

RESSOURCES

VOUS



LA LIBERTÉ D'APPRENDRE
N'A JAMAIS ÉTÉ AUSSI GRANDE !

N°15

L'été est là, les vacances aussi ! Pourquoi ne pas en profiter pour se libérer ? Le corps évidemment avec de la marche, des heures de sommeil plus nombreuses, des tenues relaxantes... mais aussi l'esprit ! Et pour faire cela, on vous invite à la déconnexion ; et comme on sait que c'est plus facile à dire qu'à faire, on vous y aide avec ce numéro. Bonne lecture !

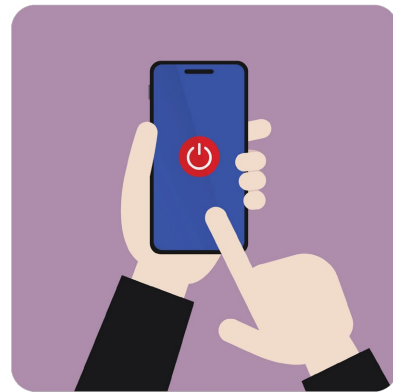
#SEDÉVELOPPER



LE PODCAST DU MOIS

Déconnexion : pourquoi votre cerveau a besoin de silence pour se régénérer ?

Vacances riment avec silence. Enfin, vous allez pouvoir éteindre votre réveil, vos notifications sur votre téléphone portable, fuir l'open space et son brouhaha. Grand bien vous fasse, car le silence est vital pour notre cerveau : c'est même ce qui lui permet de se régénérer. Dans ce nouvel épisode de Travail (en cours), le neuroscientifique Michel Le Van Quyen, chercheur à l'Inserm et auteur du livre Cerveau et silence, nous explique ce qu'il se passe et ce qu'on observe dans notre



L'ARTICLE DU MOIS

Hyper connexion : le business de la déconnexion peut-il nous sauver ?

Chaque semaine, on consulte 1 050 fois notre portable versus 25 fois à manger et dans une existence on passe cinq ans sur internet versus 0,31 an à rire... Ce genre d'anecdotes vous angoisse ? C'est peut-être le début d'une prise de conscience de notre hyper connexion. Face au risque de burn-out digital, on assiste alors à l'émergence d'un vrai business de la déconnexion : retraites silencieuses toujours plus insolites, coffee-shop 100% déconnectés ou encore applis dédiées... Mais est-ce vraiment la

cerveau lorsqu'il est au repos et dans un silence total.

solution ? On creuse la question dans cet article.

Je l'écoute !

Ça m'intéresse !



 YouScribe

Ça m'intéresse !

La déconnexion totale n'est pas possible sans une bonne préparation. Pour vivre pleinement les vacances attendues depuis de nombreux mois et dire stop pour vous occuper de vous, encore quelques petites choses à régler d'abord.

Que vous soyez plutôt camping et rando dans les Alpes, farniente sur la Côte d'Azur ou semaine en famille en Bretagne, les vacances, ça commence d'abord dans... la tête ! Car partir loin, c'est bien, mais si on ne fait que penser au travail, ça ne sert pas à grand-chose. Vous voulez déconnecter pour de bon ? Quelques conseils pour arrêter la machine pendant les vacances.

Découvrez notre sélection d'ouvrages à lire sur YouScribe !



LA CONFÉRENCE DU MOIS

Il est temps de se déconnecter !



LA VIDÉO DU NET

« Cher Journal » : la digital détox

À 28 ans, Vincent Dupin a déjà parcouru une grande partie de la planète. Profondément convaincu que nous vivons dans un monde saturé par la technologie, c'est tout naturellement que l'idée de lancer une agence de voyage 100% « digital detox » lui est venue. Comment remédier à ce problème d'addiction aux technologies ? La solution qu'il propose est de se déconnecter en voyageant, et en recréant des liens réels et humains.

[Je regarde !](#)

Tout couper. S'affranchir des smartphones, ordinateurs, réseaux sociaux. Ne plus connaître la vie des autres. C'est l'expérience vécue par Anna dans cet épisode de « Cher journal », un récit plein de poésie d'une jeune femme un peu décalée mais toujours pertinente : quand sa mère lui dit qu'elle ne termine jamais rien, elle répond qu'on a besoin d'avoir des choses à finir pour avancer, et que c'est agréable, parfois, quand le temps s'arrête.

[Je regarde !](#)



Souffrez-vous d'hyperconnexion ?

Qui n'a jamais dévoré une série Netflix en quelques jours, répondu à des mails de boulot au lit ou encore consulté son téléphone au beau milieu de la nuit ? Alors que les écrans sont devenus nos nouveaux doudous et rythment nos quotidiens à coup de lumière bleue, il est de plus en plus difficile de s'imposer des limites. Et peut-être encore davantage depuis que le télétravail a fait irruption dans nos vies.

Malheureusement pour nous, cette consommation numérique n'est pas sans conséquence et à mesure que les écrans se multiplient, les risques pour notre santé augmentent. Stress, problèmes de sommeil, troubles de la vision, maladies cardiovasculaires, leurs effets touchent aussi bien le corps que l'esprit. Mais si nous consommons tous des écrans, savez-vous réellement à quel point vous êtes accro ? Découvrez des astuces pour mesurer votre dépendance et des idées qui pourraient enfin vous aider à décrocher !

[Je fais le test !](#)

Votre ambition au service de ce qui compte vraiment.



Yvelines
Le Département



[Se désabonner](#) | [Gérer votre abonnement](#)

Conseil départemental des Yvelines - 2 place André Mignot 78000 Versailles