ifen
INSTITUT DE FORMATION
DE L'ÉDUCATION NATIONALE
DIVISION DU SOUTIEN ET
DE L'ACCOMPAGNEMENT
PROFESSIONNEL ET PSYCHO-SOCIAL

Récupération et relaxation au quotidien

eduPôle – Walferdange
Route de Diekirch
L-7220 Walferdange
www.ifen.lu

Sommaire

LE SAVIEZ-VOUS ? 3

INFO SUPPLÉMENTAIRE – QUAND LA TÊTE REFUSE DE S'ARRÊTER 3

À RETENIR 3

EN PRATIQUE 3

IDÉE REÇUE 4

À ESSAYER CETTE SEMAINE 4

À DISCUTER EN ÉQUIPE 4

LE SOUTIEN PERSONNALISÉ DE L'IFEN 5

Le saviez-vous ?

Récupérer ne signifie pas simplement s'arrêter.

Après une journée de travail, notre cerveau ne passe pas automatiquement en mode « repos ». Lorsqu'une situation continue à occuper nos pensées ou que nous restons mentalement mobilisés, les mécanismes de récupération sont freinés. Les chercheurs parlent de détachement psychologique : la capacité, pendant un moment, à orienter son attention vers autre chose que le travail.

Info supplémentaire – Quand la tête refuse de s'arrêter

Qui ne s'est jamais surpris à repenser à une situation vécue dans la journée : un échange avec un parent, une remarque faite à un élève, une décision prise un peu rapidement ou une réunion qui aurait pu mieux se dérouler ?

Revenir ponctuellement sur ces situations est normal. C'est même souvent une manière d'apprendre de son expérience. La difficulté apparaît lorsque ces pensées deviennent répétitives et occupent une place importante en dehors du travail. Les psychologues parlent alors de **rumination professionnelle**.

Contrairement à la réflexion constructive, la rumination ne débouche pas réellement sur une solution. Elle consiste plutôt à tourner autour du même problème sans parvenir à s'en détacher et peut, au fil du temps, rendre la récupération plus difficile.

À retenir

Les recherches montrent que la récupération repose principalement sur quatre dimensions :

- Se détacher mentalement du travail.
- Permettre au corps de retrouver un état de calme.
- Pratiquer une activité qui procure un sentiment de progression ou de plaisir.
- Retrouver une certaine maîtrise de son temps et de ses choix.

La récupération ne dépend donc pas uniquement du nombre d'heures de repos, mais aussi de la manière dont ces moments sont vécus.

En pratique

Avant de quitter votre établissement…

Prenez deux minutes pour répondre à ces trois questions :

- Qu'est-ce qui est terminé aujourd'hui ?
- Qu'est-ce qui peut attendre demain ?
- De quoi aurai-je besoin pour reprendre sereinement ?

Ce court rituel permet souvent de « fermer » mentalement la journée et de limiter le retour répétitif des préoccupations professionnelles une fois rentré chez soi.

Idée reçue

« Je récupérerai pendant les prochaines vacances. »

Les vacances sont importantes, mais elles ne compensent pas plusieurs mois de récupération insuffisante. Les recherches montrent que ce sont surtout les habitudes quotidiennes – pauses, transitions, déconnexion, activités choisies – qui contribuent à préserver durablement notre énergie.

À essayer cette semaine

Choisissez une seule habitude parmi les suivantes.

□ **Couper les notifications professionnelles pendant une heure.**

□ **Marcher cinq minutes avant de reprendre la voiture ou les transports.**

□ **Préparer la première tâche du lendemain avant de quitter votre lieu de travail.**

□ **Prendre une pause sans écran.**

L'objectif n'est pas de tout changer, mais d'observer ce qui favorise réellement votre récupération.

À discuter en équipe

Prenez quelques minutes avec vos collègues pour échanger autour de ces questions.

- Qu'est-ce qui vous aide le plus à récupérer après une journée de travail ?
- Quels moments de la journée sont les plus difficiles à préserver ?
- Quelles habitudes collectives pourraient faciliter la récupération de chacun ?

Ces échanges permettent souvent d'identifier de petites évolutions dans le fonctionnement de l'équipe, avec un impact positif sur le climat de travail.

Le soutien personnalisé de l'IFEN

Certaines périodes de fatigue ou de surcharge nécessitent davantage qu'un simple temps de repos. Lorsqu'une situation devient récurrente ou difficile à dépasser seul, il peut être utile de prendre un temps de recul.

Le Soutien personnalisé de l'IFEN propose différents dispositifs d'accompagnement (coaching individuel ou de groupe, supervision, médiation, team building event, etc.) et de formation afin d'aider les professionnels de l'Éducation nationale à retrouver des marges de manœuvre et à faire face aux situations complexes.