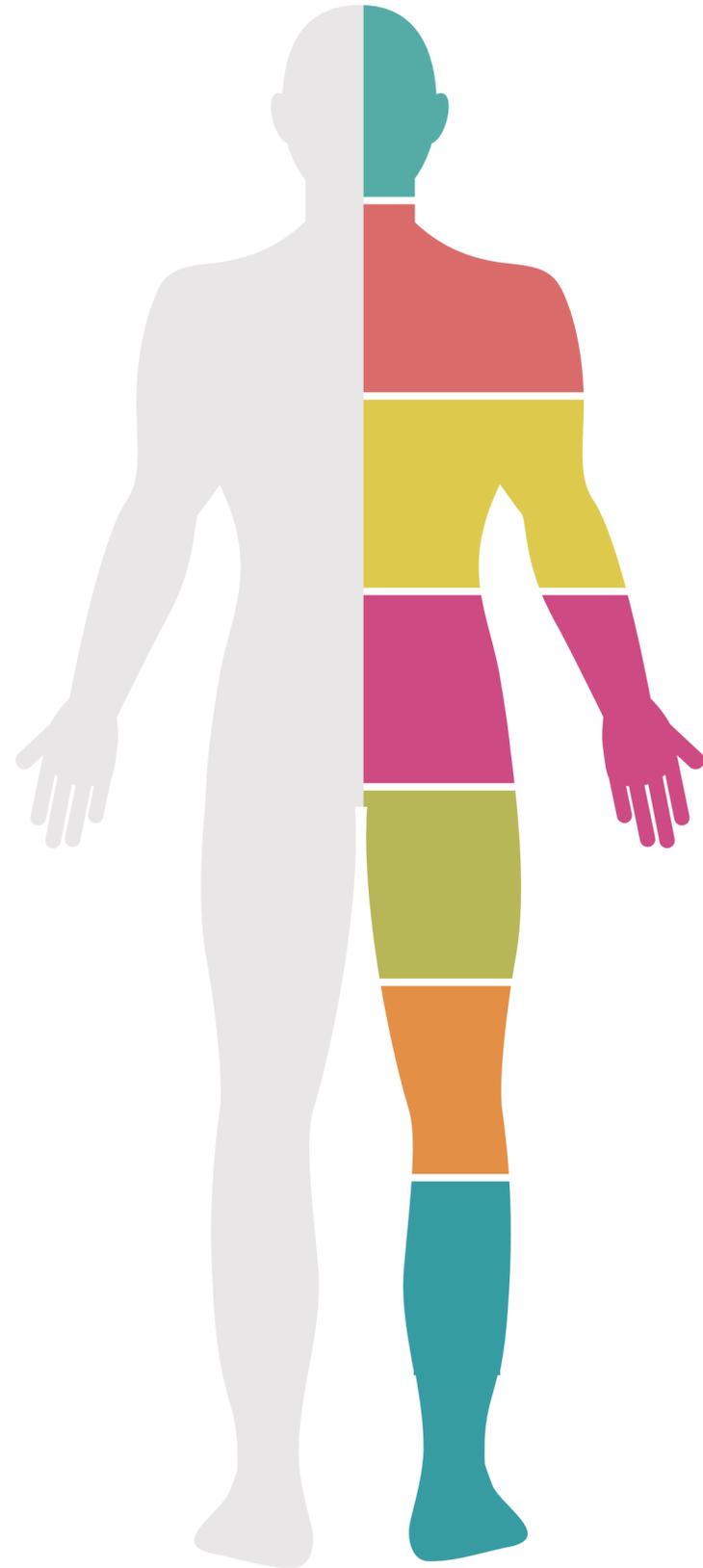


CORTEX PRÉFRONTAL





*duhuh...*



● MENTAL

● SOCIAL

● SENSORIEL

● CONTRÔLE

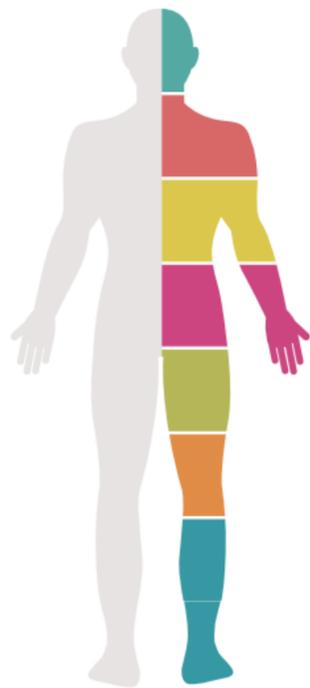
● CRÉATIF

● SPIRITUEL

● PHYSIQUE

# Formes de repos

7 Formes de repos



- MENTAL
- SOCIAL
- SENSORIEL
- CONTRÔLE
- CRÉATIF
- SPIRITUEL
- PHYSIQUE

**LES RESSOURCES D'ÉNERGIE**  
 Qu'est-ce qui vous demande le plus d'énergie au cours de la journée ?



**● MENTAL**

Les activités de repos mental sont des activités qui vous permettent de retrouver de l'espace dans votre tête, par exemple :

- Faire un bodyscan
- Écrivez vos pensées sur une feuille de papier
- Insérez une séance de réflexion
- Pratiquez la pleine conscience
- Asseyez-vous dans un endroit calme et observez
- 
- 

**● SOCIAL**

Les activités de repos social sont des moments où vous vous reposez avec d'autres personnes proches de vous, par exemple :

- Faire une promenade avec un ami/collègue
- Rencontrez des amis en face à face
- Appelez une personne dont vous n'avez pas eu de nouvelles depuis longtemps
- Restez un peu plus longtemps à discuter avec le voisin
- Faire du bénévolat
- 
- 

**● SENSORIEL**

Dans les activités de repos sensoriel, vous essayez de bloquer autant de stimuli externes que possible, par exemple :

- Fermez les yeux
- Mettez un casque anti-bruit
- Rendez-vous dans la nature
- Engagez-vous dans un jeûne
- Asseyez-vous dans un endroit calme et observez
- 
- 

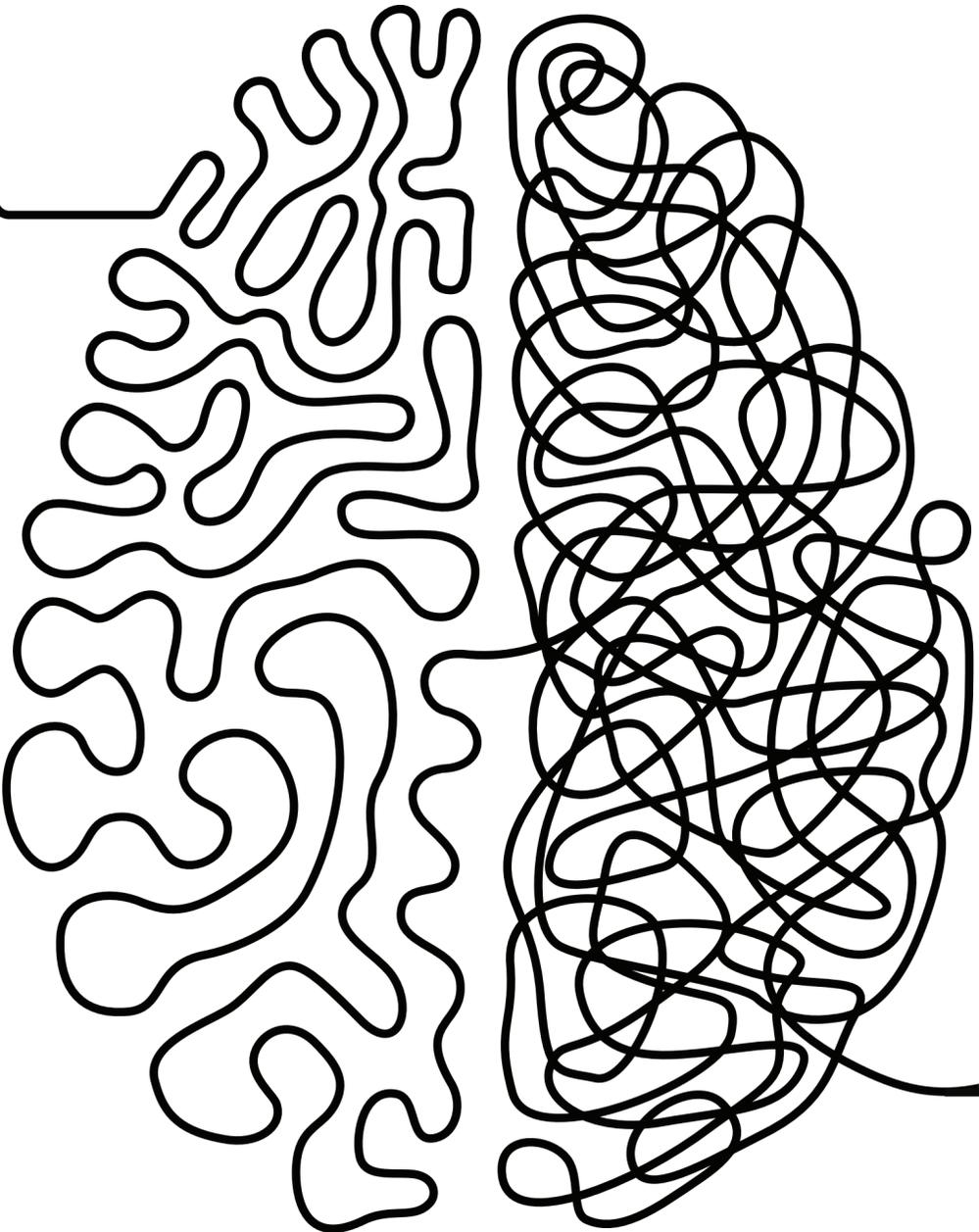
**● CONTRÔLE**

Parfois, vous pouvez calmer votre esprit en créant de l'ordre par le biais d'activités de contrôle du repos, par exemple :

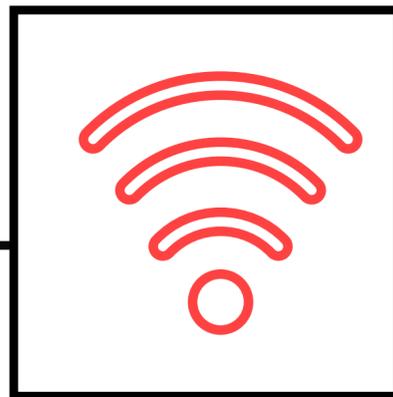
- Débarrassez votre bureau
- Organisez vos applications sur votre téléphone
- Videz votre inbox
- Organisez les armoires de cuisine
- Classez vos documents dans des dossiers
- 
-

# THE RECOVERY *paradox*

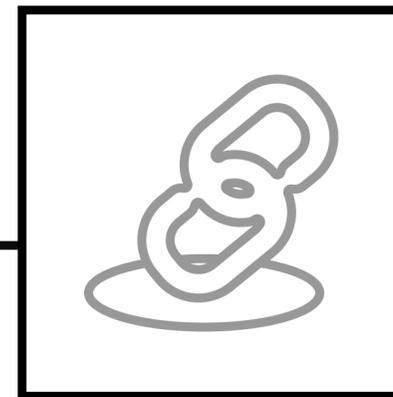




# 3 FORMES DE DÉCONNEXION



DIGITAL



PSYCHOLOGIQUE



EMOTIONNEL

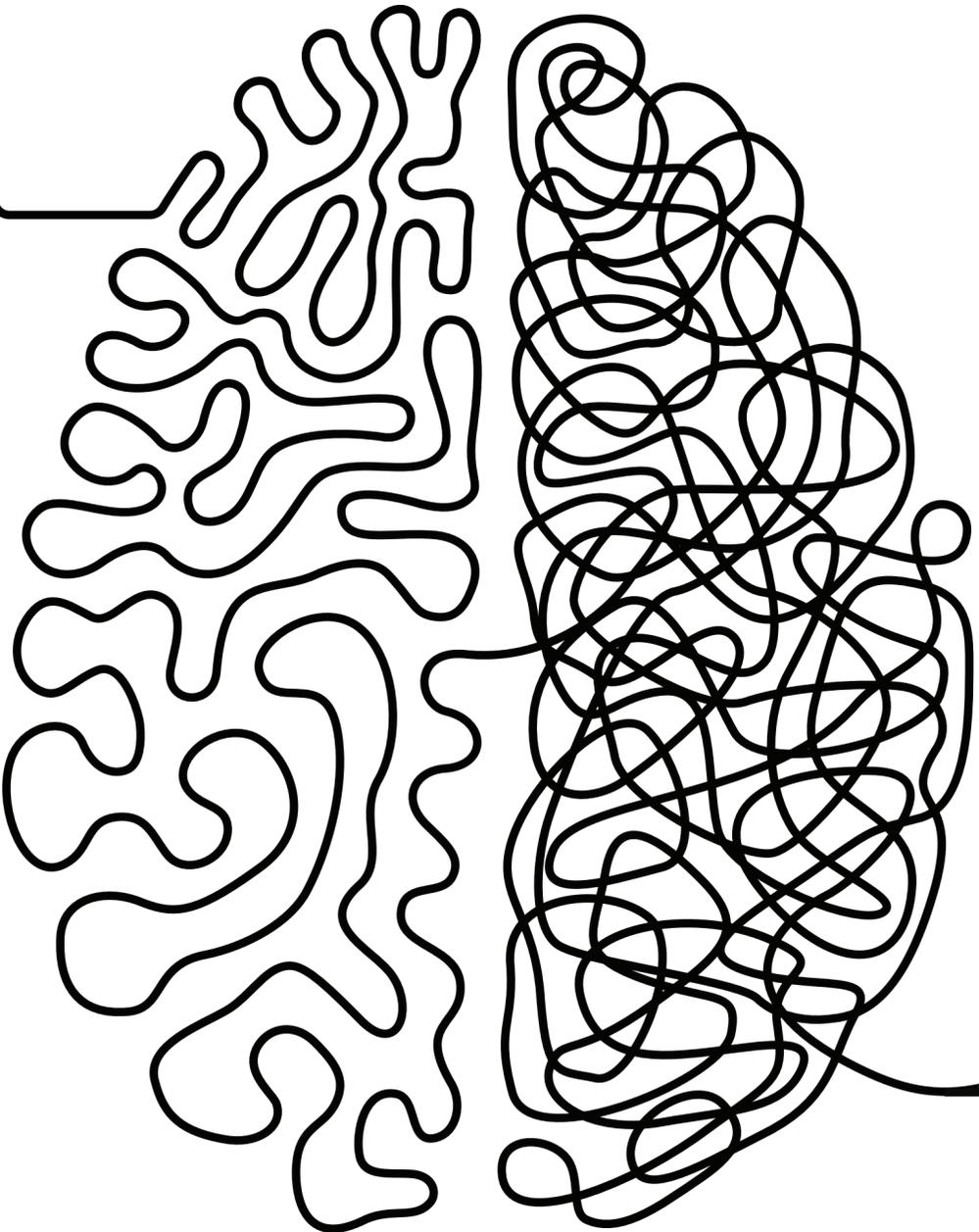
ZÉBRE  
*versus*  
HOMME



# LE CERVEAU

*prédictif*

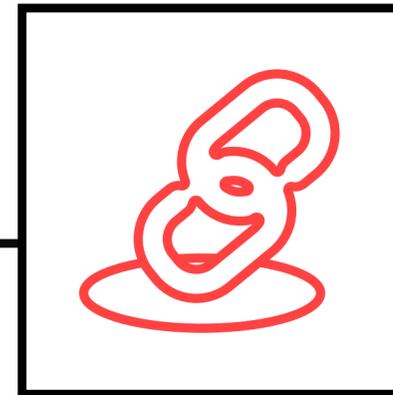




# 3 FORMES DE DÉCONNECTION



DIGITAL



PSYCHOLOGIQUE



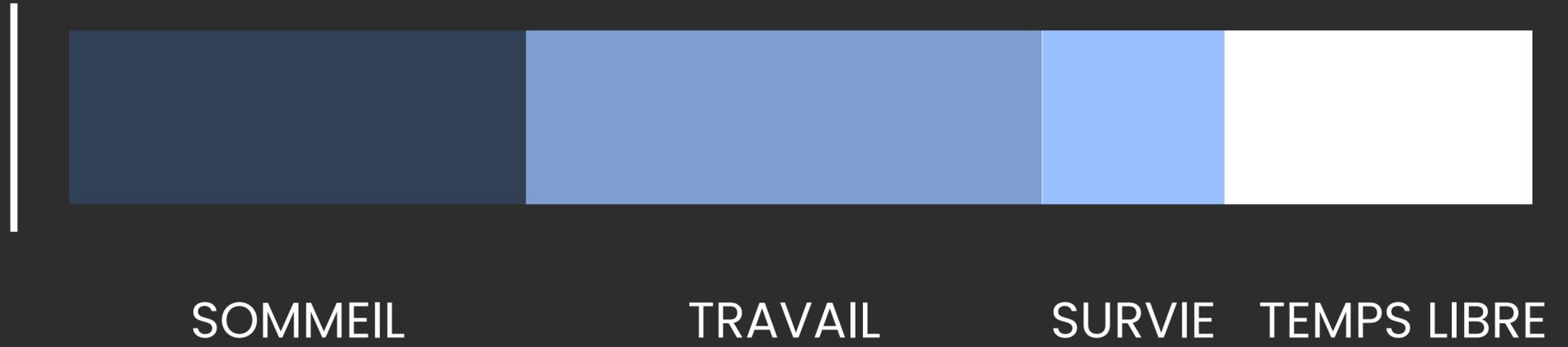
EMOTIONNEL

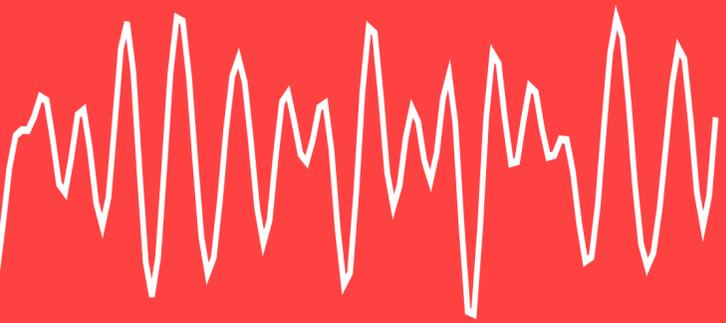


# 64%

DES BELGES TROUVENT CELA  
DIFFICILE DE SE DÉCONNECTER  
**APRÈS** LE TRAVAIL.

# REPOS

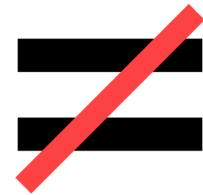




REPOS EST ...



**REPOS**



**PAS TRAVAILLER**

REPOS

~~=~~

DONNÉES

REPOS

~~=~~

ÉVASION

REPOS

=

UNE COMPÉTENCE

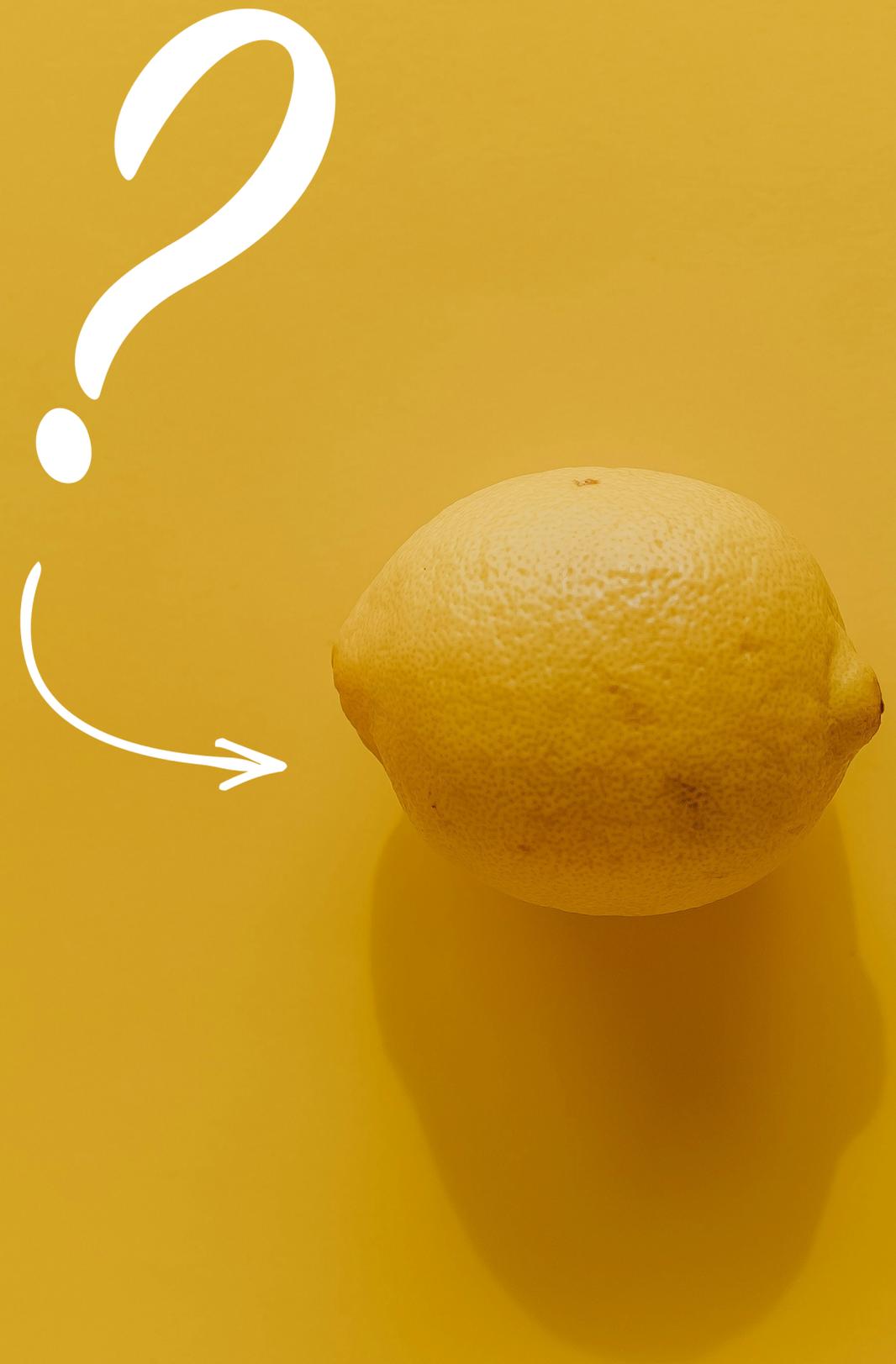
REPOS

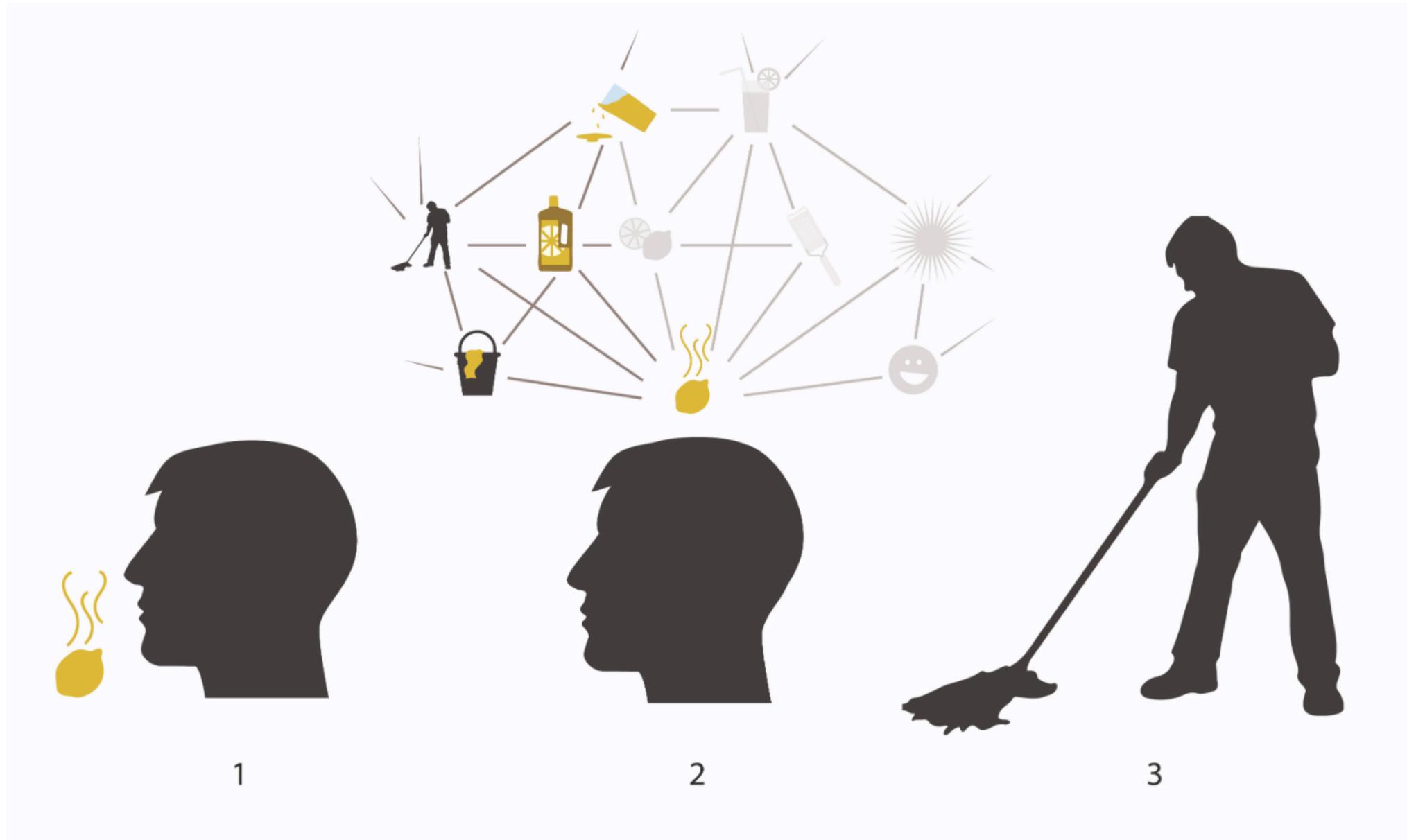
1. PASIF

2. ACTIF

LE *Pont*



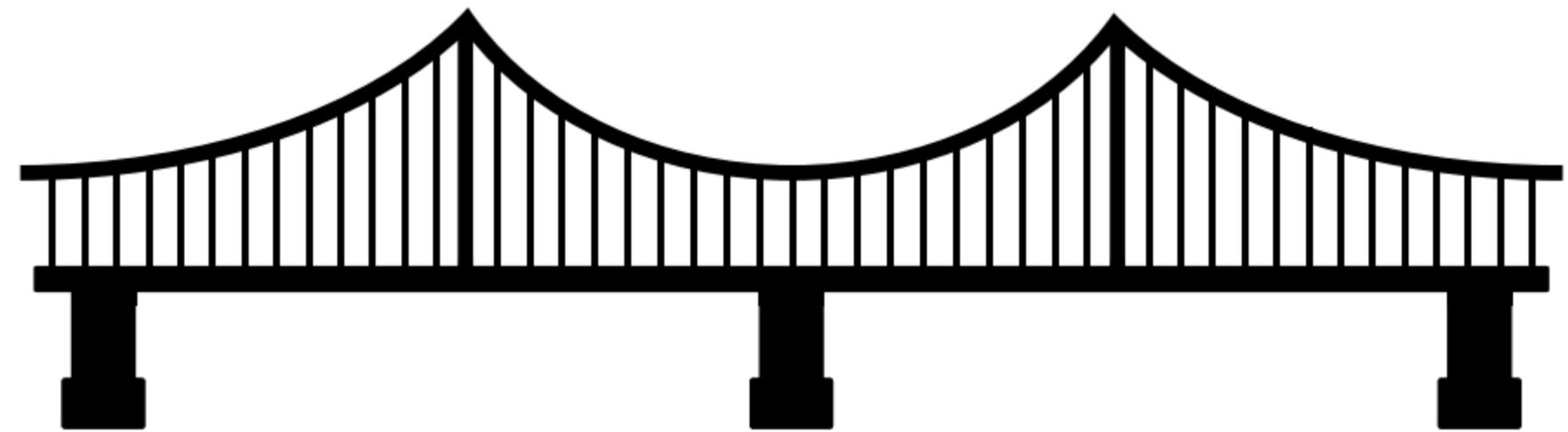




LE *Pont*



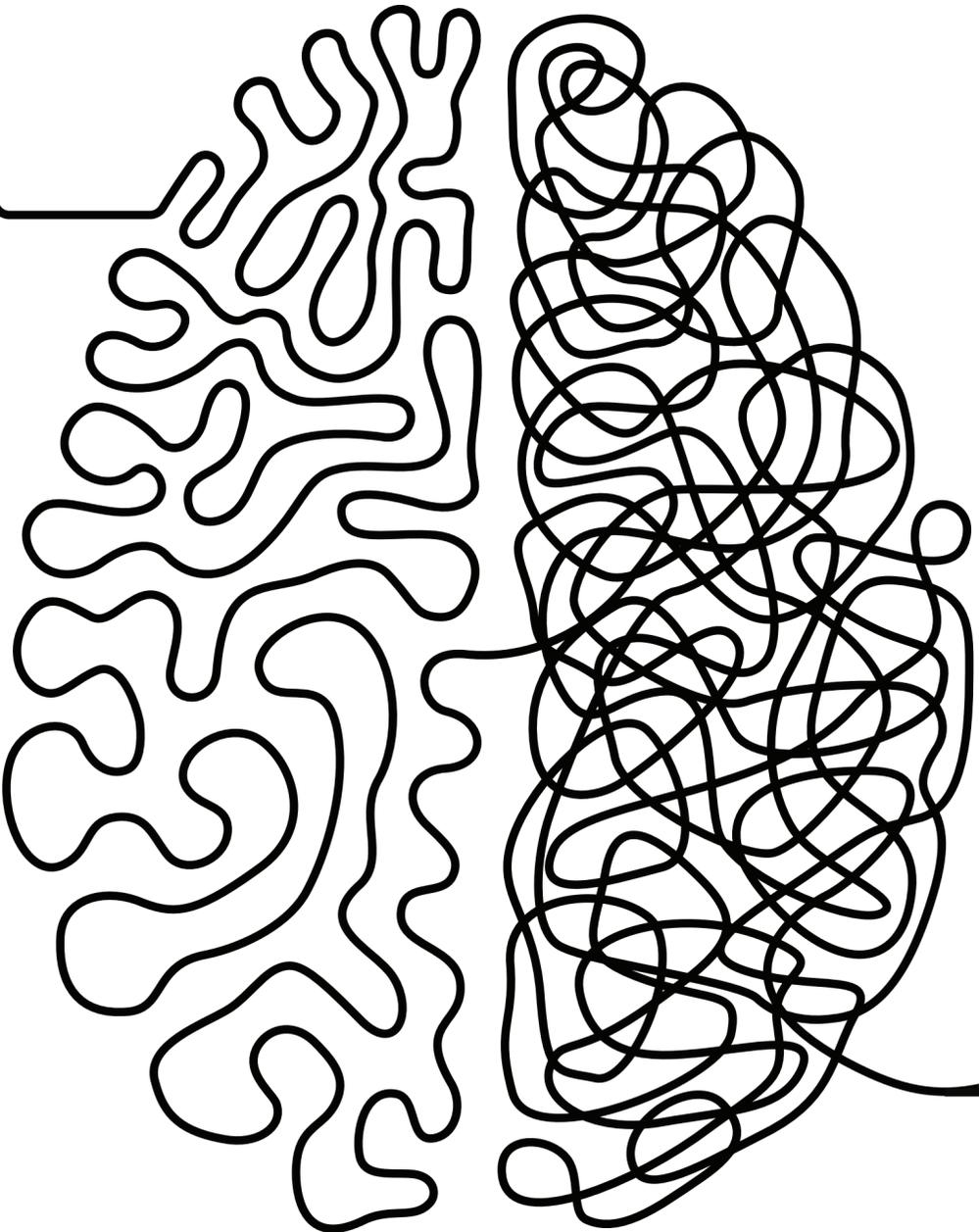
*Unwinding rituals*  
FAIRE LE PONT



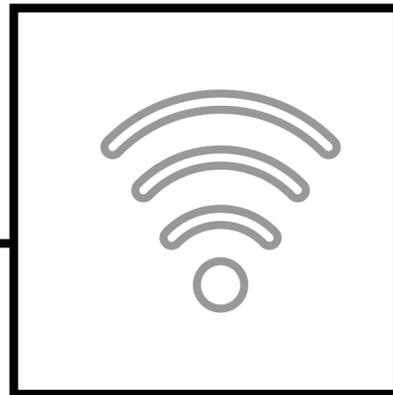
THE END-OF-DAY RITUAL

THE COMMUTE RITUAL

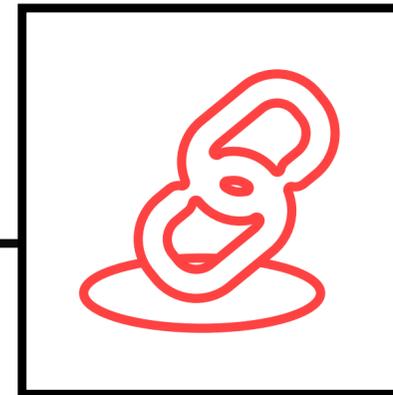
THE HOME RITUAL



# 3 FORMES DE DÉCONNECTION



DIGITAL



PSYCHOLOGIQUE

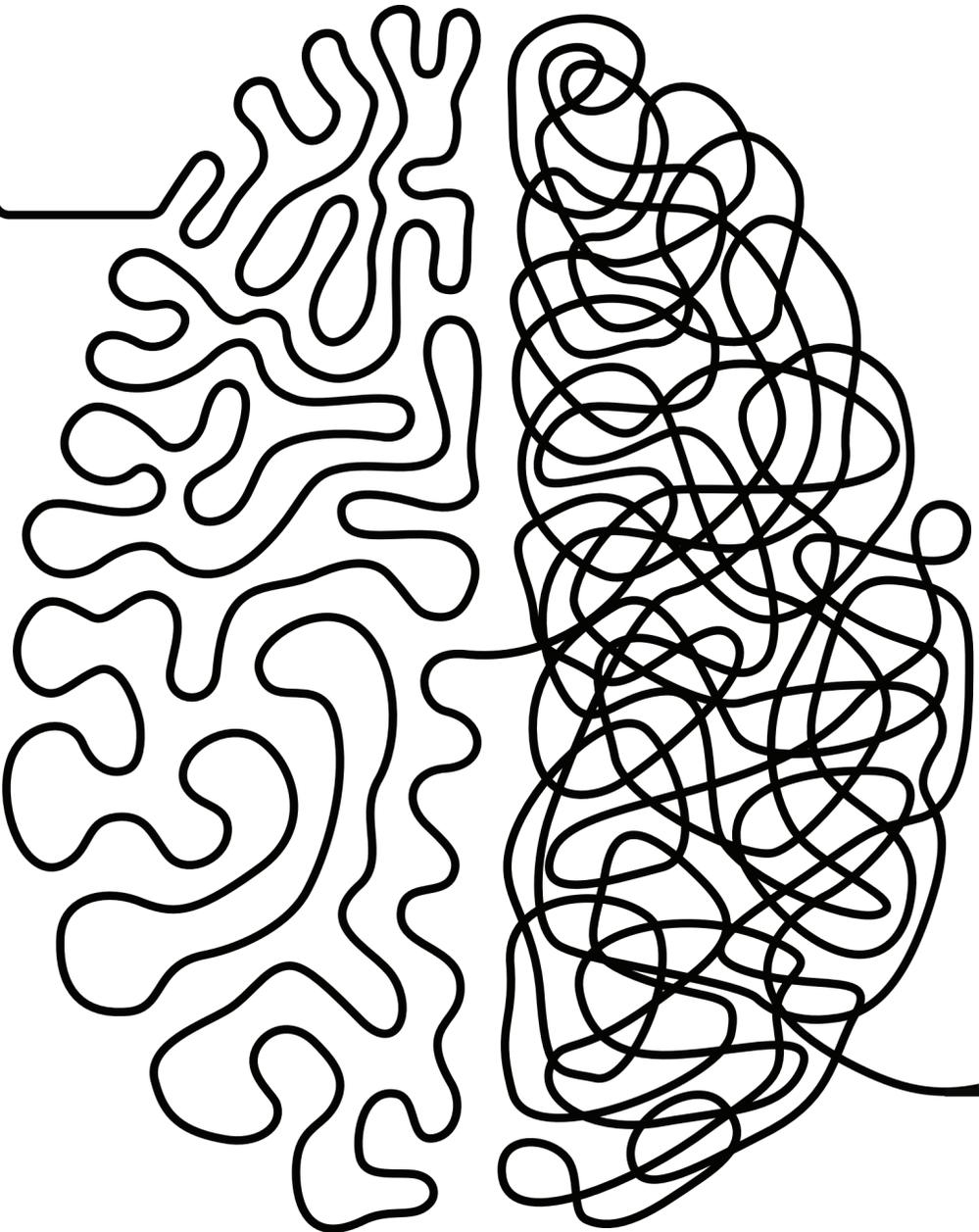


EMOTIONNEL

# THE SLEEP *paradox*

*Congratulations!*

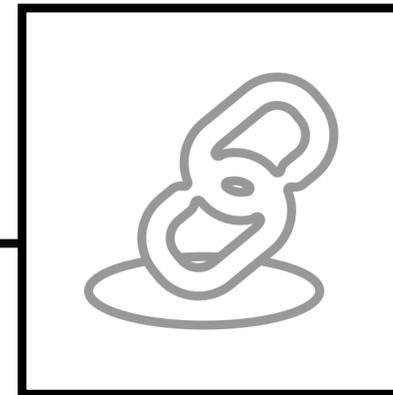
YOU ARE A HUMAN BEING



# 3 FORMES DE DÉCONNECTION



DIGITAL



PSYCHOLOGIQUE



EMOTIONNEL



Ce n'est pas grave





**A H A**

MOMENT

*Rumination*

VERSUS

PROBLEM-SOLVING



HOW'S  
WORK?

RUMINER



# YEAST EFFECT

>> LA SOLUTION ?

HOW'S  
WORK?

?

...

!!

!?

??

!





*En dialogue*  
AVEC SOI-MÊME

*En dialogue*  
AVEC SOI-MÊME





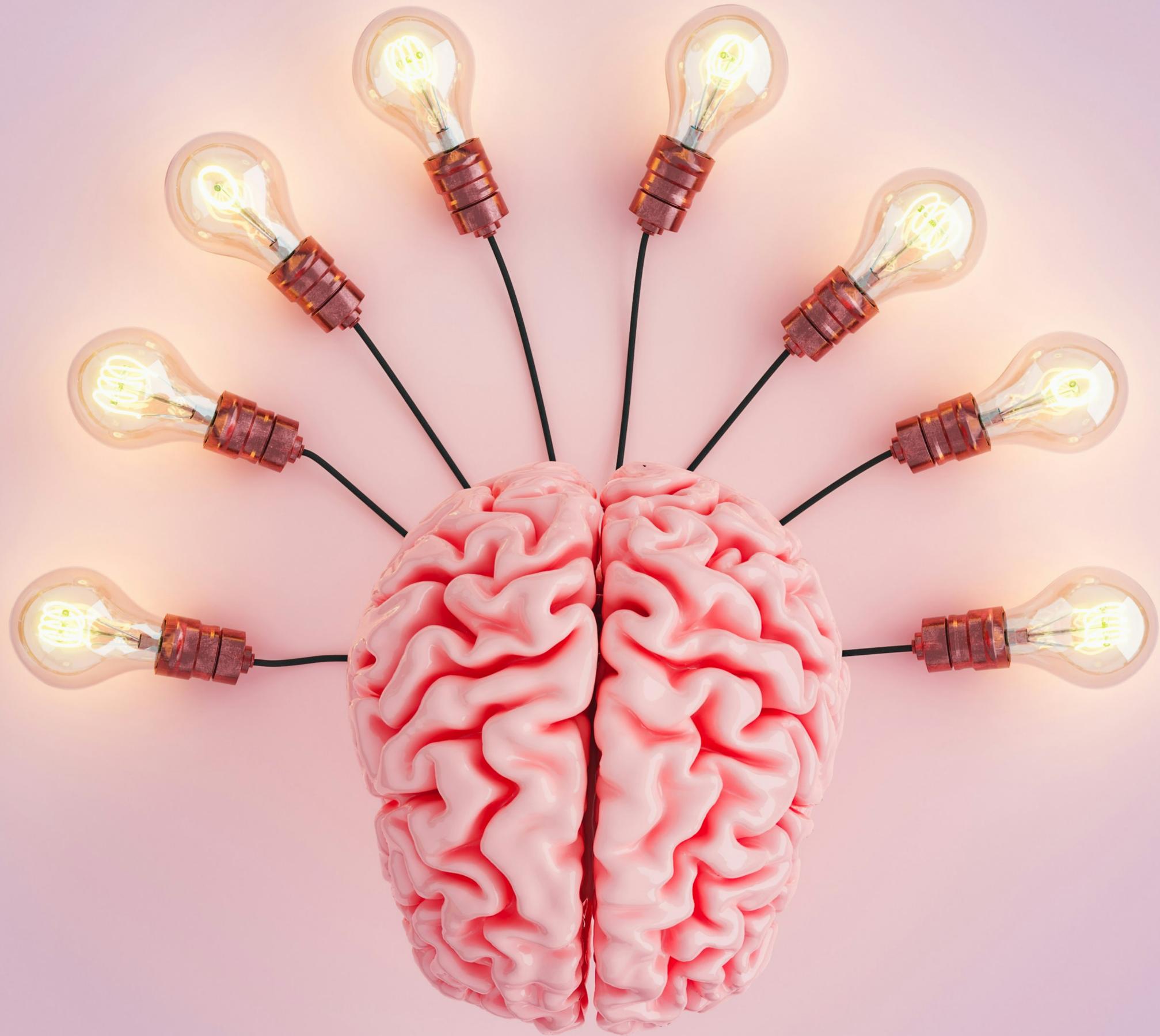
NE PENSEZ PAS  
À UN OURS BLANC

HOW'S  
WORK?

HOW'S  
WORK?



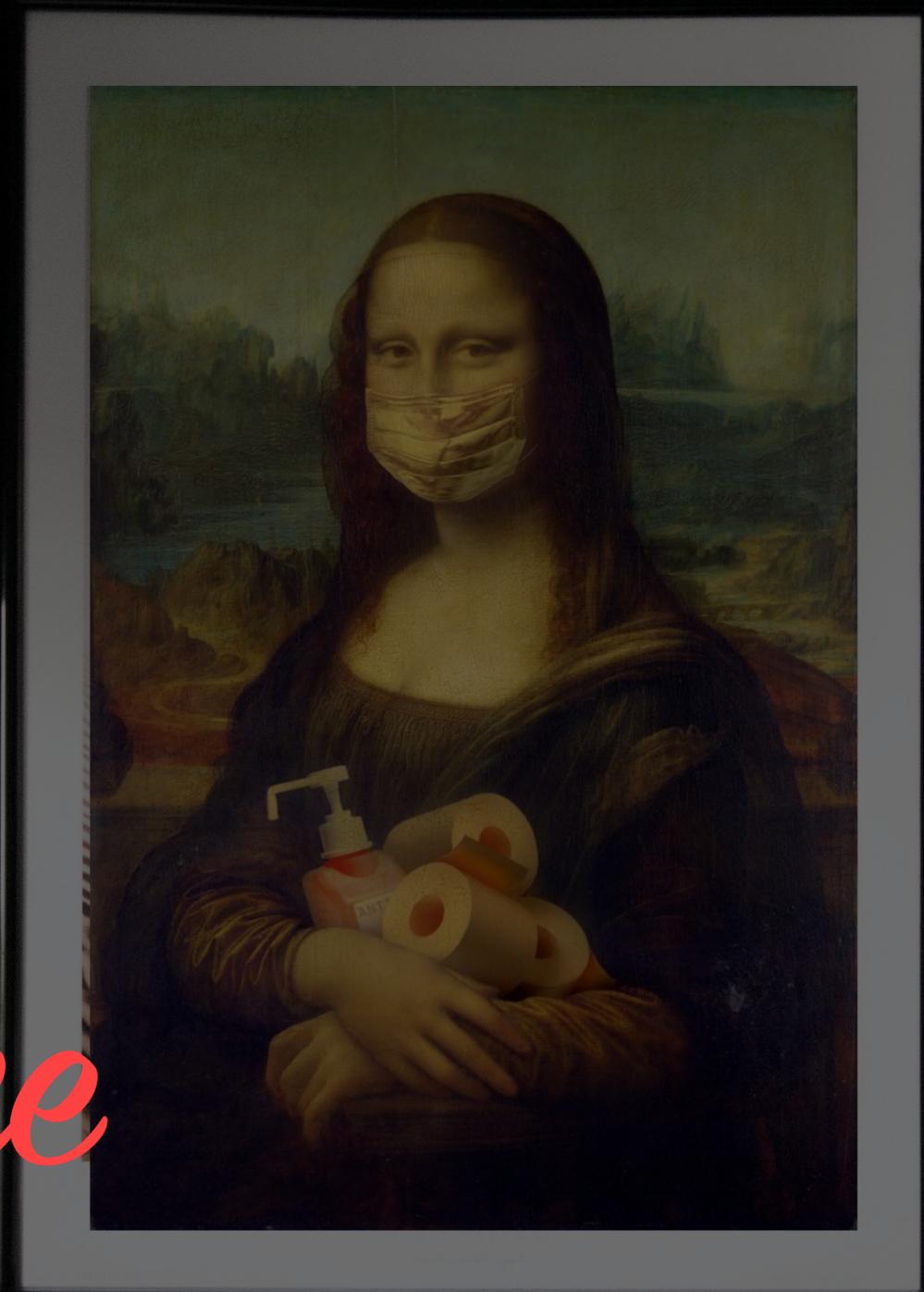




ES  
CE  
VRAI?



*Pensées*  
UTILES OU  
INUTILES



*Recadrage*  
COGNITIF



# BRAIN *twisters*



LA PENSÉE EN NOIR ET BLANC  
PENSÉE : LE SCÉNARIO DU PIRE  
REJETER LE POSITIF  
FAIRE D'UNE SOURIS UN ÉLÉPHANT  
ÊTRE SUBMERGÉ PAR L'ÉMOTIONNEL  
INTERPRÉTER LES PENSÉES DES AUTRES  
GÉNÉRALISER  
PRENDRE PERSONNELLEMENT  
BLÂMER L'AUTRE

# SAUT DE PENSÉE

## Saut de pensée



Les sauts de pensée peuvent être une cause majeure d'inquiétude. Nous faisons tous de temps en temps des sauts dans nos pensées. Reconnaissez-vous certains sauts de pensée ci-dessous ?

### LA PENSÉE EN NOIR ET BLANC

Lorsque vous utilisez ce mode de pensée, vous ne voyez pas de nuances. Vous voyez les choses en noir ou en blanc, jamais en gris. Les petits mots : toujours, jamais, nulle part, partout, tout le monde, sont typiques de ce mode de pensée.

*Par exemple : "Celui qui n'est pas pour moi est contre moi". ou "Si je ne suis pas performant, je suis un raté".*

### PENSER CATASTROPHE

Nous prédisons que quelque chose va se transformer en un désastre absolu et nous croyons à cette prédiction. Parce qu'il s'agit d'un scénario catastrophe, nous nous sentons complètement impuissants.

*par exemple : "Cette présentation va complètement échouer".*

### REJETER LES ASPECTS POSITIFS

Nous ne voyons et ne nous souvenons que de ce qui est conforme à nos croyances. Nous rejetons tout ce qui ne correspond pas à nos croyances. De cette manière, nous rendons le positif sans importance.

*Par exemple : ne se souvenir que des critiques ou mettre de côté les choses positives comme "j'ai eu de la chance".*

### GROSSIR LE NÉGATIF

Parfois, il ne s'agit pas seulement de se concentrer sur le négatif, mais de grossir considérablement un petit détail négatif.

*Par exemple : Tous les participants ont aimé la formation, mais l'un d'entre eux a fait un commentaire sur une certaine partie, de sorte que la formation est médiocre.*

### RAISONNEMENT ÉMOTIONNEL

Vous pensez que quelque chose est vrai parce que vous le ressentez ainsi et vous ignorez les preuves du contraire.

*Par exemple : "J'ai peur. Quelque chose de négatif va donc se produire. Je le sens"*

### GÉNÉRALISÉ À L'EXCÈS

À partir d'un fait, tirez une conclusion sur l'ensemble.

*Par exemple : "Je m'envole vers ma fille, donc je suis une mauvaise mère".*

### LIRE LES PENSÉES

Vous supposez que vous savez ce que pensent les autres, sans leur demander leur avis.

*Par exemple : "Il me trouve ridicule"*

### PRENDRE LES CHOSES PERSONNELLEMENT

Lorsque les choses ne vont pas bien, ne vous en prenez qu'à vous-même.

*Par exemple : "Si l'autre personne bâille, cela signifie que je suis ennuyeux"*

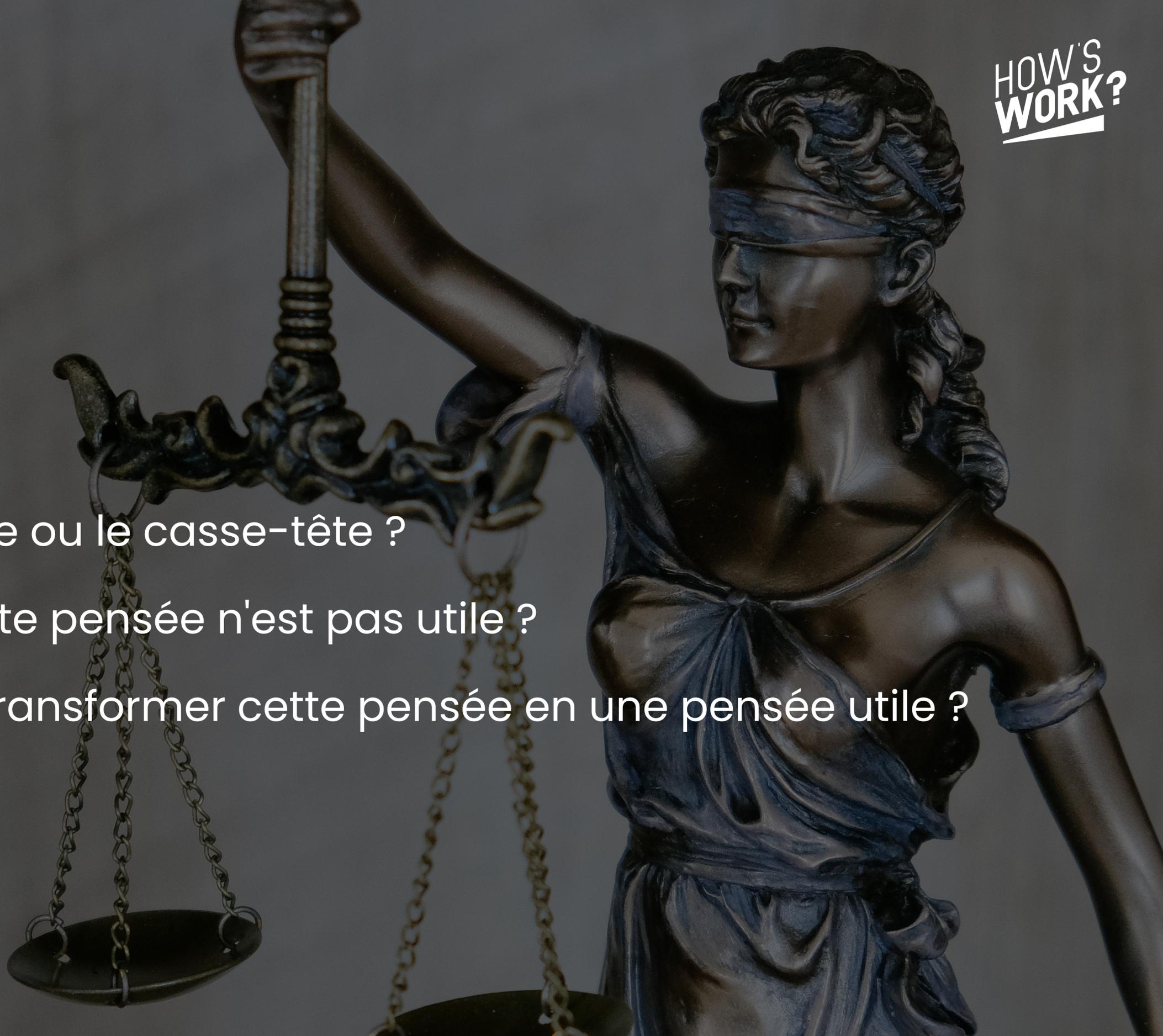
# *Gedachten* UITDAGEN

HOW'S  
WORK?

Quelle était l'idée originale ou le casse-tête ?

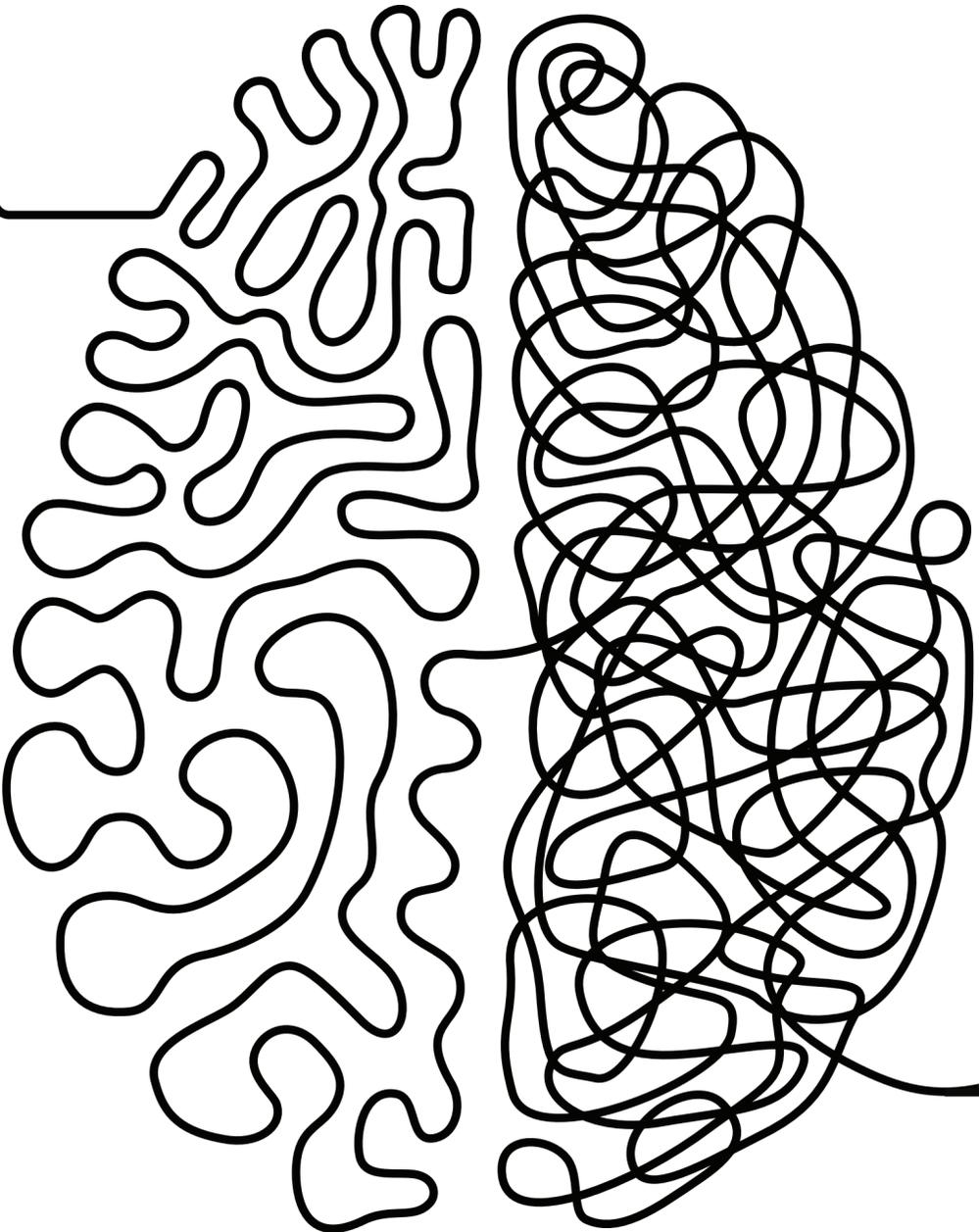
Qu'est-ce qui fait que cette pensée n'est pas utile ?

Comment pouvez-vous transformer cette pensée en une pensée utile ?



*Congratulations!*

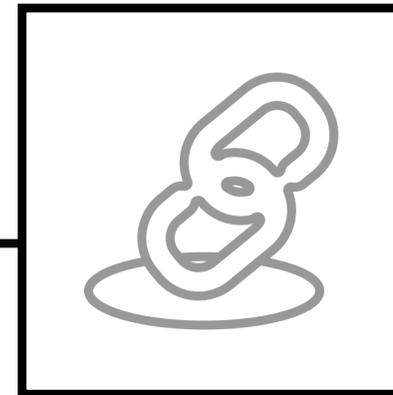
YOU ARE A HUMAN BEING



# 3 FORMES DE DÉCONNECTION



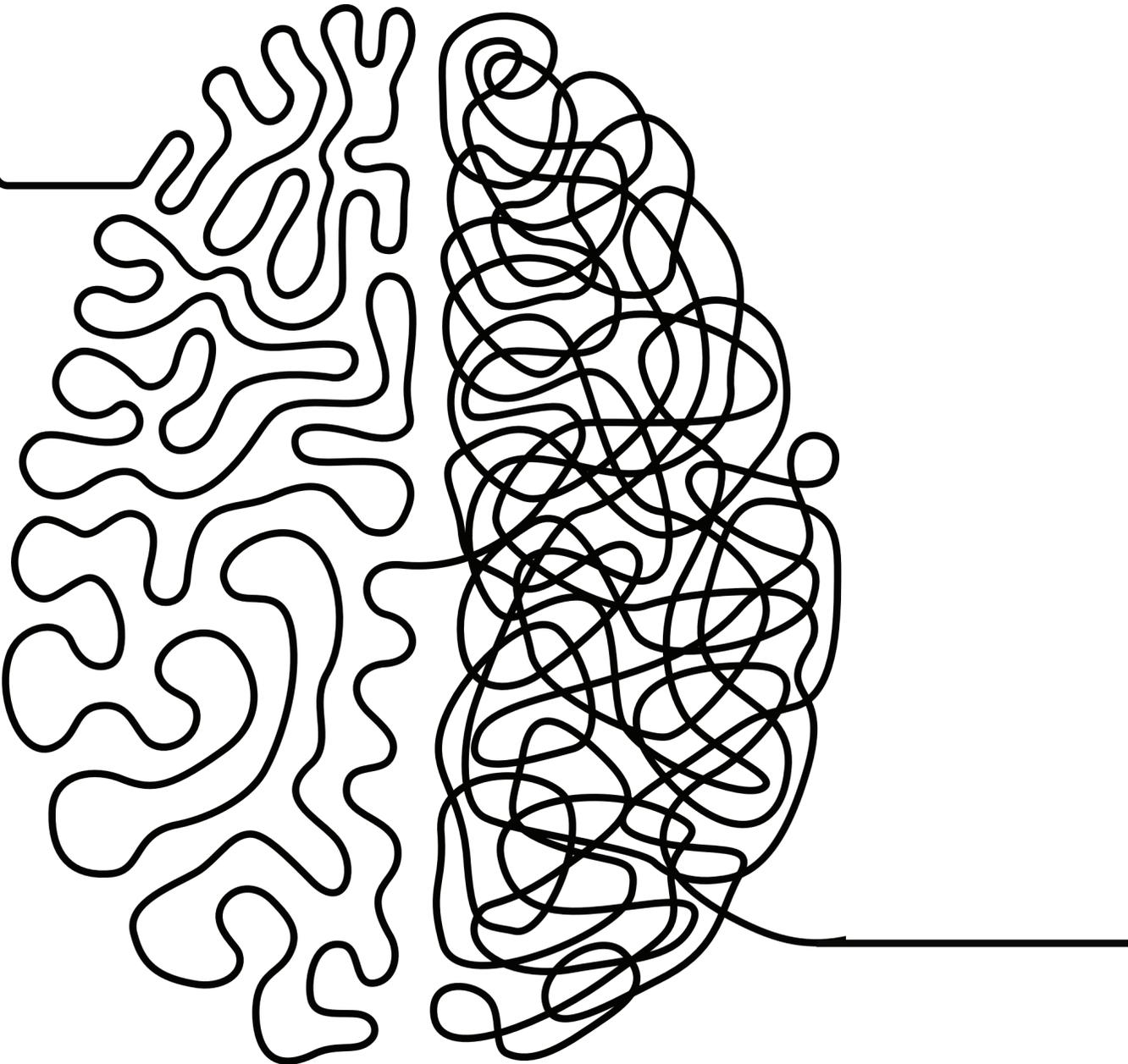
DIGITAL



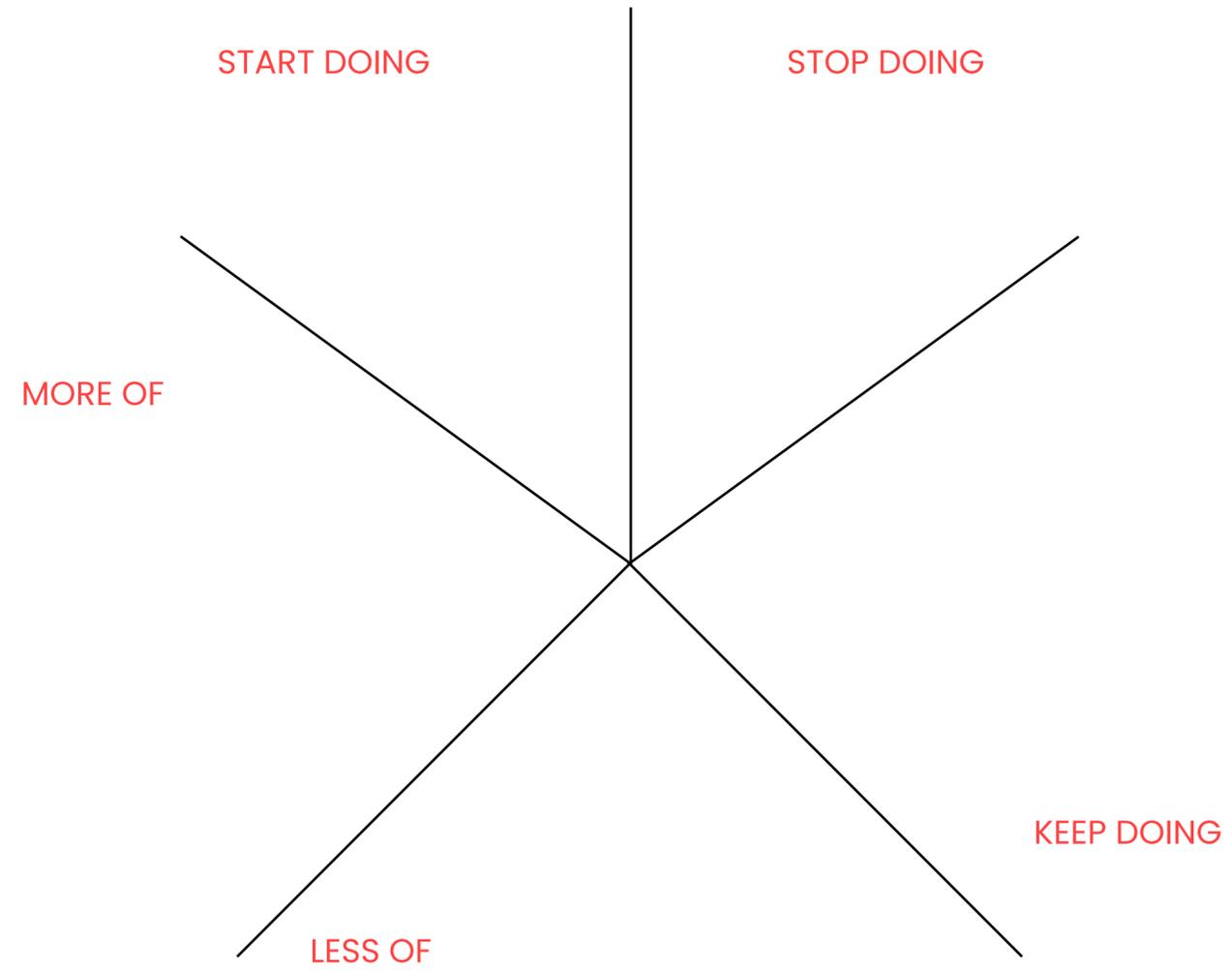
PSYCHOLOGIQUE



EMOTIONNEL



VOS TAKE-AWAYS?





*What's  
next?*



HOW'S  
WORK?

THANK  
YOU!

