



timeout au lieu de burnout

Sources d'énergie au quotidien

Journée de formation des femmes SEV
18 novembre 2022, hôtel Bern

Shanti Wendel Diener
Psychologue lic. phil, timeout-statt-burnout.ch



Contenu

- Comment parvenir à recharger ses batteries
- Comment structurer son quotidien pour se ménager des phases de détente
- Traverser le «pont de la détente»
- Sources d'énergie
- Pierres d'achoppement spécifiques aux femmes et possibilités
- Echange
- Questions



**Les bienfaits des vacances partent
en fumée en règle générale au plus
tard après 4 semaines**



La détente ne fonctionne pas comme un interrupteur!

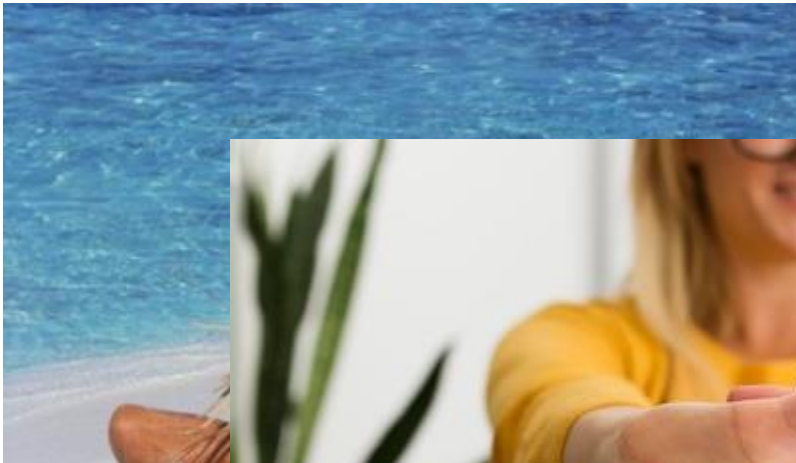


- Plus nous sommes mis à contribution sans pause, plus nous avons besoin de temps pour récupérer!
- Travailler non-stop à un rythme effréné est une illusion
- Plus la pression et le stress sont élevés, plus le besoin de déconnexion est grand



Astuce n°1:

Organiser des moments de détente et des pauses au quotidien





Profite de la journée – aussi pour toi

île de détente, moments pour reprendre des forces,
pauses pour respirer

- ✓ **Entre le moment où tu te lèves et celui où tu pars au travail**
- ✓ Structure du trajet pour se rendre au travail
- ✓ Matin
- ✓ **Pause de midi**
- ✓ Après-midi
- ✓ Entre la fin du travail et la maison
- ✓ A la maison
- ✓ **Avant d'aller se coucher**

- ✓ Le week-end



Trouver comment passer du stress à la détente



Stress

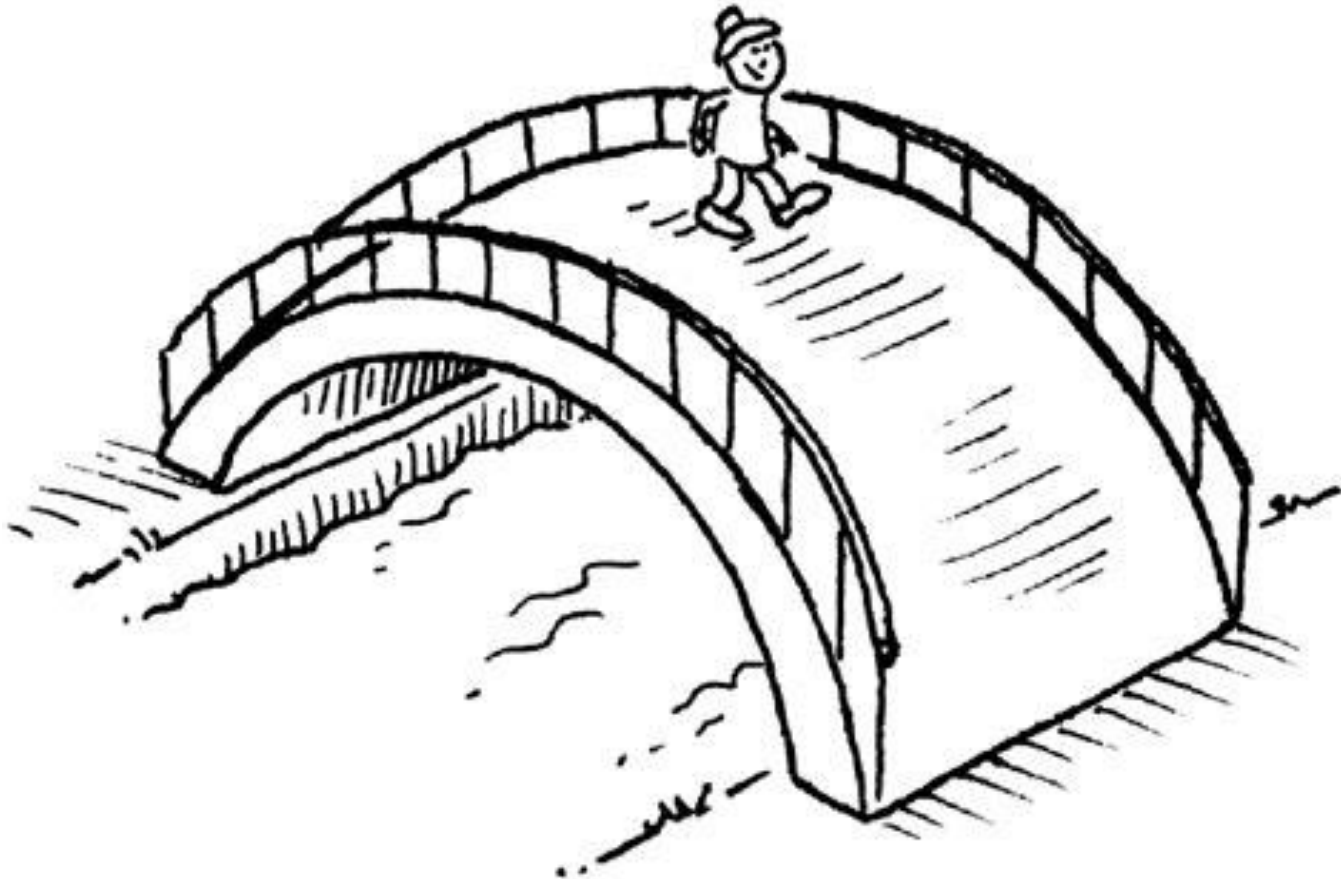


Détente

Trouver comment passer du stress à la détente



Le chemin pour traverser le pont de la détente





Traverser le «pont de la détente»

Suggestions

- **Etablir une distance avec le travail**

Conclure le travail, profiter du chemin du travail (par exemple faire du vélo, lire quelque chose d'intéressant dans le train, chanter dans sa voiture), structurer la transition en toute conscience (les rituels peuvent aider, par exemple se changer)

- **Réduire les tensions**

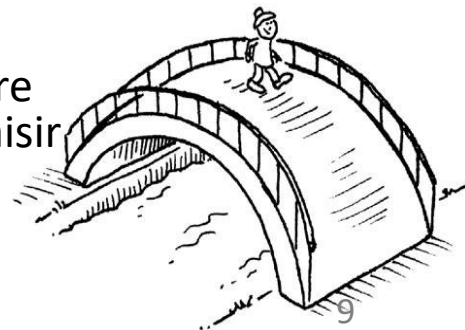
Les tensions corporelles par le mouvement, le sport, le jardinage; tensions émotionnelles: parler de ses soucis ou les mettre par écrit; affronter les défis

- **Activer en toute conscience la «pensée positive»**

Exercices pour la conscience ou la détente; autres suggestions sur la feuille «Stimulation de la détente, de la force et du plaisir»

- **Lâcher prise**

par ex. **se permettre** intérieurement de ne pas devoir poursuivre une tâche ou s'octroyer quelque chose qui nous procure du plaisir

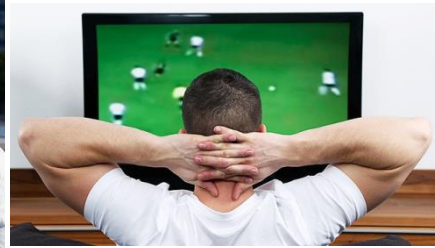




Sources d'énergie

- **Dormir** suffisamment
- Du temps pour les hobbies et les **intérêts personnels**
- **Contacts sociaux** (ceux qui font du bien!)
- Expériences satisfaisantes, succès
- Faire en sorte d'avoir un **équilibre**
- Faire des **activités créatives**
- Etre dans la **nature**
- Se nourrir sainement (plus ou moins)
- Plages de temps non instrumentalisées

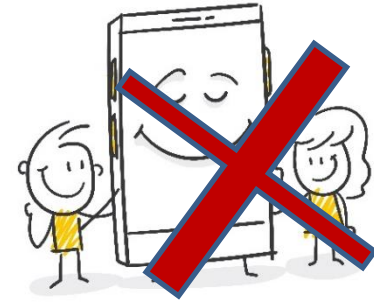






Loisirs reposants

Ce que nous ne devons pas faire



- **Continuer de travailler** durant les loisirs
- **Etre tout le temps accessible** pour le travail et regarder ses mails
- **Réfléchir** aux problèmes professionnels
- Exécuter durant les loisirs des activités similaires à celles du travail avec les mêmes exigences
- **Rester constamment en «mode d'accomplissement des obligations»**
- Repousser la détente à plus tard / se l'octroyer seulement durant les vacances

Spécificités féminines

Pierres d'achoppement et possibilités



- **Planification réaliste de l'emploi du temps**, réduire le multitasking
- Objectifs et priorités claires
- «Je réfléchis à la manière dont je pourrais mieux structurer ma sphère privée et je formule des demandes claires, sans messages cachés pour ma famille»*
- Utiliser la capacité de perception sensible aussi pour nous-mêmes: **déceler ses propres besoins, vœux et limites et les respecter**



De quoi il s'agit





Résumé

- **Veiller de son propre chef à avoir des moments et des phases de détente**
- Intégrer la détente au quotidien
- Faire régulièrement des pauses
- Trouver de quelle manière on peut traverser le pont de la détente – et l'appliquer
- S'orienter vers le plaisir, l'amusement, le bien-être, etc.

Annexe

S'octroyer régulièrement des pauses



Astuces pour faire des pauses très courtes mais bénéfiques

- Air frais
- Bailler, s'étirer
- Faire des grimaces
- Tirer ses épaules vers le haut puis les laisser retomber
- Détendre les muscles noués
- Respirer de manière (plus) consciente
- Faire quelques pas
- Chanter
- Boire quelque chose
- Jongler
- S'octroyer une turbo-sieste
- Regarder les photos des vacances
- Se poser la question: de quoi ai-je besoin? qu'est-ce qui me ferait du bien?

Idées personnelles:

 _____

 _____

 _____

