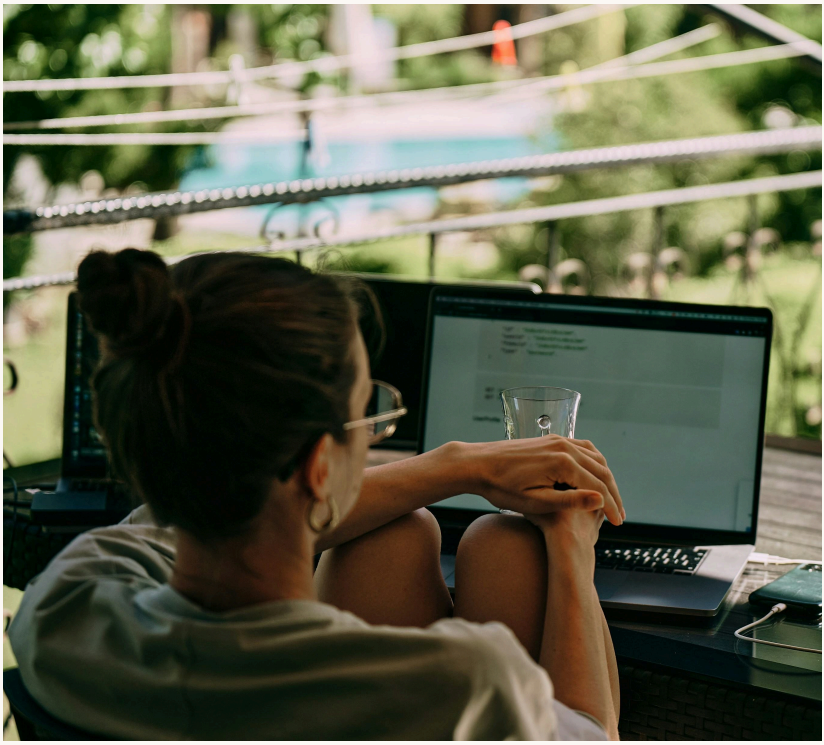
MOKA.CARE

Cahier RH



de déconnexion

Nos conseils et exercices pour couper avant ses congés

Edito

Bienvenue dans votre cahier de déconnexion !

Avant de fermer l'ordinateur pour l'été, nous vous avons préparé un cahier de vacances pas tout à fait comme les autres.

L'objectif : prendre quelques minutes pour parler déconnexion, récupération et santé mentale au travail. Avec légèreté, mais sans perdre de vue l'essentiel : le repos ne s'improvise pas toujours. Il se prépare, s'autorise, et se protège aussi collectivement.

Au programme : 4 jeux et une checklist pour tester vos réflexes, repérer les fausses bonnes habitudes et préparer une coupure plus sereine.

Nous espérons que ce cahier vous donnera quelques idées, quelques bonnes pratiques à tester, et l'envie de prendre du temps pour vous.

Très bonne déconnexion à toutes et tous.

MOKA.CARE

Checklist pour récupérer pendant les vacances

Avant les vacances : préparer son départ

Quelques questions utiles à se poser :

- ☐ Qu'est-ce qui doit vraiment être terminé avant mon départ ?
- ☐ Qu'est-ce qui peut attendre mon retour ?
- ☐ Quels sujets peuvent être délégués ?
- ☐ Qui est le relai en cas de vraie urgence ?
- ☐ Quels canaux doivent être utilisés s'il y a une urgence ?

Pendant les vacances : choisir ses limites

Quelques repères concrets :

- ☐ Désactiver les notifications professionnelles.
- ☐ Retirer les applications de travail de l'écran d'accueil si l'on subit le fait d'y aller par réflexe.
- ☐ Préférer un créneau dédié, court, si l'on décide de vérifier.
- ☐ Ne pas ouvrir les sujets qui ne pourront pas être traités correctement à distance.

Il n'y a pas de bonne réponse universelle. Mais il y a une règle simple : les vacances doivent rester un temps de récupération, pas un temps de surveillance.

« Il peut être intéressant de voir ce temps de vacances comme une prise de recul pour soi et pour ses équipes pour trouver du sens, observer son rapport aux outils numériques et sa capacité à déléguer, analyser ce qui nous donne et prend de l'énergie, pour ajuster à la rentrée. »

Sylvie Chauvin,
Directrice du comité scientifique de Moka.Care, Psychologue et ex-DRH

Au retour : éviter l'atterrissage brutal

Pour préserver les bénéfices de la pause, il est utile de prévoir un sas de reprise :

- ☐ Bloquer un créneau sans réunion le premier matin.
- ☐ Relire les informations par priorité, pas par ordre chronologique.
- ☐ Identifier les vraies urgences avant de répondre à tout.
- ☐ Faire un point rapide avec son relai.
- ☐ Ne pas chercher à rattraper deux semaines d'absence en une journée.

Déconnecter, ce n'est pas disparaître

« Dans beaucoup d'environnements professionnels, la disponibilité reste associée à l'engagement. Mais la responsabilité ne consiste pas à être connecté en permanence.

Elle consiste aussi à savoir préserver son énergie, poser des limites claires et organiser la continuité. »

Sylvie Chauvin,
Directrice du comité scientifique de Moka.Care, Psychologue et ex-DRH

Pour les managers, c'est même un signal fort envoyé aux équipes : on peut être engagé sans être joignable tout le temps. On peut avoir des responsabilités et avoir besoin de récupérer.

Déconnecter ne veut pas dire disparaître, c'est reprendre la main sur son attention, son rythme et ses limites. Et parfois, c'est précisément ce qui permet de revenir plus disponible, plus lucide, plus patient, plus créatif. En un mot : plus capable de tenir dans la durée.

MOKA.CARE

Cher moi de septembre

3 phrases pour identifier ce que vous voulez préserver, alléger ou remettre au bon endroit à la rentrée.

← Pour plus de ressources pendant l'été :

Cher moi de septembre,

Cet été, j'aimerais préserver :

J'aimerais alléger :

A la rentrée, je veux me souvenir que :

A garder pour soi, ou à partager avec son équipe en rituel de rentée.

MOKA.CARE

MOKA.CARE

Cher moi

de septembre

3 phrases pour identifier ce que vous voulez préserver, alléger ou remettre au bon endroit à la rentrée.

← Pour plus de ressources pendant l'été :

Cher moi de septembre,

Cet été, j'aimerais préserver :

J'aimerais alléger :

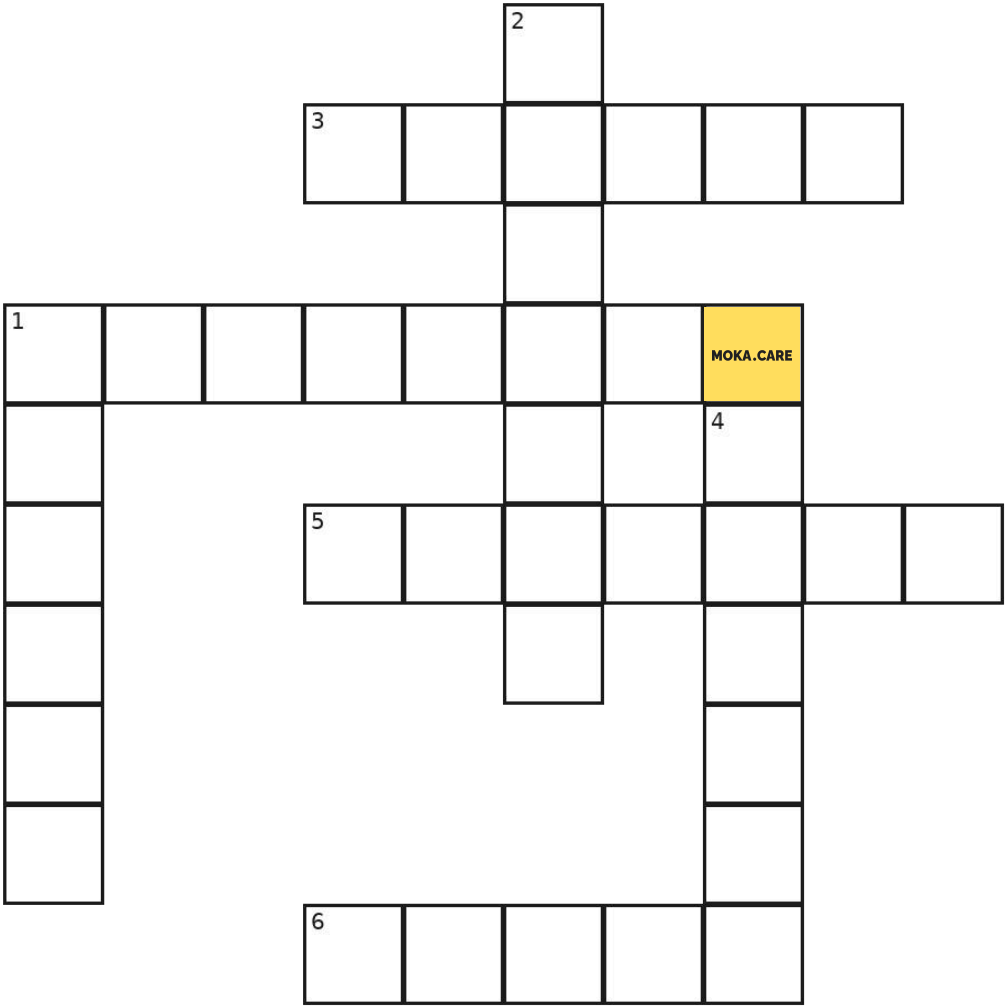
A la rentrée, je veux me souvenir que :

A garder pour soi, ou à partager avec son équipe en rituel de rentée.

MOKA.CARE

Mots Croisés

de la déconnexion



Horizontalement

1- Ce que les vacances aident souvent à retrouver

3- Elle peut devenir mentale

5- Ressource clé dans une équipe

6- Ce qu'il faut s'autoriser pour souffler

Verticalement

1- Un état fréquent quand on accumule trop

2- Signal faible classique d'un trop-plein

4- Ce qu'il faut poser pour vraiment déconnecter

MOKA.CARE

Bingo
de la déconnexion

Cochez les cases déjà vraies pour vous avant de partir en congés.

Message d'absence activé	Personne relais identifiée	Priorités clarifiées	Notifications pro coupées
Slack / Teams désactivé	Vraies urgences définies	J'accepte que tout ne soit pas bouclé	J'ai fait ma carte postale Moka.Care
Une activité plaisir est déjà prévue	J'ai fait le quiz Moka.Care	Pas de réunion à 9h le jour du retour	Je n'emporte pas mon ordinateur « au cas où »
J'ai fait les mots croisés de la déconnexion	J'ai prévu un vrai temps de pause	J'ai clarifié ma joignabilité	Reprise protégée dans l'agenda

Plus vous cochez de cases, plus la vraie déconnexion est proche.

MOKA.CARE

Quiz
de la déconnexion

Mythe ou réalité : testez vos réflexes de déconnexion.

Un mini quiz pour distinguer les bons réflexes des fausses bonnes habitudes avant de fermer l'ordinateur.

1- Lire ses emails une fois par jour en vacances, ce n'est pas vraiment travailler

Mythe | Réalité

Plutôt mythe. Même quelques minutes peuvent réactiver mentalement des sujets professionnels, la charge mentale et l'anticipation du retour.

2- La déconnexion commence avant le départ en congés

Mythe | Réalité

Réalité. Clarifier les priorités, identifier les relais et définir les vraies urgences permet de partir avec moins de boucles ouvertes en tête.

3- Un bon message d'absence peut aider à mieux déconnecter

Mythe | Réalité

Réalité. Un message clair évite les ambiguïtés : dates d'absence, personne à contacter, niveau d'urgence attendu. Moins d'incertitude pour les autres, moins de sollicitations pour soi.

4- Le droit à la déconnexion repose essentiellement sur la volonté individuelle

Mythe | Réalité

Mythe. En France, le droit à la déconnexion est inscrit dans le Code du Travail. La déconnexion dépend aussi de la culture d'équipe, et de la façon dont l'entreprise traite les urgences.

5- Un manager qui répond pendant ses congés montre surtout son engagement

Mythe | Réalité

Mythe. Même avec de bonnes intentions, cela peut envoyer le signal que rester disponible est attendu, voire valorisé. L'exemplarité passe aussi par le fait de vraiment couper.

6- Il faut forcément partir loin ou longtemps pour récupérer.

Mythe | Réalité

Mythe. La récupération dépend moins du décor que de la qualité de la coupure : sommeil, baisse des sollicitations, activités choisies, sentiment de reprendre la main sur son temps.

MOKA.CARE

Bonne Déconnexion

Pour plus de ressources pendant l'été :

MOKA.CARE