



GUIDE PRATIQUE

Décompresser après une journée de travail

*Le rituel simple pour arrêter de rentrer stressé et
recommencer épuisé le lendemain*



SOMMAIRE

Ce que tu vas trouver ici

Introduction — Pourquoi ce guide P.02

Partie 1 — Pourquoi tu n'arrives pas à décrocher P.03

Partie 2 — Les 3 routines selon ton temps P.04

Partie 3 — Les erreurs qui sabotent la décompression P.06

Partie 4 — Construire l'habitude sur la durée P.07

Conseil de lecture : parcours d'abord tout le guide une première fois, puis reviens sur la routine qui correspond à ta soirée, au moment où tu en as besoin.

Pourquoi ce guide

Tu rentres du travail. Ton corps est là, mais ta tête est encore dans la réunion de 16h, dans le mail que tu n'as pas eu le temps d'envoyer, dans cette liste de choses à faire qui ne s'arrête jamais.

Tu passes la soirée avec ce bruit de fond dans la tête. Tu dors mal. Le lendemain, tu recommences avec la fatigue de la veille en plus.

Ce n'est pas un problème de motivation ou de volonté. C'est un problème de transition.

Ton cerveau n'a pas de bouton "off" — il a besoin d'un signal clair pour comprendre que la journée de travail est terminée et qu'il peut relâcher la pression.

Ce guide te donne cette transition, sous forme de rituels courts et concrets, adaptés au temps que tu as réellement — pas à celui que tu voudrais avoir.

Pourquoi tu n'arrives pas à décrocher

Trois mécanismes expliquent la plupart des cas :

1 Le cerveau reste en mode "résolution de problème"

Après des heures à traiter des tâches, ton cerveau continue de tourner en arrière-plan, même une fois rentré. C'est ce qu'on appelle la rumination — repenser sans cesse à des situations non résolues.

2 Il n'y a pas de rituel de transition

Beaucoup de gens passent directement de "au travail" à "à la maison" sans aucune étape entre les deux. Le cerveau a besoin d'un signal physique ou symbolique pour comprendre que quelque chose change.

3 Le soir est saturé d'écrans et de stimulation

Téléphone, notifications, réseaux sociaux : le cerveau reste en état d'alerte alors qu'il aurait besoin de baisser en intensité progressivement.

La bonne nouvelle : chacun de ces trois points se corrige avec des actions très simples, pas avec des heures de méditation.

Les 3 routines selon ton temps

Choisis la version adaptée à ta soirée. L'objectif n'est pas d'être parfait, mais d'être régulier.

FORMAT

Routine express — 5 minutes

Pour les soirs où tu n'as vraiment rien de plus à donner

1. **Le sas de transition** (1 min) — dis à voix haute ou mentalement : "Le travail est terminé pour aujourd'hui."
2. **Respiration 4-6** (2 min) — inspire 4 secondes, expire 6 secondes, répète 8 à 10 fois.
3. **Décharge écrite** (2 min) — note 1 à 3 choses qui tournent encore dans ta tête, sans les résoudre.

FORMAT

Routine intermédiaire — 15 minutes

Le format à viser la plupart des soirs

1. **Sas de transition** (1 min)
2. **Changement physique** (3 min) — douche rapide ou change de vêtements.
3. **Marche ou mouvement court** (5 min) — évacue le cortisol accumulé.
4. **Décharge écrite + tri** (4 min) — classe chaque point en "à faire demain" ou "je laisse tomber".
5. **Transition sensorielle** (2 min) — bougie, musique différente, éclairage changé.

FORMAT

Routine complète — 30 minutes

À viser 2-3 fois par semaine minimum

1. Sas de transition (1 min)
2. Changement physique complet (5 min) — douche, tenue confortable
3. Mouvement plus long (10 min) — marche, yoga léger, étirements
4. Décharge écrite approfondie (7 min) — liste complète des tâches, tri par urgence, une ligne sur ce qui t'a coûté de l'énergie
5. Moment sans écran ni objectif (5-7 min) — lecture, musique, silence, discussion
6. Intention pour la soirée (2 min) — une phrase simple sur comment tu veux passer ta soirée

PARTIE 3

Les erreurs qui sabotent la décompression

- ✗ Consulter ses mails "juste 5 minutes" en rentrant → relance immédiatement le mode travail
- ✗ Défiler les réseaux sociaux en pensant se détendre → stimulation nerveuse, pas relâchement réel
- ✗ Repousser sans cesse le dîner ou le coucher → prolonge artificiellement la fatigue
- ✗ Culpabiliser de "ne rien faire" → une soirée n'a pas besoin d'être productive pour être réussie

Construire l'habitude sur la durée

Une routine ne devient efficace qu'après répétition. Voici comment l'ancrer sans effort de volonté supplémentaire :

- Associe-la à un moment fixe : toujours au même endroit (porte d'entrée, sortie du bureau, fermeture de l'ordinateur)
- Commence par la version courte, même les jours où tu penses avoir le temps pour plus
- Ne vise pas 7 jours sur 7 : 4 à 5 soirs par semaine suffisent pour ressentir une vraie différence
- Note un ressenti simple chaque soir (fatigué / apaisé / tendu) pendant une semaine

Si après plusieurs semaines tu sens que la fatigue ou la tension restent fortes malgré une pratique régulière, ce n'est plus seulement une question de rituel du soir — c'est le signe qu'il peut être utile d'en parler à un professionnel de santé.



**Tu n'as pas besoin d'une
heure.
Tu as besoin d'un signal
clair.**

5, 15 ou 30 minutes suffisent pour faire comprendre à ton corps et
à ton cerveau que la journée est terminée.

Commence petit. Commence ce soir.