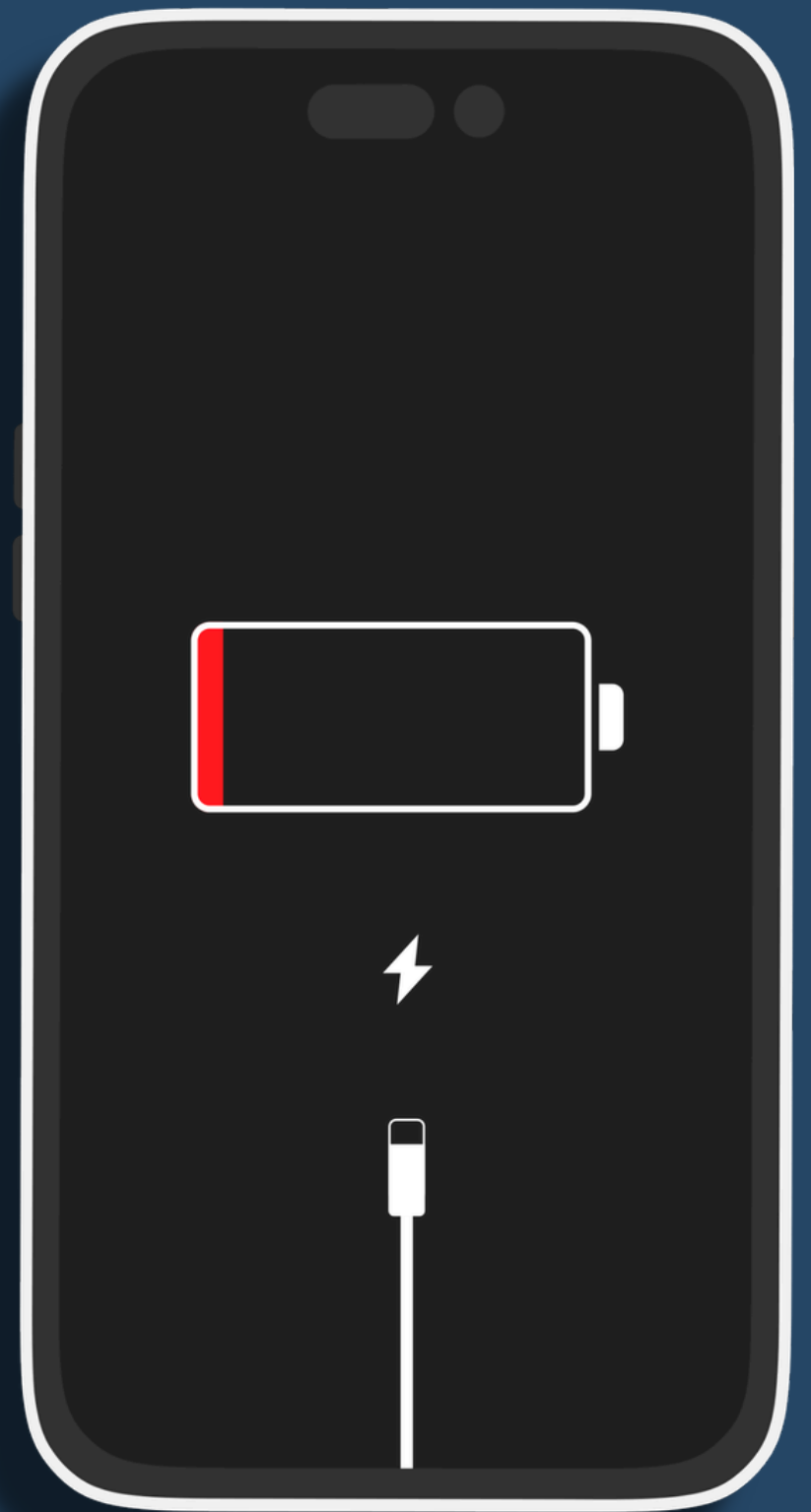


Pourquoi
votre cerveau
fonctionne-t-il
comme une
batterie
d'Iphone ?



**On connaît tous
cette scène**

Il est 15h42

Votre téléphone affiche
18 %

Pourtant... vous ne l'avez
presque pas utilisé

Alors une question vous
vient immédiatement :

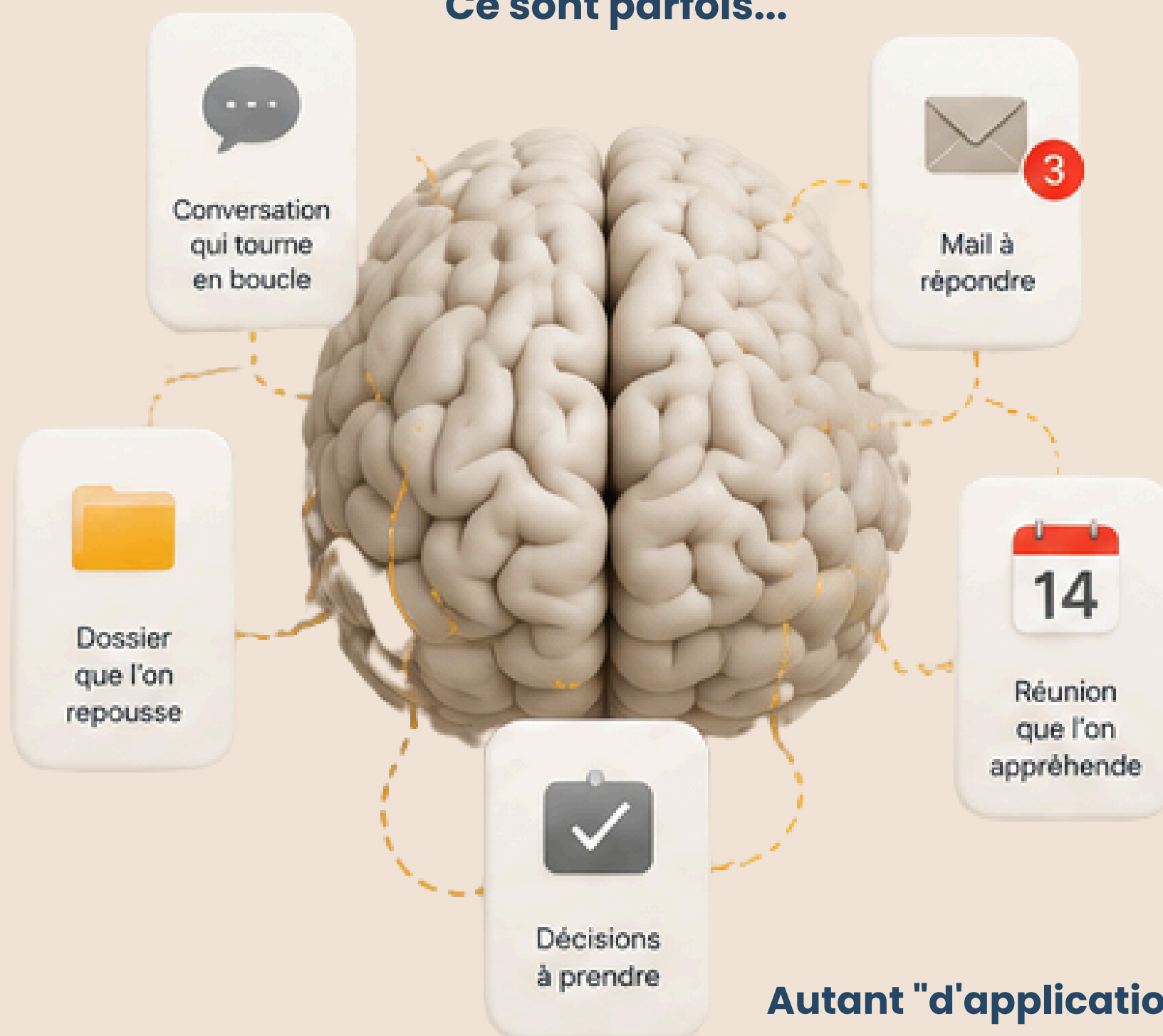
**Qu'est-ce qui
consomme autant ?**



Votre cerveau fonctionne **souvent de la même façon.**

Ce ne sont pas toujours les grandes décisions
qui nous fatiguent.

Ce sont parfois...



**Autant "d'applications" qui
restent ouvertes en arrière-plan.**

Le problème...
c'est qu'on ne
les voit plus

Comme sur le téléphone

La batterie baisse
progressivement

SANS ALERTE
jusqu'au moment où...



Alors...

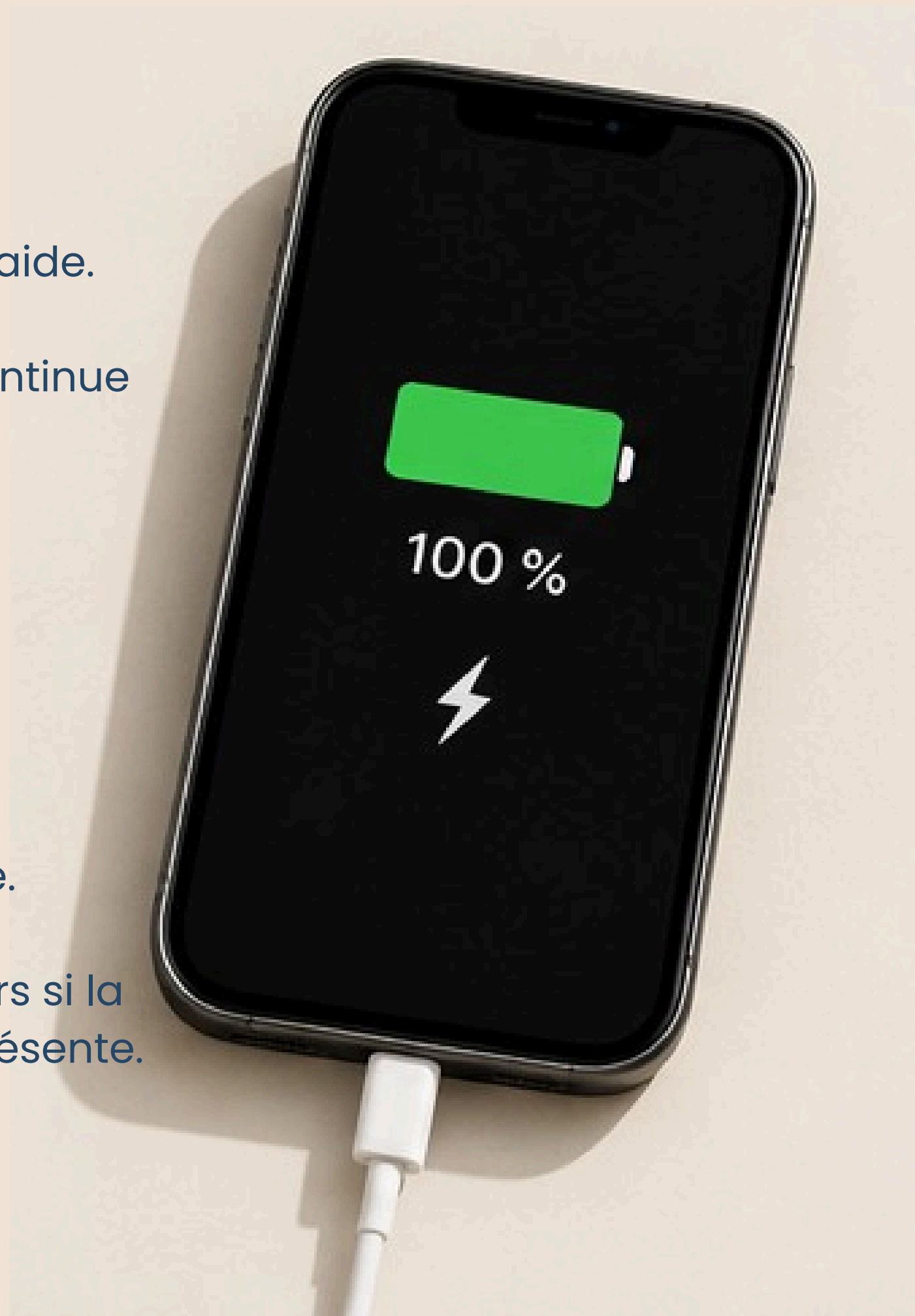
Recharger son téléphone aide.

Mais si une application continue de vider la batterie...

**Le problème
reviendra.**

Pour nous, c'est pareil.
Le repos est indispensable.

Mais il ne suffit pas toujours si la
source de fatigue reste présente.



Chez Prévia...

Nous parlons souvent de fatigue.

Plus rarement...
de ce qui la nourrit.

Comprendre ce qui
"tourne encore en arrière-plan"
est souvent la première étape.



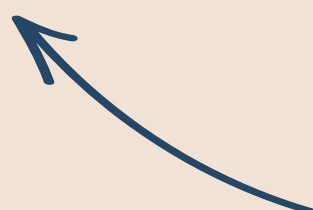
01/13

LES PETITES QUESTIONS PRÉVIA
DE L'ÉTÉ



**Et si vous preniez 15 minutes pour
recharger votre réflexion ?**

Découvrez notre podcast





**Les grandes réponses
commencent
souvent par
une petite question**



Prenez le temps d'y penser...

02/13

LES PETITES QUESTIONS PRÉVIA
DE L'ÉTÉ

**Pourquoi
met-on toujours
de la crème solaire
après le premier
coup de soleil ?**



**On connaît tous
cette scène**

Le soleil est agréable

On se dit *“Oh je mettrais
de la crème après”*

1h passe... puis 2h

**et soudain, le premier coup de
soleil apparaît**

c'est seulement là, qu'on cherche
sa crème solaire

Notre cerveau fonctionne souvent de la même façon.

Nous agissons rarement au premier signal

Nous attendons souvent :

que la fatigue s'installe.

que les tensions augmentent.

que le conflit éclate.

que l'épuisement devienne visible.

Puis nous cherchons une solution.



Le problème...

c'est qu'après **le premier coup de soleil**,
on ne fait déjà plus de prévention.

On limite les dégâts.

Elle est beaucoup plus efficace...
avant.

Comme la crème solaire.



Prévenir...

ce n'est pas imaginer le pire.

C'est agir pendant que tout va encore bien.

C'est souvent à ce moment-là...
que les gestes ont le plus d'impact.





Et si prévenir devenait votre meilleur réflexe ?

Découvrez notre livre blanc



Les grandes réponses commencent souvent par une petite question

*Prenez le temps
d'y penser...*

03/13

LES PETITES QUESTIONS PRÉVIA
DE L'ÉTÉ

**Pourquoi
garde-t-on
toujours un
peu de sable
dans nos
chaussures ?**



**On connaît tous
cette sensation**

La journée est terminée.
On rentre de la plage

On pense avoir tout secoué.
Et pourtant...

Il reste toujours un peu de sable

Dans les chaussures,
Dans la voiture,
Au fond du sac...



Nos émotions fonctionnent souvent de la même façon.

On pense avoir tourné la page.

Que cette réunion est derrière
nous.

Que cette remarque est oubliée.

Que ce conflit est terminé.

Et pourtant...
Il en reste souvent quelque chose.



Le problème...

ce ne sont pas
les émotions.

C'est de croire
qu'elles disparaissent
dès que l'on cesse
d'y penser.

Comme le sable...
elles restent parfois un
peu plus longtemps que
prévu.



**Les émotions ne
demandent pas
toujours
à être effacées.**

**Elles demandent souvent
à être reconnues.**

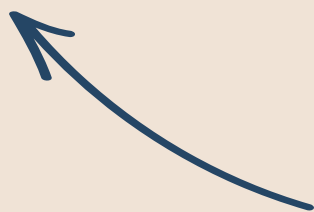
**C'est souvent là
qu'elles commencent
à s'apaiser.**





**Et si certaines émotions
demandaient simplement qu'on
leur laisse une place ?**

Découvrez notre podcast



Les grandes réponses commencent souvent par une petite question

*Prenez le temps
d'y penser...*

04/13

LES PETITES QUESTIONS PRÉVIA
DE L'ÉTÉ

Pourquoi
enlève-t-on toujours
ses lunettes de soleil
pour mieux voir ?



**On connaît tous ce
réflexe.
Avec des lunettes de
soleil...**

La lumière est moins forte.
Les contrastes s'adoucissent.
tout paraît plus confortable.

**Puis...
presque sans réfléchir...
on les enlève.**

**Pas pour regarder.
Pour voir.**



Nous faisons parfois exactement l'inverse

À force de vivre une situation,

on finit par ne plus remarquer :

- la fatigue qui s'installe
- les tensions qui reviennent
- les petits changements du quotidien

ON S'ADAPTE



Le problème...
ce n'est pas
de porter des lunettes.

**C'est d'oublier
qu'on les porte**

À force de s'adapter,
on finit parfois
par ne plus voir
ce qui mérite pourtant
notre attention.

**Voir autrement...
commence souvent
par une question.**

**Et si ce que je considère
comme "normal"
ne l'était plus vraiment ?**

**Prendre du recul.
Changer d'angle.
Poser une question.
Demander un autre regard.**

**Parce que voir...
ce n'est pas seulement regarder.**



**Et si prendre du recul était parfois la
meilleure façon de voir plus clair ?**

Découvrez notre webinaire



Les grandes réponses commencent souvent par une petite question

*Prenez le temps
d'y penser...*

05/13

LES PETITES QUESTIONS PRÉVIA
DE L'ÉTÉ

Pourquoi
essaie-t-on toujours
de faire **rentre** une
dernière chose
dans sa valise ?



On connaît tous ce moment.



La valise est déjà pleine.
On s'assoit dessus.
On force un peu.
Puis on se dit :
"Ça va rentrer."

Parce qu'il reste toujours...
une dernière chose
"indispensable"

**Nous faisons
souvent la même
chose...**
avec nos journées.

Un dernier mail.
Une dernière réunion.
Un dernier dossier.
Une dernière urgence.

À force...
**tout finit par devenir
indispensable.**



Le problème...
ce n'est pas
de vouloir tout
emporter

**C'est de ne plus
savoir quoi laisser.**

Parce que lorsque tout
devient prioritaire...
plus rien ne l'est
vraiment.



**Faire de la place...
ce n'est pas perdre.
C'est choisir.**

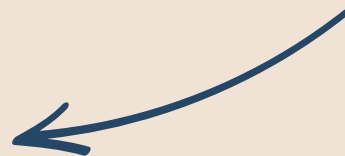
Choisir ce qui est utile.
Ce qui peut attendre.
Ce qui compte
vraiment.

Parce qu'une valise...
c'est comme une
journée...
**a toujours une
capacité limitée**



Et si la meilleure façon d'avancer,
n'était pas d'en faire plus...
mais d'en laisser un peu ?

Découvrez notre podcast



Les grandes réponses commencent souvent par une petite question

*Prenez le temps
d'y penser...*

06/09

LES PETITES QUESTIONS PRÉVIA
DE L'ÉTÉ

**Pourquoi
les meilleurs
souvenirs
ne sont-ils
presque jamais
ceux qu'on
avait prévus ?**



On connaît tous cette histoire.

Le restaurant fermé.

L'orage.

Le train en retard.

La randonnée annulée.

Et pourtant...
ce sont souvent
les vacances dont
on parle encore.

Nous faisons parfois la même erreur...

AU TRAVAIL

Nous pensons que tout
dépend du plan.
Du planning.
De l'organisation parfaite.

Alors qu'au fond...
ce sont souvent les
imprévus qui révèlent
les collectifs.

Le problème...
ce n'est pas
que tout ne se passe
pas comme prévu

C'est de croire
qu'une équipe
performe uniquement
quand tout se déroule
comme prévu



Les équipes, les plus solides, ne sont pas celles qui évitent les imprévus.

Ce sont celles qui savent les traverser ensemble.

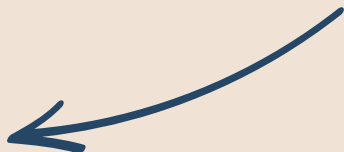
Parce que la confiance... ne se construit pas quand tout va bien.





Et si l'esprit d'équipe ne se révélait pas
quand tout se passe bien...
mais quand le plan change ?

Découvrez notre podcast





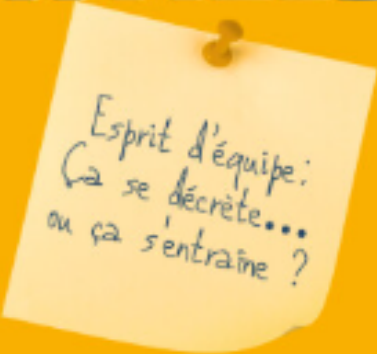
#CIC

MÉMO DUO

SANTÉ AU TRAVAIL & DÉCISION

CHRONIQUES RH ET SANTÉ AU TRAVAIL

LES ESSENTIELS



MÉMO DUO : Santé au Travail & décision...



Esprit d'équipe : pour

00:00 / 02:48





SANTÉ & BIEN-ÊTRE

AU TRAVAIL

Les grandes réponses commencent souvent par une petite question

*Prenez le temps
d'y penser...*

07/09

LES PETITES QUESTIONS PRÉVIA
DE L'ÉTÉ

**Pourquoi
dit-on
toujours
"Ça va ?"
quand ça
ne va pas ?**



On connaît tous cette scène

- Salut !
- Ça va ?
- Oui, et toi ?
- Oui.

Puis...
chacun repart de son côté

Sans s'arrêter.
Sans vraiment attendre la
réponse.

Nous faisons souvent la même chose...

...au travail

Nous posons la question

Par habitude

Par politesse

Par réflexe

Alors qu'au fond...

**nous n'attendons plus
vraiment la réponse.**

**Le problème...
ce n'est pas
de dire : "Ça va ?"**

C'est de ne plus
laisser la place
d'y répondre.



Les conversations importantes... ne commencent pas par les bonnes réponses.

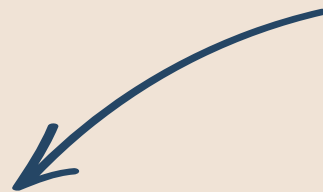
Elles commencent par une question à laquelle on laisse le temps de répondre.

Parce qu'écouter... c'est parfois offrir à l'autre ce qu'il n'osait plus prendre du temps.



Et si...
la question la plus simple était aussi
la plus importante ?

Découvrez notre podcast



Les grandes réponses commencent souvent par une petite question

*Prenez le temps
d'y penser...*

08/09

LES PETITES QUESTIONS PRÉVIA
DE L'ÉTÉ

Prévia
SANTÉ & BIEN-ÊTRE
AU TRAVAIL

**Pourquoi
attend-on
toujours
d'avoir trop
chaud...
pour chercher
de l'ombre ?**



**On connaît tous
ce moment.**



Le soleil tape

On se dit :

"Ça va encore"

Encore cinq minutes

Encore un peu

Puis...

on finit par courir

vers le premier coin d'ombre.



Nous faisons souvent la même chose...

...avec notre énergie.

Encore un dossier.
Encore une réunion.
Encore un effort.
Encore une journée.

Alors qu'au fond...
les premiers signes
étaient déjà là.

**Le problème...
ce n'est pas
de chercher
l'ombre**

**C'est d'attendre
d'avoir trop chaud
pour le faire**



Prendre soin de soi...
ne commence pas
quand on n'en peut plus

**Cela commence
au moment
où l'on sent
que quelque chose
change**

**Parce que ralentir...
n'est pas renoncer.
C'est durer.**





Et si...
prendre une pause... était parfois la
meilleure façon d'aller plus loin ?

Découvrez notre article



Les grandes réponses commencent souvent par une petite question

*Prenez le temps
d'y penser...*

09/09

LES PETITES QUESTIONS PRÉVIA
DE L'ÉTÉ

Pourquoi prépare-t-on
autant
la rentrée scolaire...
mais si peu
la reprise au travail ?



On connaît tous ce moment.

Les fournitures sont
achetées.

Le cartable est prêt.

Les horaires sont notés.

Le réveil est réglé.

**Tout est organisé...
pour la rentrée.**



Nous faisons rarement la même chose... **POUR NOUS**

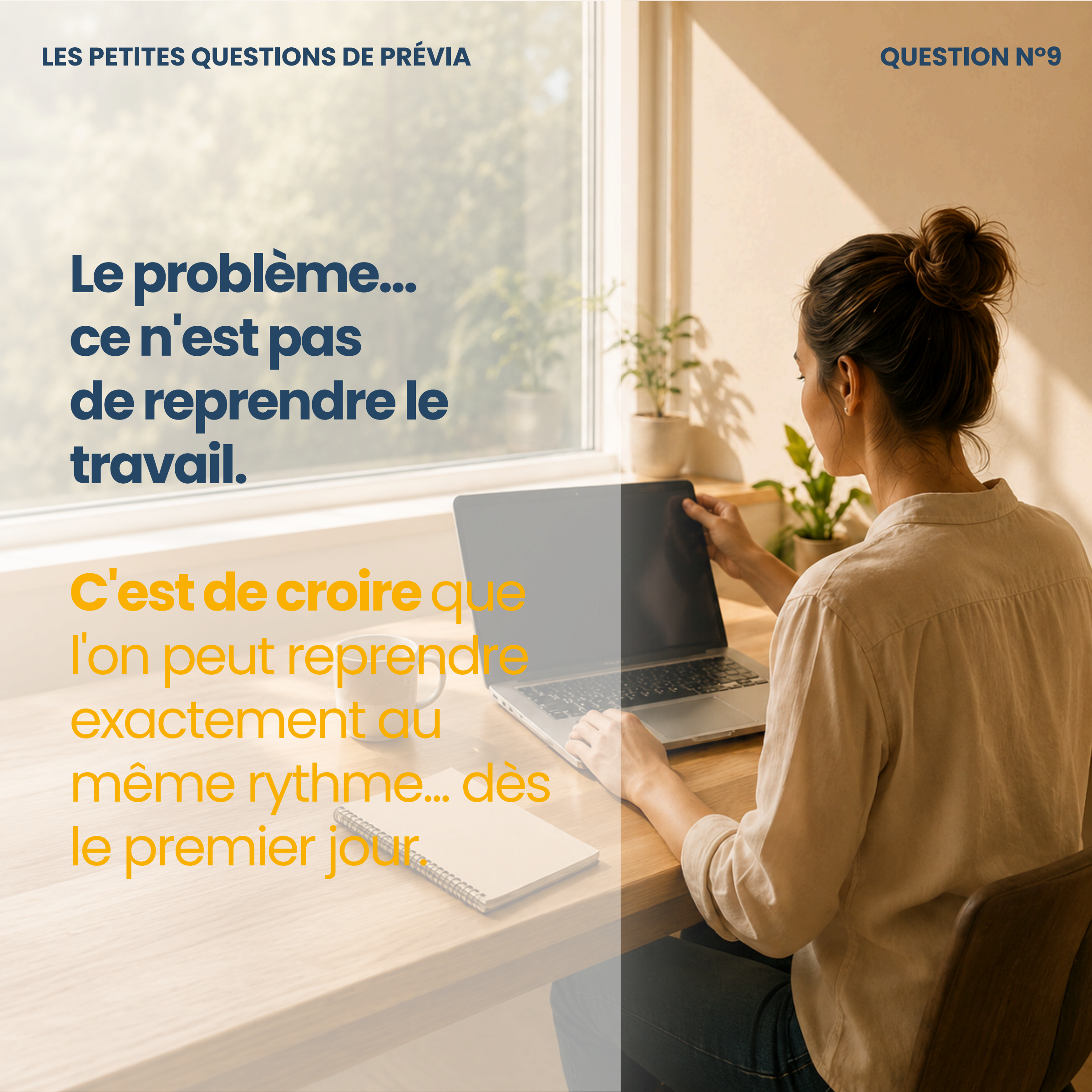
Pas de temps
pour reprendre doucement.
Pas de moment
pour regarder son agenda.
Pas de réflexion
sur ce qui compte vraiment.

Alors qu'au fond...
notre rentrée mérite
autant d'attention.



**Le problème...
ce n'est pas
de reprendre le
travail.**

**C'est de croire que
l'on peut reprendre
exactement au
même rythme... dès
le premier jour.**



Une bonne reprise...
ne se prépare pas
la veille.

**Elle commence
par quelques questions.**

Qu'est-ce qui est vraiment prioritaire ?

Que puis-je attendre ?

De quoi ai-je besoin... pour bien
repartir ?

Une rentrée réussie...
ce n'est pas celle
où l'on fait tout.
C'est celle où l'on
reprend durablement.

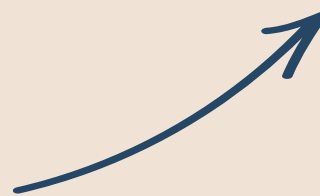




Et si...

**la meilleure façon de réussir sa rentrée...
était d'abord de préparer sa reprise ?**

Découvrez notre article



Les grandes réponses commencent souvent par une petite question

*Prenez le temps
d'y penser...*