

the
daily  **swile**



ÉDITION 2024

CAHIER DE VACANCES

POUR UN ÉTÉ PRO MAIS PAS TROP

ARTICLES, CONSEILS

MOTS-FLÉCHÉS, MOTS-MÊLÉS

HOROSCOPE

TESTS DE PERSONNALITÉ



Franglais

Le yaourt qui fond sur les langues.

Riche en
incompréhensium

Renforcé en
vitamine "Euuuh"

Franglais
YAOURT

100%
mal prononcé

*Suggestion de présentation professionnelle.


Pour votre santé, évitez de manger vos mots.

www.mangerfranglais.fr/uk



ÉDITO

Tu fais quoi pour les vacances ?



Ahhh le cahier de vacances. Ça doit vous rappeler des souvenirs. Qui n'a jamais réclamé cet objet : un passeport vers la classe suivante. Symbole de notre envie de bien faire, mais que notre flemme rattrape au fil que les jours passent et que le soleil brûle. Des maths, du français, du coloriage, des jeux... à faire au crayon de papier (parce qu'on sait jamais si on se trompe).

Au moment où l'on nous dit d'apprendre à couper, déconnecter, tout oublier... The Daily Swile a eu envie de garder le lien avec vous, même si vous êtes loin du boulot. 20 pages de jeux, d'articles, de tests et de petites surprises à dénicher. Quelques pages pour lire, réfléchir... et bien sûr, sourire.

On vous souhaite donc un bel été. C'est quoi un bel été ? C'est un été où l'on s'autorise à oublier son mot de passe d'ordi du boulot, où l'on s'autorise à oublier le prénom de (certains de) ses collègues, où l'on s'autorise même à oublier le jour qu'il est (normalement je suis en réu à ce moment-là).

On vous demande juste de faire un truc cet été : ne pas oublier de mettre de la crème (indice 50, bien entendu). Profitez bien et on se retrouve à la rentrée.

L'équipe du Daily Swile.





**FAIRE LA SIESTE AU TRAVAIL :
POURQUOI IL FAUT OSER ?**



Et si faire la sieste pendant qu'on travaille était en réalité la meilleure idée qui soit ?

Laissez-moi vous expliquer pourquoi vous devriez oser (et encourager) la sieste dans votre taf. Spoiler Alert : même la NASA est d'accord est moi.

BONUS

SAVEZ-VOUS POURQUOI LA SIESTE EST MAL VUE ?

L'Église percevait d'un mauvais œil ceux qui faisaient la sieste, car cela signifiait qu'ils n'avaient pas fait une bonne nuit. Et quelles sont les raisons de veiller la nuit ? Indice : Netflix n'existait pas encore, donc c'était quelque chose de beaucoup plus charnel, et ça, l'Église n'était pas trop fan.

Pourquoi faire la sieste au travail, c'est un truc important ?

Plus d'un Français sur deux (56% selon l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance) reconnaît avoir eu des nuisances au taf à cause du manque de sommeil. Par nuisance, on entend des difficultés à être performant au boulot. Parmi elles, il y a la fameuse "sommolence diurne" (c'est le mot compliqué pour dire "coup de barre" en fait). Elle entraîne des difficultés à gérer son temps, nous rend moins efficaces et surtout plus irritables.

POWER NAP

Rester en sommeil léger.

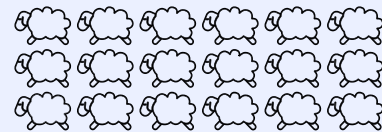
Si vous attaquez le sommeil profond et paradoxal, là, c'est la cata. Vous risqueriez de ressortir tout fripé et dans les vapes. Personne n'a envie de vous voir avec la trace de l'oreiller lors de la réunion de l'après-midi. Ces 20 minutes de repos aident à améliorer la vigilance, la mémoire, les performances et la productivité. C'est ce qu'on appelle une "power nap" (ou sieste énergisante pour ceux qui faisaient la sieste en cours d'anglais).

Et sinon, on a le droit ?

Parce que maintenant que je vous ai fait rêver avec ça, ce serait dommage de se faire engueuler pour avoir piqué du nez. La sieste, c'est oui et non à la fois. C'est non, si vous le faites en dehors des moments de pause, que ça dure 3 plombes et que vous vous mettez en pyjama et sous la couette devant tout le monde. En revanche, c'est oui, si vous le faites pendant la pause de midi, par exemple, à votre bureau ou dans une salle tranquille, et que vous maintenez ça à une vingtaine de minutes en position assise. C'est ce qu'on appelle une "position de quotidienneté" (en gros ça veut dire "assis", mais en terme juridique.)

TUTO POUR S'ENDORMIR

Comptez les moutons.



Et dans le monde, ça sieste ou pas ?

C'est un truc très français de penser que dormir au taf, c'est pas bien. Ailleurs, c'est très bien accepté. Aux États-Unis, on parle de "power nap" (pouvoir de la sieste).

En Chine, c'est même inscrit dans la Constitution (article 43, si vous ne me croyez pas). D'un côté, là-bas, "sieste" se dit "shui wu jiao", ce qui signifie littéralement "sommeil du midi", on ne peut pas faire plus clair.

Allez, finissons sur un petit chiffre sympa. La NASA, oui les mecs qui envoient des gens dans l'espace, affirme qu'une courte sieste, en milieu de journée, permet d'augmenter la productivité de 35%. Alors si vous ne faites pas la sieste pour vous, faites-le au moins pour votre patron, il vous remerciera.

Par Yannick Merciris

A-T-ON BESOIN DE BEAUCOUP DE VACANCES POUR (VRAIMENT) SE REPOSER ?

Vous avez certainement un avis sur la question. Voici un article sur le sujet.



MOTS FLÉCHÉS

ARRÊT DU TRAVAIL	ÉGALISÉ	VILLE DE PROVENCE	TRÈS SÉRIEUX	ATTACHA	RIVIÈRE À STRASBOURG
MOINS DE 35 HEURES	PRONOM PERSONNEL	BRAS DROITS	PALMIER	TAXE	UN À BERLIN
				3	
LE BUREAU À LA MAISON					
MÉTAL PRÉCIEUX					
	SYMBOLE DE L'ACTINIUM		PRÉNOM FÉMININ		TRAVAIL POPULAIRE
	NOTEZ BIEN		VENUES AU MONDE		UN SERGIO CINÉASTE
OFFRE D'EMPLOI					
MAUVAISE BIÈRE				ÉCORCE DE CHÊNE	CESSATION D'ACTIVITÉ
	1			PÉRIODE DE FORMATION	5
				TEL QUEL	
DÉPART VOLONTAIRE	VIGNOBLE DE BORDEAUX	CUBES DE JEU		COUPE DE CHEVEUX	
				MARQUE DE TÉLÉPHONES	
					DANS
					ELLE ASSISTE UN PROCHE
HAUTS DANS LA HIÉRARCHIE	EMPLOI DU TEMPS	PEU FRÉQUENT	IL A EU LA MAJORITÉ	ENTRÉE EN PRIMAIRE	SALUT À CÉSAR
					SÉNIOR
				TOMBE À LA FIN DU MOIS	
				SUIT LA REVANCHE	
GARDIEN				ESPION DE CINÉMA	
EMBAUCHE				PROPORTION	
					CHANTEUR FRANÇAIS NÉ EN 1968
					MORCEAU DE BLEU
CONTRAT DE TRAVAIL	MODERNE		NÉ AVEC LES CHEVEUX BLANCS		
			BELGIQUE EN LIGNE		
		FICHE DE PAIE			
EN FIN D'OUVRAGE					SEIN FAMILIER

MOT M?STÈRE

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

À LIRE

Un article sur le thème du mot mystère.





C'EST MANAGER!

5 CONSEILS POUR APPRENDRE

À LAISSER FAIRE LES AUTRES.

Déléguer, c'est manager. Cette maxime, vous devez l'apprendre par cœur, et surtout, l'appliquer au quotidien dans votre équipe.

Voici 5 conseils pour apprendre à vraiment déléguer.

Que vous soyez jeune manager ou manager expérimenté, déléguer est certainement l'une des tâches les plus difficiles à faire. Les raisons de ne pas le faire, ou de ne pas vouloir, sont nombreuses : besoin de contrôle, peur de perdre le lead ou encore manque de confiance envers les autres. Mais pour progresser, c'est une étape indispensable : aussi bien pour vous, que pour les gens qui vous entourent... et les gens qui vous recrutent. Si vous y arrivez, vous serez perçu comme un manager plus efficace et un vrai atout pour votre boîte.

#1 Ne cherchez pas votre sosie.

Ce n'est pas parce que vous auriez fait différemment que vous auriez fait mieux. Prenez en compte que chacun a sa façon de faire et qu'une "autre méthode" n'est pas forcément "une moins bonne méthode". L'essentiel, dans tout projet, est que le job soit fait, et bien fait.

Pour ça, il faut apprendre à lâcher du lest et à faire preuve de recul.

Des qualités qui vous serviront dans plein d'autres situations.

#2 Soyez patient.

Le réflexe que l'on a souvent, c'est de se dire : "Je vais le faire moi-même, ça ira plus vite". Oui, vous avez certainement raison. Mais c'est une vision court-termiste. Sur le long terme vous ne serez pas gagnant. Faire monter en compétence les gens de votre équipe vous permettra de faire de plus grandes choses grâce au temps gagné et à l'efficacité croissante des vôtres. Un bon manager, c'est aussi quelqu'un qui fait progresser.

#3 Priorisez !

Déléguer, c'est apprendre à donner la bonne tâche, au bon moment, à la bonne personne. En bon chef d'orchestre (ou maître d'échecs) sachez donner le rythme (ou placer vos pions) de la meilleure des façons. Pour cela, vous pouvez vous aider de la matrice d'Eisenhower. Elle permet de distinguer l'urgent et l'important en catégorisant les tâches en 4 blocs bien distincts.

P0 Urgent et important :

À faire en priorité.

P1 Urgent et moins important :

À déléguer.

P2 Non-urgent et important :

À planifier.

P3 Non-urgent et non-important :

À éliminer de votre to-do tout simplement.

BONUS

L'importance du feedback.

Il est essentiel que vous donniez des retours sur le travail effectué, sur le bon comme sur le moins bon... et d'écouter les feedbacks que votre équipe vous fait. Déléguer, c'est progresser à chaque projet.

#4 Connaissez votre équipe.

"Qui est capable de faire quoi ?" C'est LA question que vous devez vous poser et surtout à laquelle vous devez avoir la réponse. Déléguer, c'est faire la bonne compo d'équipe. Ne demandez pas à Hugo Lloris d'aller mettre des buts. Vous avez forcément un petit Kylian Mbappé qui fera ça mieux. Pour attribuer un projet ou une tâche, choisissez donc quelqu'un qui montre de l'intérêt pour un sujet ou que vous sentez en phase de progression.

#5 Surveillez Suivez le projet.

La nuance entre surveiller et suivre peut être fine, mais elle est primordiale. Quand on donne de l'autonomie, il ne faut pas tout abandonner. Une bonne façon de le faire est d'accompagner en donnant des points d'étapes à suivre. Tout le monde appréciera d'être guidé et personne ne se sentira mis à l'écart. Cela peut même rassurer votre collaborateur. Par contre, n'oubliez pas que vous restez LE responsable du projet. Faire faire ne veut pas dire se désresponsabiliser pour autant.

Par Yannick Merciris

ÊTES-VOUS UN MICRO-MANAGER QUI S'IGNORE ?

5 signes à surveiller.





DITES STOP À LA RÉUNIONITE.

**Sans verre, sans eau.
Efficace où que vous soyez.**

- Réunions douloureuses
- Projets qui coulent
- Maux de tête

QUEL

super héros

ÊTES-VOUS ?

Dites-nous comment vous travaillez, on vous dira de quelle cape vous êtes vêtu. Lors d'une réunion, face à un client ou même en week-end : voici 7 mises en situation pour révéler votre esprit de super-travailleur.

BOOM!

Lundi Une grande présentation arrive, c'est un projet hyper important pour l'entreprise. Que faites-vous ?

- a. Vous organisez tout le meeting.
- b. Vous prenez le rôle du porte-parole.
- c. Vous préparez les slides.

Mardi Votre comité d'entreprise vous propose de voter pour bénéficier d'un nouvel avantage dans votre boîte. Vous penchez pour...

- a. La mise en place d'un congé menstruel.
- b. Une journée solidaire rémunérée pour l'association de son choix.
- c. Un baby, une table de ping-pong et si possible, un Air Hockey.

Mercredi C'est le jour du Noël des enfants dans l'entreprise...

- a. Vous faites le Père Noël !
- b. Le Noël des enfants... c'est votre idée en fait.
- c. Vous décidez le sapin et posez de la fausse neige partout.

Jeudi Un client mécontent vous appelle, il faut le rassurer. Comment réagissez-vous ?

- a. Vous prenez 1h pour l'écouter et vous vous engagez à changer le process qui ne fonctionne pas. Chaque opportunité peut être une transformation.
- b. Vous l'invitez à une soirée totale glam et paillettes. En mettre plein la vue, ça détourne l'attention un moment.
- c. Vous lui faites livrer quelque chose au nom de l'entreprise, et ce quelque chose, c'est un livre dédié de son auteur favori.

Vendredi Vous avez posé un RTT pour un week-end de 3 jours. Vous en profitez pour...

- a. Ne surtout pas penser au travail. Vous avez pleinement confiance en vos collègues.
- b. Passer au boulot avec vos enfants pour leur faire le tour du bureau. C'est vrai qu'ils sont mignons quand même.
- c. Dormir, déconnecter et envoyer un petit texto de soutien à ceux qui ne font pas le pont.

RING! RING!

HELLO!

Samedi C'est votre anniversaire...

- a. Vous avez invité votre petit cercle proche (avec quelques collègues dedans).
- b. Vous avez invité toute la boîte ! On va se RÉ-GA-LER !
- c. Vous ne l'avez dit à personne, mais votre téléphone ne cesse de recevoir des messages.

Dimanche Demain, vous reprenez le boulot. Et pour vos collègues, vous avez décidé de...

- a. Faire des cookies qui seront placés sur chaque bureau à leur arrivée.
- b. Poser des pistolets à fléchettes sur chaque bureau. Quoi de mieux qu'une petite bataille pour lancer la semaine dans la joie et la bonne humeur ?
- c. Organiser une grande journée solidaire. Personne derrière son ordi aujourd'hui.

Par Yannick Merciris

VOTRE SCORE

Faites le compte pour chaque lettre et reportez-vous à la réponse.

a.

b.

c.

Max de a : Vous êtes Iron Man.

Vous êtes fort, OK. Vous sauvez le monde, OK. Mais vous aimez aussi qu'on le sache. Un petit côté attachant.

Max de b : Vous êtes Wonder Woman.

Puissante et iconique, vous soulevez des montagnes et faites avancer tous les projets. Et on vous le rend bien.

Max de c : Vous êtes Batman.

Tel un Dark Knight, vous agissez dans l'ombre. Pas de super-pouvoirs magiques, mais une grande détermination. Vous êtes secrètement indispensable.

POURQUOI ON ADORE LES SÉRIES SUR LE BOULOT ?

Tou-doum.



LÉONARD DE CV

LÉONARD DE VINCI, INVENTEUR DU PREMIER CV DE L'HISTOIRE.

Le CV, tout comme la lettre de motivation, sont des outils devenus incontournables en matière de recrutement. Mais saviez-vous qu'un grand peintre italien en est l'inventeur ?

Léonard le quidam

Le peintre italien n'a pas toujours eu la cote qu'on lui connaît aujourd'hui. Revenons en 1482, à Florence, en Italie. Il fait beau, il fait chaud, Leonardo (oui, je me permets cette petite familiarité), Leonardo, donc, a 30 ans, mais la fame n'est pas encore au rendez-vous : il n'a pas encore peint *La Joconde*, ni *La Cène*. Il est ingénieur, il squatte chez les Médicis et il cherche... du travail. Eh oui, comme tout le monde !

Leonardo cherche du taf, mais pas n'importe quel taf : il a ses exigences. Et il a d'ailleurs un coup de cœur pour un potentiel employeur : Ludovic Sforza, le futur duc de Milan. Lui, il cherche à recruter des ingénieurs militaires et vient de lancer une sorte d'appel d'offres : il veut faire construire la plus grande statue équestre du monde, en l'honneur de son père.

Pour se faire connaître auprès du noble, Leonardo lui écrit une lettre dans laquelle il va lister toutes ses compétences, en tant qu'artiste et ingénieur. Et voilà : le premier curriculum vitae était né ! Ou la première lettre de motivation, car ça y ressemble aussi beaucoup.

Côté forme et fond, on peut dire que Leonardo avait mis le paquet. Et ça commençait comme ceci :

"Ayant, très illustre Seigneur, vu et étudié les expériences de tous ceux qui se prétendent maîtres en l'art d'inventer des machines de guerre et ayant constaté que leurs machines ne diffèrent en rien de celles communément en usage, je m'appliquerai, sans vouloir faire injure à aucun, à révéler à Votre Excellence certains secrets qui me sont personnels, brièvement énumérés ici".

Alors, Leonardo dit "brièvement", mais il va quand même développer son savoir-faire en 10 points. Crâneur. Et même s'il vient de donner naissance au premier CV de l'histoire, il est déjà

rodé à l'exercice : il a bien identifié les besoins du potentiel employeur, il y expose précisément sa valeur ajoutée avec des exemples à l'appui, il markete ses créations et il propose même de faire ses preuves avec un cas pratique, le tout de manière très personnalisée.

Mais est-ce que tout cet investissement a payé ? OUI. Puisque le duc de Milan est devenu un des plus grands mécènes de Léonard de Vinci, et qu'il lui a notamment commandé un des tableaux qui a fait accéder l'artiste au succès et à l'immortalité : on parle bien sûr de *La Cène*. Chapeau l'artiste, et merci pour l'invention !

Par Léa François

À EMPORTER

IKEA : Les méthodes insolites de recrutement du géant suédois.



MOTS FLÉCHÉS

PROFESSION PRIX DU TRAVAIL	ÉPUISEMENT PROFES- SIONNEL DOULEUR	BORNÉ TRAVAIL DISSIMULÉ	TRAVAIL POPULAIRE	MIS À LA PORTE APTITUDE REMAR- QUABLE	PRÉALABLE À L'EM- BAUCHE			
						2		
JEU DE CARTES CAPITALE DE LA LITUANIE			LIEU D'ÉTUDES A SIGNÉ UN CONTRAT DE TRAVAIL				ARTICLE CONTRACTÉ	
				ROI AU THÉÂTRE FAIT L'AFFAIRE				
COMPLIQUÉ	RICHESSE L'ARGENT DU MARIAGE		GRANDE RUE TRAVAILLEUR INDÉ- PENDANT			1		
		CÔTÉ SURVIENT					EN PLUS DU SALAIRE	
SAVOIR-FAIRE	ENLÈVERA SÉANCES DE TRAVAIL			MAISON INDIENNE SYMBOLE DE L'ÉTAİN				
		VENT DU LANGUEDOC COUP DE FEU			ÉPOQUE ÉCOLE DU POUVOIR			7
INSECTE LUMINEUX	CAFÉINE DU THÉ PAYÉS DEPUIS 1936						MODERNE PEUT SE CUMULER AVEC LA RETRAITE	
				PLAT VIETNAMIEN				PEU RÉPANDUS
DÉFILÉ INCESSANT FIBRE TEXTILE				ÊTRE EN GALÈRE PRONOM PERSONNEL		4		
		EXPLOSIF CHANGEA DE VOIX			CINQUIÈME MOIS AVANT LES AUTRES			ANCIEN NOM DE TOKYO
INTERDITS EN BIO			AVOIR PLUSIEURS BOULOTS 6 À ROME					
SORTIE D'USINE PÉRIODE D'OBSER- VATION				ÉLECTRODE				
			RÉUNIONS EN LIGNE					

MOT M?STÈRE

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

À LIRE

Un article sur le thème du mot mystère.



HOROSCOPE

DÉCOUVREZ CE QUE LES ASTRES VOUS RÉSERVENT CET ÉTÉ.

Vierge

(23 août - 22 septembre)

Vacances : To-do list : ne rien faire.

Travail : Finir la to-do.

Forme : Regonflé à bloc.

Balance

(23 septembre - 22 octobre)

Vacances : Piscine ou plage ?

Travail : Réunion ou pause dej ?

Forme : Ça va ou ça va pas ?

Scorpion

(23 octobre - 22 novembre)

Vacances : Indice UV :
il va faire chaud.

Travail : Vous prenez vos marques.

Forme : Doucement, vous allez
piquer une crise.

Sagittaire

(23 novembre - 21 décembre)

Vacances : Vous prenez le large.

Travail : Eh oh revenez !

Forme : VOUS ÊTES LOIN LAAAA !

Capricorne

(22 décembre - 20 janvier)

Vacances : La banane.

Travail : La pêche.

Forme : La patate.

Verseau

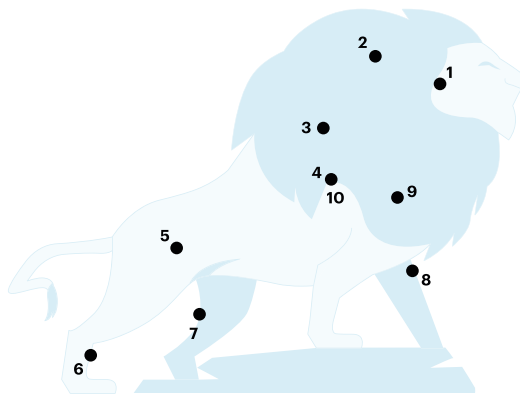
(aussi le signe astro de la personne qui l'écrit)

(21 janvier - 19 février)

Vacances : Soleil, cocktail, plage
on n'est pas bien là ?

Travail : Tous les voyants
sont au vert.

Forme : Au top du top,
j'ai rarement vu ça.



Lion

(23 juillet - 22 août)

**Aaaaah les lions... l'été c'est
votre domaine, le roi de la
jungle plage comme on dit.
L'été a besoin de vous et vous
avez besoin de l'été. Voici ce
que les astres vous réservent :**

Vacances : Vous brillez au soleil.
Et ça vous va plutôt bien.

Travail : C'est la jungle, prenez
2 min. Personne ne vous en
voudra.

Forme : Enragé. Mais
doucement, votre entourage
pourrait prendre peur.

Poisson

(20 février - 20 mars)

Vacances : Prenez le temps
de buller.

Travail : Laissez-vous porter.

Forme : Comme un poisson dans
l'eau (on sait, facile).

Bélier

(21 mars - 20 avril)

Vacances : Petite sieste ?

Travail : Foncez, mais pas trop fort
s'il vous plaît.

Forme : Piano piano.

Taureau

(21 avril - 20 mai)

Vacances : Pour éviter de voir
rouge, mettez de la crème solaire.

Travail : On verra plus tard.

Forme : Franchement, ça va.

Gémeaux

(21 mai - 21 juin)

Vacances : Prenez l'air,
matin, midi et soir.

Travail : Ça va forcément revenir.
C'est inévitable.

Forme : Tranquille le matin,
doucement l'après-midi et pas trop
vite le soir.

Cancer

(22 juin - 22 juillet)

Vacances : Profitez du début de
l'été, août c'est un peu surcoté.

Travail : Le travail c'est la santé,
3 semaines à la plage aussi. Profitez.

Forme : C'est carré.

À DÉCOUVRIR

Les managers
qui recrutent
selon le signe
astrologique.



VOUS AVEZ

LA FLEM MMMMM MMEEE ?

VOICI 5 TRUCS À FAIRE AU BUREAU AU LIEU DE BOSSER.

Que ce soit parce qu'on a coché toutes les cases de notre to-do list, que notre boîte connaît une petite baisse d'activité ou qu'on n'est plus aligné·e avec nos missions, on a tous·tes eu un jour une bonne raison de s'ennuyer ferme au bureau. Comment s'occuper intelligemment sans bosser pour autant ? Suivez le guide.

Que celui ou celle qui ne s'est jamais ennuyé·e au taf nous jettent la première pierre. La vérité, c'est que les Français·es s'ennuient ferme au boulot depuis quelques années : d'après l'agence d'intérim en ligne Qapa, on était 71% à trouver notre job ennuyeux en 2022. Du coup, on a eu envie de vous aider à sortir de cette torpeur avec 5 tips pour duper l'ennui. L'idée n'est pas d'entretenir votre flemme, mais plutôt de réactiver le gène de la créativité qui sommeille en vous, et reprendre confiance en votre valeur. Car oui, vous le valez bien.

#1 Organiser une activité d'équipe.

Plutôt que de vous morfondre, mettez votre esprit au service du collectif en organisant une activité d'équipe ! Un défi idéal pour vous challenger en dehors de votre zone de force. Chasse au trésor dans les locaux, blind-test thématique, course d'orientation dans le quartier (*on te voit, toi qui as trop regardé Koh Lanta*).

Cette parenthèse informelle, renforcera la cohésion de groupe et stimulera l'intelligence collective, tout en valorisant la créativité de chacun·e. De votre côté, votre confiance prendra du galon, fort·e d'avoir réussi à porter un tel projet en solo et de constater son succès, mais vous re-découvrirez aussi les liens qui vous unissent à vos collègues. Non seulement on ne pourra pas vous reprocher d'avoir rien foutu, et en plus vous aurez gagné l'aura du délégué de classe ou du chef d'équipe : un bonus de leadership.

ÉQUATION D'UNE BONNE SIESTE

$$\left(\text{🪑} + \text{💡} \right) \times 20\text{min} = \text{ZZZZZZ}$$

#2 Faire une sieste.

Vous êtes tellement amorphe, qu'on dirait que vous dormez debout de toute façon. Plutôt que de vous traîner comme une âme en peine, allez donc faire un petit reset de la machine. Les bienfaits de la sieste diurne ne sont plus à prouver : amélioration de la concentration et de la mémorisation, réduction du stress et élimination des toxines ou encore libération de la créativité.

Elle permettrait même de lutter contre le vieillissement du cerveau et de préserver la santé cognitive : selon une étude publiée en juin 2023 dans la revue Sleep Health, les personnes habituées aux siestes présentaient ainsi un cerveau plus jeune de 2,6 à 6,5 ans.

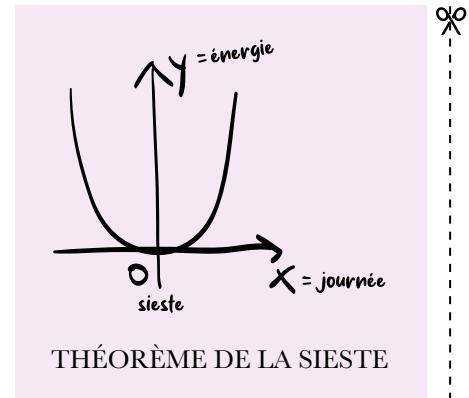
Bien sûr, l'idée n'est pas de faire votre nuit au bureau : une sieste récupératrice doit durer entre 10 et 30 minutes, grand max.

#3 Se nourrir avec un podcast.

Un podcast bien choisi peut faire des merveilles ! On ne vous dit pas d'aller écouter *Oui-Oui à la plage* ou *Comment augmenter sa masse musculaire en 5 étapes*, mais vous pourrez sans doute en trouver qui traitent des enjeux liés à votre cœur de métier.

Les bénéfiques ? C'est l'occasion d'une vraie déconnexion digitale, mais aussi un excellent moyen de développer votre créativité et votre imagination, de quoi vous permettre de dépasser un obstacle dans un projet ou d'aborder une mission avec une nouvelle approche.

C'est d'ailleurs prouvé : une étude menée par Emma Rodero, professeure de communication à l'Université Pompeu Fabra de Barcelone, a montré que cette activité, qui ne passe que par l'écoute, stimule de manière plus intense les images mentales.



#5 Se former.

Ok ! Votre version de vous-même actuellement, c'est pas la grande forme. Vous manquez d'entrain, d'intérêt pour quoi que ce soit. Mais si vous capitalisiez sur la version de vous-même à venir ? Offrez-vous une formation : vous ferez d'une pierre deux coups en tordant le cou à l'ennui, et en acquérant de nouvelles compétences.

Informatique, design, communication, management... Il existe de multiples domaines où vous pourriez développer votre expertise, aussi bien pour votre job actuel, celui à venir ou à titre perso. Il y a des formations (gratuites et payantes) disponibles en ligne sur des plateformes comme Fun-mooc.fr, My-mooc.com ou Openclassrooms.com.

#4 Se lancer dans un nouveau projet.

Souvent, quand on a la flemme de s'atteler à une tâche au boulot, c'est parce qu'on est contraint-e de le faire. À l'inverse, vous avez déjà remarqué comme on a soudain très envie de s'attaquer à cette autre tâche pas du tout prio ou qui sort un peu de notre périmètre ?!

Pourquoi ne pas mettre à profit ce tour que nous joue notre esprit ? Lancez-vous à corps perdu dans un nouveau projet qui excède le cadre de vos missions. Ce challenge brisera la monotonie de votre to-do et boostera votre bien-être. Lorsqu'on se retrouve à gérer une tâche de manière totalement autonome, avec un certain degré de responsabilité, cela active le circuit de la récompense et génère une libération de dopamine, l'hormone du plaisir.

VOUS VOULEZ EN SAVOIR PLUS SUR LA FLEMME ?

Est-ce que j'ai la flemme ou est-ce que je suis fatigué ?



Par Léa François

2 MIN 30 POUR SE DÉTENDRE

LES CHIFFRES

À RELIER

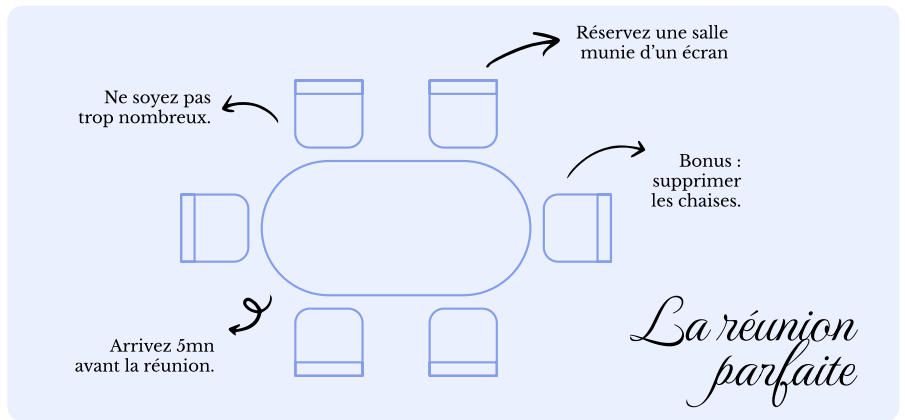
- 5 ○ Le pourcentage de 18-34 ans qui avouent télétravailler en pyjama.
- 35 ○ Le pourcentage de productivité gagnée après une sieste.
- 66 ○ Le pourcentage de RH qui estiment que leur métier se complexifie.
- 40 ○ Le nombre de cafés (expressos) max que l'on peut prendre par jour.
- 31,9 ○ Le pourcentage de cadres qui démissionneraient si le télétravail était supprimé.
- 25 ○ Le nombre de jours que dure un process de recrutement au maximum.

LA RÉUNION PARFAITE

RECETTE POUR PAS TROP DE PERSONNES

INGRÉDIENTS

- Une salle de réunion ou autre endroit muni d'un écran
- Un ordinateur, mais juste pour prendre des notes
- Un ordre du jour



ÉTAPES DE FABRICATION

1. Faites une liste de courses bien précise.

Avoir un ordre du jour. Une réunion = un sujet. Sinon, ça part dans tous les sens. Selon une étude menée par la société Barco et Circle Research en 2019, seulement 44% du temps d'une réunion est utile.

2. Préchauffez la salle.

Prenez le temps d'arriver avec 5 minutes d'avance pour prendre un café et papoter avec le voisin. Puis au moment du coup d'envoi, tout le monde est prêt.

3. Ne dépassez pas les 30 min de cuisson.

En moyenne, une réunion dure entre 54 min et 1h17, sauf que le cerveau bloque au bout de 52 minutes d'attention. Pire encore, au bout de 30 min, les premiers signes d'inattention pointent le bout de leur nez. Évitez de vous cramer le cerveau.

4. Limitez les ingrédients : les meilleures recettes sont souvent les plus simples.

N'invitez pas trop de monde. Plus on est de fous, plus on rit ? Peut-être, mais plus on est nombreux en réu, plus on est sûrs qu'elle sera longue. Si vous n'avez rien à dire dans une réu, c'est que vous ne devez pas y être. Et ce n'est pas grave du tout.

5. Choisissez bien vos ustensiles.

On évite les distractions au max. Pas de téléphone, pas de mail, pas de Vinted. Comme ça, ça paraît un peu dur, mais cela permet de rester concentré et d'avoir une attention complète sur ce qu'il se dit.



DURÉE
30min max



DIFFICULTÉ
Faisable



BUDGET
Ça ne nous regarde pas

BONUS

LA PETITE TOUCHE CROQUANTE ET GOURMANDE

Se mettre debout. Quand on est debout, on est naturellement plus actif, plus enclin à l'échange et surtout on est plus rapide dans les décisions. Plutôt que de s'encroûter une heure sur un siège en glissant lentement dans la léthargie, optez pour ça.



1 2 3 4 5 6 7

SUDOKU

Le saviez-vous ?

Vous pensiez que le *Sudoku* était vieux comme le monde ? Non. Il est né en 1979 !

Il a donc le même âge que Léa Salamé, Soprano ou Nicolas Anelka.

			1	9				3
1		5		4		8		
					7			2
	3	2	8	5		6		
		8				7		
		4		7	3	1	2	
4			2					
		9		6		4		1
8				3	5			

QUEL TYPE DE FLEMMARD ÊTES-VOUS ?

Qu'il s'agisse d'assister à une réunion un peu chiant ou bien d'aller chercher la télécommande pour changer de chaîne, on se retrouve face à des situations où on se dit : " Pfff... la flemme ".

Quel type de flemmard-e êtes-vous ? C'est le moment de faire le test (100% pas vérifié scientifiquement). Promis, ça restera entre nous.

#1 C'est la réunion du début semaine. Celle que personne n'a (vraiment) préparée. Comment faites-vous pour vous en sortir ?

- a. Vous arrivez avec les viennoiseries, mais sans votre ordi. Quelqu'un d'autre prendra le CR. Bravo.
- b. Vous arrivez en retard en espérant que quelqu'un d'autre vous remplace pour le CR. Manque de bol, la réu a du retard. Vous n'y échapperez pas.
- c. Vous vous portez volontaire pour prendre le CR (comme ça, vous êtes débarrassé pour la prochaine fois). Malin. Seul problème, vous faites ça chaque semaine. Pas malin.

#2 C'est l'heure du dej avec les collègues. La traditionnelle question arrive : "On mange quoi ?"

- a. Vous avez un dernier truc à finir. On vous répond : "Dis-nous ce que tu veux et on prend à emporter". Champion, vous venez d'obtenir la livraison gratuite.
- b. "Je crois que j'ai laissé un bout de ma salade de vendredi. Ça tient combien de temps les œufs durs... hors du frigo ?".

c. Vous sortez votre sac-à-dos glacière avec entrée, plat, dessert et "la collation de 16h". Une épreuve de confort à vous tout seul.

#3 C'est aprem team building. Au programme : chasse au trésor, blind test et apéro.

- a. Votre boussole et Shazam vous mènent tout droit vers l'apéro avec 2h d'avance sur les autres. Quelle efficacité !
- b. Vous avez perdu votre équipe au bout de 30 secondes de jeu : eh oui, la chasse au trésor, c'est aussi un jeu de rapidité.
- c. Vous êtes chef d'équipe et vous menez tout le monde. Boulot, pas boulot : le plus important, c'est de vous donner à 100%.

#4 Vous êtes en télétravail et vous avez une réunion en visio à 10h. Comment débute la journée ?

- a. 9h59 : Le réveil sonne. Vous êtes laaaarge.
- b. 10h30 : Le réveil sonne. Vous êtes encore sur le fuseau horaire de l'heure d'hiver. Ça fait 3 mois quand même...
- c. 8h : Ptit déj ? Ok. Séance de sport ? Ok. Douche ? Ok. Gourde : remplie. Vous avez même eu le temps de téléphoner à votre mamie. Savez-vous au moins à quoi ressemble un oreiller ?

VOTRE SCORE

Faites le compte pour chaque lettre et reportez-vous à la réponse.

a.

b.

c.

Max de a : le Zizou de la flemme.

Tout le monde s'accorde pour dire que vous êtes le meilleur. Votre aura est telle que vous arrivez à attirer la sympathie malgré votre énorme poil dans la main. Vous avez ramené la flemme à un tel niveau de perfection, que ça frôle l'art de vivre. Et on vous respecte pour ça.

#5 Vous êtes devant la télé, vous voulez changer de chaîne, mais la télécommande est loin sur la table basse. Qu'est-ce que vous faites ?

- a. Vous demandez à votre enfant s'il a un amoureux à l'école. Il est gêné, il ne répond pas. "Bon, puisque tu ne veux pas me parler, donne-moi au moins la télécommande." Il s'exécute. Et voilà le travail.
- b. Franchement, c'est pas si mal que ça Thalassa en vrai.
- c. Bah je me lève, tout simplement. C'était vraiment pas dur cette question.

Par Yannick Merciris

PRO-CRASTINATION

VS

PRÉ-CRASTINATION

Focus sur la précrastination qui est l'inverse de la flemme (mais, tout aussi mauvais).



Max de b : le Doc Gynéco de la flemme.

Aucune conviction chez vous, aucune volonté de briller par votre fainéantise : vous subissez purement et simplement votre flemme. Et ça vous va très bien comme ça.

Max de c : AH ! le Denis Brogniart du travail.

Toujours sur le qui-vive, sur tous les fronts, au four et au moulin. Plus productif que vous, y'a pas. Et le pire, c'est que vous ne le faites même pas exprès !

MTOS-MLÉÈS

ALAMBIC	ERMITE	OXYGENE
APLANIR	FACTEUR	PELUCHE
AQUEDUC	FANFARE	PONEY
AVRIL	FIACRE	PRONOSTIC
BOMBE	FRAUDULEUX	PUBERTE
BUFFET	GOMME	REPTILE
CABARET	HECATOMBE	RHUME
CADUC	HUBLLOT	SCEPTRE
CAMAIEU	ILLICO	SCORIE
CANYON	JOCKEY	SPIRALE
CHEQUE	LINGOT	TIRELIRE
CLAPET	LYCAON	TURBINE
DIESEL	MUFLE	VERROU
DJINN	ORFEVRE	ZAZOU

T H F G N E B E E I R O C S C
 O U R A O B I L L I C O E C I
 G B A L A M B I C A B A R E T
 N L U D C O M A C A D U C P S
 I O D I Y T M E T U E O A T O
 L T U E L A R I P S H Z I R N
 J U L S I C R U E T C A F E O
 O R E E V E R R O U U Z T T R
 C B U L L H A V R I L R A E P
 K I X I U F B U F F E T P T N
 E N R M N E B M O B P T L I N
 Y E E A Q U E D U C I O A M I
 E L F U M T E P A L C E N R J
 N O Y N A C C H E Q U E I E D
 E N E G Y X O O R F E V R E Y

MOT M?STÈRE

--	--	--	--	--	--

À LIRE

Un article sur le thème du mot mystère.



2 MIN 30 POUR SE COUCHER MOINS BÊTE

5 MOTS

QUI N'EXISTENT PAS EN FRANÇAIS... ET QU'ON DEVRAIT INVENTER.

Nomikai 🇯🇵 (“nomikai”)

C'est se réunir pour boire entre collègues. Vous allez me dire, c'est ni plus ni moins qu'un *afterwork*. Et bien, pas vraiment. C'est très souvent à l'initiative du boss et il est donc un peu difficile de dire non. C'est un peu une réunion de boulot pendant laquelle on aurait le droit de boire des coups. La tradition veut même que l'addition se partage en fonction de l'âge. Plus t'es vieux, plus tu paies pour les autres.

Myötähäpeä 🇫🇷 (“meutaappear”)

C'est mon préféré ! C'est quand vous avez honte à la place de quelqu'un. Prenons un exemple avec cette blague franchement très moyenne : “Comment appelle-t-on une chauve-souris avec une perruque ? Une souris”. Ce gros sentiment de gêne, de malaise et en même temps cette douce empathie... C'est ça, le myötähäpeä.

Lagom 🇫🇷 (“largom”)

“L'art d'en faire ni trop, ni trop peu”. C'est tout un concept de vie en Suède qui s'applique au travail, mais aussi dans la vie personnelle et même dès l'école.

Tartle 🇫🇷 (“tarteul”)

C'est le moment où l'on veut présenter une personne, mais qu'on a oublié son prénom. Arrive alors ce grand moment d'hésitation : “Roxane ? Romane ? Christiane ?” Ça vous parle, non ?

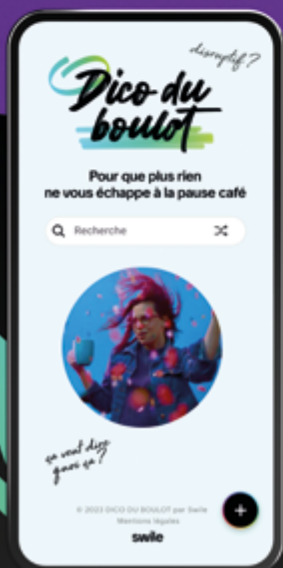
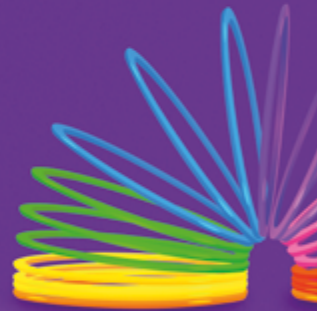
Arbejdglæde 🇫🇷

(“ahh-bites-gle-the”)

Tout simplement le fait d'être hyper heureux et épanoui dans son job. C'est quand les planètes s'alignent et que, quand le réveil sonne, ça fait même pas mal.

Par Yannick Merciris

SI LE MOT B2C2B
VOUS ÉVOQUE ÇA :



LISEZ LE DICO
DU BOULOT.
(OH YEAH BABY)



SOLUTIONS

On vous voit hein. Pourquoi vous êtes là ? Vous avez vraiment fini tous les jeux ? Normalement, le process c'est un crayon de papier, une boisson fraîche, éventuellement un transat et les mots-fléchés, le Sudoku ou les mots-mêlés avant une bonne sieste. Mais bon, c'est les vacances, c'est pas à nous de vous dire ce que vous avez à faire, après tout.

Mots-fléchés (p.5)

R	A	A	G	L	I						
T	E	M	P	S	P	A	R	T	I	E	L
T	E	L	E	T	R	A	V	A	I	L	
O	R	A	C	E	V	A	N				
A	N	N	O	N	C	E	T	L			
B	I	B	I	N	E	S	T	A	G	E	
T	D	E	S	A	F	R	O				
D	E	M	I	S	S	I	O	N	E	N	
E	C	P	A	V	E						
C	A	D	R	E	S	P	A	I	E		
G	O	A	L	B	O	N	D	A			
R	E	C	R	U	T	E	C	A	L	I	
N	E	A	L	B	I	N	O	S			
C	D	I	B	U	L	L	E	T	I	N	
A	N	N	E	X	E	N	E	N	E		

Mot mystère : **BUREAU**

Mots-fléchés (p.10)

M	B	T	T	L	E						
R	E	M	U	N	E	R	A	T	I	O	N
T	A	R	O	T	F	A	C	T			
V	I	L	N	I	U	S	L	E	A	R	
E	O	R	A	V	E	N	U	E			
A	R	D	U	F	L	A	N	C	T		
O	T	E	R	A	T	I	P	I			
A	R	T	C	E	R	S	E	R	E		
E	T	H	E	I	N	E	I	N			
L	U	C	I	O	L	E	N	E	M		
N	O	R	I	A	R	A	M	E	R		
F	I	N	T	N	T	P	A				
O	G	M	C	U	M	U	L	E	R		
N	E	U	V	E	A	N	O	D	E		
E	S	S	A	I	V	I	S	I	O	S	

Mot mystère : **AIDANCE**

Chiffres à relier (p. 13)

5 : Le nombre de cafés (expressos) max que l'on peut prendre par jour.
35 : Le pourcentage de productivité gagnée après une sieste.
66 : Le pourcentage de RH qui estiment que leur métier se complexifie (*Source : Baromètre 2023 PayFit x Tissot : les RH au quotidien*).
40 : Le pourcentage de 18-34 ans qui avouent télétravailler en pyjama.
31,9 : Le nombre de jours que dure un process de recrutement au maximum (*Étude Glassdoor, "Why Is Hiring Taking Longer?"*).
25 : Le pourcentage de cadres qui démissionneraient si le télétravail était supprimé.

Sudoku (p. 14)

2	8	7	1	9	6	5	4	3
1	9	5	3	4	2	8	7	6
6	4	3	5	8	7	9	1	2
7	3	2	8	5	1	6	9	4
9	1	8	6	2	4	7	3	5
5	6	4	9	7	3	1	2	8
4	5	6	2	1	9	3	8	7
3	2	9	7	6	8	4	5	1
8	7	1	4	3	5	2	6	9

Mots-mêlés (p. 16)

Mot mystère : **BEAUTÉ**

Suivez-nous sur les réseaux sociaux :



@thedailyswile

Vous pouvez faire une story, 4 tiktoks, 8 tweets et un carrousel sur votre feed Insta pour parler de notre cahier de vacances. Si vous faites ça, déjà merci, et mentionnez-nous, ça nous fera plaisir.

Rédaction

Supplément conçu par The Daily Swile, sous la direction de Marc Lloyd. La rédaction de L'Express n'a pas participé à la réalisation de ce dossier. Les articles et les tests ont été écrits avec amour et passion, mais surtout par la plume de Léa François et Yannick Merciris. Pour l'horoscope, ce sont les astres et Tom Fessard à l'écriture.

Création artistique

Il est pas beau ce cahier de vacances ? C'est grâce à la direction artistique de Caroline Tang. En ce qui concerne la conception et la rédaction, c'est l'équipe créative de Swile à la baguette : Anthony Holmes, Tom Fessard et Thibaud Fouassier. Production : Sarah Régis-Lydi.

Licences

From thenounproject.com (CC BY 3.0)
 "Sheep" de la page 4 par Teewara soontrn,
 "Couch" de la page 12 by Daniil Churakov,
 "Chronometer" de la page 12 by Maya Nurhayati, "Sleep" de la page 12 par Cuan Studio, "Laptop" de la page 14 par Patel Miralkumar, "budget" de la page 14 by Corner Pixel.

FABRICATION/PRODUCTION

Chef de fabrication : MARIE CHRISTINE PULEJO. Imprimé en France - LA GALIOTE PRENANT. Cette publication est imprimée sur papier PEFC qui participe à la gestion durable des forêts. Origine du papier : Belgique. Taux de fibres recyclées : 0%. Eutrophisation, PTot : 0,024 kg/tonne.





IL N'Y A PAS QUE LES VACANCES DANS LA VIE.

Découvrez tous les mois nos dossiers thématiques : l'art de manager, la santé mentale, la monoparentalité...

thedailyswile.co



2024-2025

CALENDRIER DES JOURS FÉRIÉS

11 jours fériés!

En posant 7 jours,
ça fait 40 jours off
(samedi-dimanche inclus).

Jour férié

Jour à poser pour un max de congés

Long week-end

Septembre 2024

D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Octobre 2024

D	L	M	M	J	V	S
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

2024

D	L	M	M	J	V	S
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Novembre 2024

D	L	M	M	J	V	S
1	2					
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

2024

D	L	M	M	J	V	S
1	2					
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Décembre 2024

D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Janvier 2025

D	L	M	M	J	V	S
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Février 2025

D	L	M	M	J	V	S
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

2025

D	L	M	M	J	V	S
1						
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

Mars 2025

D	L	M	M	J	V	S
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

2025

D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5		
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Avril 2025

D	L	M	M	J	V	S
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

2025

D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5		
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Mai 2025

D	L	M	M	J	V	S
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Juin 2025

D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

2025

D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Juillet 2025

D	L	M	M	J	V	S
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

2025

D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5		
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Août 2025

D	L	M	M	J	V	S
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

2025

D	L	M	M	J	V	S
1	2					
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Salhair.

PROFESSIONNEL

Rend le banquier
moins sec

Enrichi à
l'huile d'argent

3e argument
tiré par les cheveux

Salhair.
PROFESSIONNEL

SHAMPOING

300 ml