

CAHIER DE VACANCES

Édition spéciale : Les sun'skills !

À retrouver...

Tips & astuces

Sport, jeux & vacances

Bilan & introspection...





EDITO

Voilà l'été, voilà l'été !

Cet été, associez détente et développement personnel avec notre cahier de vacances exclusif ! Nous vous invitons à explorer l'univers fascinant des Jeux Olympiques de manière ludique et enrichissante. Découvrez une multitude de jeux, d'exercices, et les conseils avisés de nos experts pour apprendre à gérer votre stress et aborder la rentrée avec sérénité.

Voici un avant-goût des surprises qui vous attendent :

Jeux Olympiques : Relevez des défis inspirés des épreuves sportives les plus passionnantes.

Exercices de relaxation : Apprenez des techniques pour détendre votre esprit et votre corps.

Conseils d'experts : Recevez des astuces pratiques pour optimiser votre bien-être et votre efficacité.

Laissez-vous surprendre par des contenus variés et captivants, pensés pour vous aider à prendre du recul et à vous ressourcer tout au long de l'été.

Préparez-vous à vivre une expérience unique et à transformer votre été en un véritable tremplin pour une rentrée réussie !

SOMMAIRE

- P.06 Le cocktail de lettres
- P.07 Le sport rend-t-il plus intelligent ?
- P.08 Mentorat et coaching
- P.09 Comment gérer son stress pendant les vacances ?
- P.10 Qui sera le meilleur ?

- P.12 Comment surmonter les biais cognitifs ?
- P.14 Le sentiment d'auto-efficacité
- P.16 Stella, boxeuse... mais pas que !
- P.18 Les soft skills en grille
- P.19 Et si on parlait sport et personnalité ?

- P.20 Comment se préparer pour la rentrée ?
- P.21 Les comptes à suivre
- P.23 C'est le moment de déconnecter
- P.26 Un peu de lecture...
- P.27 Plutôt cueilleur ou Tisseur ?

- P.30 On s'inspire !
- P.32 La playlist de l'été
- P.33 Les solutions aux jeux



JEUX

LE COCKTAIL DE LETTRES

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

Les mots à trouver :

Solutions page 31

- Détermination
- Respect
- Souplesse
- Adaptabilité
- Leadership
- Endurance
- Résilience
- Optimisme
- Organisation
- Flexibilité
- Persévérance
- Collaboration



LA MINUTE SCIENTIFIQUE

Le sport rend-t-il plus intelligent ?

On vous propose un article spécial préparé par notre expert en la matière, Arnaud Trenvouez, Responsable R&D chez PerformanSe et Docteur en Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives.

Alors, muscler sa tête avec ses jambes, c'est possible ?

Les scientifiques sont unanimes : l'activité physique est bénéfique pour la santé mentale via des mécanismes neurophysiologiques principalement liés à la plasticité cérébrale, soit cette incroyable capacité que possède notre système nerveux à produire de nouvelles connexions en formant de nouvelles synapses et de nouveaux neurones !

En particulier, le sport favorise la création de nouveaux neurones (neurogénèse) dans certaines régions de notre cerveau, comme l'hippocampe, et dans différentes aires du cortex, sièges des fonctions cognitives plus complexes. L'exercice physique permet aussi une irrigation plus efficace de notre système nerveux grâce la production de nouvelles cellules sanguines. Ces effets sont provoqués par une augmentation naturelle de la concentration d'hormones de croissance et de neurotransmetteurs.

Bouger pour créer de nouveaux neurones et penser pour les conserver

Cette création de nouveaux neurones est cependant efficace sous certaines conditions, cette nuance nous offre des pistes précieuses pour les conserver.

La plupart des neurones engendrés par l'exercice sont en effet détruits seulement après une ou deux semaines s'ils ne sont pas intégrés à notre réseau neuronal existant.

La meilleure façon de les conserver serait de prendre part à des activités exigeantes sur le plan intellectuel. Ces nouvelles exigences nous poussent en dehors de nos routines et de nos automatismes. Ainsi, de nouvelles connexions apparaissent permettant le développement de processus de remodelage de "nos réseaux neuronaux". La combinaison d'activités physiques et intellectuelles pour obtenir les meilleurs résultats semble alors gagnante. Le développement cognitif est favorisé. Trois notions clés caractérisent ces activités exigeantes : nouveauté, diversité et complexité.

À titre d'exemple, changer ses habitudes - même au sein d'une même activité - expérimenter, varier les situations, les environnements, les entraînements, prendre part à des activités de compétition sont autant de pratiques qui favorisent la performance mentale!



À RETENIR !

- Le sport est un élément capital de la santé physique et mentale
- L'activité physique stimule la création de nouveaux neurones
- Une activité exigeante sur le plan cognitif permet de maintenir les nouvelles connexions cérébrales
- Changer ses habitudes, varier les situations et s'adonner à des activités de compétition favorisent la performance mentale

MENTORAT ET COACHING

Les athlètes olympiques ne se contentent pas de s'entraîner physiquement

Les athlètes olympiques ne se contentent pas de s'entraîner physiquement; ils investissent également dans leur développement mental et émotionnel.

Un élément clé de ce processus est le recours à des programmes de mentorat et de coaching, qui offrent un soutien personnalisé pour surmonter les obstacles et atteindre les objectifs.

D'ailleurs, dans le cadre du mentorat, les athlètes bénéficient de l'expérience et des conseils d'anciens champions ou de professionnels de leur sport. Ces mentors partagent leurs connaissances, leurs compétences et leurs conseils pratiques pour aider les athlètes à gérer la pression et à maximiser leur potentiel !

Le coaching, quant à lui, consiste en un soutien plus direct et individuel, souvent dispensé par des professionnels de la psychologie du sport ou des coachs certifiés. Les coachs aident les athlètes à développer des stratégies mentales et émotionnelles pour optimiser leur performance, à renforcer leur confiance en eux et à surmonter les obstacles psychologiques qui pourraient entraver leur succès.

Ces programmes de mentorat et de coaching ne sont pas réservés qu'aux athlètes olympiques ! Dans le monde du travail, de nombreuses entreprises reconnaissent l'importance de fournir un soutien similaire à leurs employés pour favoriser leur croissance professionnelle et leur épanouissement personnel.

Les programmes de mentorat jumellent souvent des employés moins expérimentés avec des collègues plus expérimentés, leur offrant ainsi l'opportunité d'apprendre et de se développer grâce à l'expérience et aux conseils de leurs pairs.

De même, le coaching professionnel est devenu un outil de développement de plus en plus populaire dans le monde du travail. Les employés peuvent bénéficier du soutien d'un coach professionnel pour améliorer leurs compétences de leadership, surmonter les obstacles professionnels et atteindre leurs objectifs de carrière.

Ce sont des outils précieux pour le développement personnel et professionnel, que ce soit sur le terrain de sport ou dans le monde du travail.

Après tout, il n'y a pas une si grande différence !

Découvrez notre infographie sur le coaching Soft Skills en entreprise !



TIPS ET ASTUCES

Comment gérer son stress pendant les vacances ?

Les vacances sont un moment tant attendu pour se détendre, se ressourcer et profiter de moments précieux avec nos proches...

Cependant, même pendant ces périodes de repos bien méritées, le stress peut parfois se faufiler dans nos vies ! La planification du voyage, les imprévus, la gestion des finances et même le simple fait de sortir de notre routine habituelle peuvent déclencher des sentiments d'anxiété et de tension. Heureusement, en adoptant des stratégies efficaces de gestion du stress, nous pouvons maximiser notre plaisir et notre relaxation pendant nos vacances.

Lorsque nous sommes stressés, notre corps libère des hormones telles que le cortisol et l'adrénaline, ce qui peut entraîner des symptômes physiques comme des maux de tête, des tensions musculaires et des troubles du sommeil, ainsi que des symptômes émotionnels tels que l'anxiété et l'irritabilité... **Trouvons ensemble des solutions pour le limiter !**

Je coche dès que c'est fait :

Je respire

La respiration profonde en utilisant son diaphragme implique d'inspirer lentement par le nez, en laissant le ventre se gonfler comme un ballon, puis d'expirer doucement par la bouche, en sentant le ventre se dégonfler. Cette technique qui augmente la quantité d'air inhalée par les poumons est efficace pour activer la réponse de relaxation du corps, réduisant ainsi le rythme cardiaque et... l'hormone du stress !

Je pense positif

Pensez positif ! La visualisation positive est une technique de relaxation qui implique d'imaginer mentalement des scènes agréables et apaisantes pour stimuler des sensations de bien-être et de détente. Grâce à ça, vous pouvez activer des régions du cerveau associées aux émotions positives, réduisant ainsi l'activité des zones du cerveau liées au stress.

J'essaye de méditer

Méditez ! La méditation de pleine conscience est une pratique qui consiste à porter une attention intentionnelle et « non jugeante » à l'instant présent. En se concentrant sur le moment présent, vous pouvez réduire l'activité du "cerveau par défaut" qui est souvent associée à la rumination mentale et à l'anxiété...

Je fais du sport

Faites de l'exercice physique ! L'exercice physique est l'un des moyens les plus efficaces pour réduire le stress et améliorer le bien-être mental. Lorsque vous faites de l'exercice, votre corps libère des endorphines, des neurotransmetteurs qui agissent comme des antidépresseurs, réduisant ainsi la douleur et améliorant l'humeur. Une balade ça ne fait jamais de mal !

JEUX

DEVINETTE SPÉCIALE J.O.

Êtes-vous prêts à mettre à l'épreuve vos connaissances olympiques ? Découvrez nos indices sur des moments mémorables, des sportifs légendaires et des disciplines captivantes.

Votre mission : deviner de qui ou de quoi il s'agit !



Je suis un sport d'équipe dans lequel les joueurs se déplacent sur un terrain de gazon en tapant une petite balle blanche avec des bâtons. Les tournois olympiques de ce sport se déroulent sur plusieurs jours.

Quel est ce sport?

Je suis un sport olympique d'hiver où les compétiteurs glissent sur la neige en utilisant un dispositif qui ressemble à une luge, mais avec des patins. Ils descendent une piste de glace à grande vitesse, en solo ou en équipe.

Quel est ce sport?

Je suis un événement sportif olympique qui met en compétition des équipes de deux ou quatre rameurs. Les embarcations ressemblent à de longs bateaux étroits et les compétitions ont lieu sur des plans d'eau calmes.

Quel est cet événement?

Je suis un sport olympique qui combine le patinage artistique et le hockey sur glace. Les athlètes réalisent des figures et des mouvements acrobatiques sur la glace tout en maniant un bâton et une rondelle.

Quel est ce sport?

Je suis un sportif qui représente mon pays et je suis considéré comme le meilleur dans ma discipline. Je suis souvent comparé à un dieu grec.

Qui suis-je?

Je suis un événement sportif olympique qui se compose de deux disciplines : une course de 10 km et une séance de tir à la carabine.

Quel est cet événement?

Je suis un sport d'équipe qui se joue sur un terrain rectangulaire avec des lignes et des cages de but. Lors des Jeux Olympiques, les matchs sont disputés en salle et en plein air.

Quel est ce sport?

Je suis un sportif olympique qui a détenu le record du monde du saut en hauteur pendant plus de 20 ans. Je suis également connu pour avoir sauté par-dessus une barre de 2,45 mètres lors des Jeux Olympiques de 1968.

Qui suis-je?

Solutions page 32



Profitez pleinement de vos vacances : Comment surmonter les biais cognitifs ?

Le biais de l'ancrage

Le biais de l'ancrage nous pousse à trop nous fier à la première information reçue (l'ancre) pour prendre des décisions ultérieures.

Comment le surmonter en vacances ?

Évitez les décisions hâtives : Prenez le temps de comparer plusieurs options avant de réserver une activité ou un restaurant. Ne vous laissez pas influencer par la première suggestion que vous voyez.

Faites des recherches variées : Consultez différentes sources d'information pour avoir une vue d'ensemble. Par exemple, lisez des blogs de voyage, consultez des forums et demandez des avis à vos amis qui ont déjà visité la destination.

Le biais de négativité

Ce biais nous amène à accorder plus de poids aux expériences négatives qu'aux positives.

Comment le surmonter en vacances ?

Pratiquez la gratitude : Chaque jour, prenez quelques minutes pour noter trois choses positives qui se sont produites. Cela peut être une belle vue, une rencontre agréable ou simplement un bon repas.

Relativisez les imprévus : Au lieu de vous focaliser sur un contretemps, comme un vol retardé ou une pluie inattendue, cherchez le côté positif de la situation. Un retard peut être l'occasion de découvrir un café sympa à l'aéroport, par exemple.



Le biais de confirmation

Le biais de confirmation nous pousse à chercher, interpréter et retenir les informations qui confirment nos croyances préexistantes, tout en ignorant celles qui les contredisent.

Comment le surmonter en vacances ?

Soyez ouvert aux nouvelles expériences : Essayez des activités que vous n'avez jamais faites auparavant. Si vous êtes convaincu que vous n'aimez pas les musées, visitez-en un et gardez l'esprit ouvert !

Écoutez les conseils locaux : Plutôt que de vous fier uniquement aux avis en ligne ou à ce que vous savez déjà, demandez aux habitants des recommandations sur les meilleurs endroits à visiter ou les spécialités locales à goûter par exemple.

L'effet de dotation

L'effet de dotation nous fait surévaluer les objets ou les expériences simplement parce que nous les possédons ou les avons planifiés.

Comment le surmonter en vacances ?

Soyez flexible dans vos plans : Si une activité ne vous plaît pas autant que prévu, n'hésitez pas à changer vos plans. Ne vous sentez pas obligé de continuer quelque chose juste parce que c'était prévu.

Évitez de vous surcharger : Ne remplissez pas votre emploi du temps de vacances avec trop d'activités. Laissez de la place pour l'improvisation et le repos.

L'aversion à la perte

Ce biais nous pousse à craindre les pertes plus que nous n'apprécions les gains équivalents.

Comment le surmonter en vacances ?

Adoptez une mentalité de découverte : Considérez chaque dépense comme une opportunité d'apprendre et d'expérimenter quelque chose de nouveau, plutôt que comme une perte.

Fixez un budget réaliste : Planifiez à l'avance combien vous êtes prêt à dépenser, ce qui vous permettra de profiter sans culpabilité des dépenses faites pour votre bien-être et votre plaisir.



Conclusion

En reconnaissant et en surmontant ces biais cognitifs, vous pouvez maximiser votre plaisir et votre détente pendant vos vacances. En adoptant une approche consciente et réfléchie, vous vous donnerez les meilleures chances de revenir au travail ressourcé et prêt à relever de nouveaux défis.

Passez de merveilleuses vacances !

ACTIVITÉS

Sentiment d'auto-efficacité

Pendant les vacances, nous aspirons souvent à profiter pleinement de notre temps libre, à explorer de nouvelles activités et à nous ressourcer. Cependant, pour tirer pleinement parti de cette période de repos et de détente, il est important de cultiver un sentiment d'auto-efficacité, c'est-à-dire une confiance en nos propres capacités à réussir et à surmonter les défis.

Que ce soit en terminant une activité que vous avez toujours voulu essayer ou en prenant le temps de vous reposer et de vous ressourcer, accordez-vous la permission de vous féliciter pour vos réalisations ! Une façon de renforcer ce sentiment est de se fixer des objectifs réalisables et significatifs pour les vacances. Que ce soit apprendre une nouvelle compétence, accomplir un projet personnel, ou simplement prendre du temps pour se détendre, avoir des objectifs clairs peut nous aider à nous sentir compétents et motivés.

Imaginez-vous planifiant une randonnée dans un parc national ?

Vous pourriez vous fixer comme objectif d'atteindre un point de vue spécifique ou de parcourir une distance déterminée. En ayant un objectif concret en tête, vous pouvez canaliser votre énergie et votre motivation vers sa réalisation, ce qui renforce votre sentiment d'auto-efficacité.

On a d'ailleurs un exemple précis à vous donner (on reste dans le thème des JO et donc du sport)



Pour l'ultime match de rugby du Tournoi des VI Nations contre l'Angleterre, le sportif Thomas Ramos, s'est chargé de tirer la pénalité qui pouvait inverser la tendance !

On vous l'accorde, signer le coup de grâce d'une pénalité de 50 mètres ce n'est pas rien. Dans ce genre de moment décisif, c'est là que le sentiment d'auto-efficacité entre en jeu. Il s'agit de cette conviction profonde que chaque action que nous entreprenons ne sera pas vaine, d'une certitude que nous avons sur nos compétences et ressources nécessaires pour réussir, même face à l'adversité.

Thomas Ramos, en prenant cette responsabilité, a démontré une confiance en soi remarquable car il a su puiser dans ses ressources psychologiques pour affronter la pression et livrer une performance exceptionnelle, faisant ainsi la différence pour son équipe dans un moment crucial. Son exemple nous rappelle l'importance de cultiver notre sentiment auto-efficacité au travail, qu'il s'agisse de prendre des décisions stratégiques au travail ou d'affronter les aléas du quotidien...

Croire en notre capacité à réussir est un atout précieux !

À vous de jouer !

Listez les moments où vous avez eu confiance en vos capacités et avez accompli des performances qui vous ont rendu fier





Cette année, en écho aux Jeux Olympiques que l'on met en lumière, nous avons le privilège d'interviewer **Stella LE DAMANY, Manager dans la communauté DAAN (Data & Analytics) du cabinet de conseil Julhiet Sterwen**. Stella est une athlète passionnée par le domaine de la boxe et elle nous a fait l'honneur de partager avec nous son parcours inspirant, son engagement et les leçons précieuses qu'elle a tirées de son expérience dans ce sport.

INTERVIEW

Stella LE DAMANY, boxeuse... mais pas que !

Présente-toi en quelques phrases !

Je m'appelle Stella, ça va faire bientôt 7 ans que je suis dans le monde du Conseil. Je suis Manager dans la communauté Data & Analytics du cabinet de conseil Julhiet Sterwen que j'ai rejoint il y a maintenant 2 ans. À côté de ça, je suis aussi boxeuse en boxe française, à haut niveau.

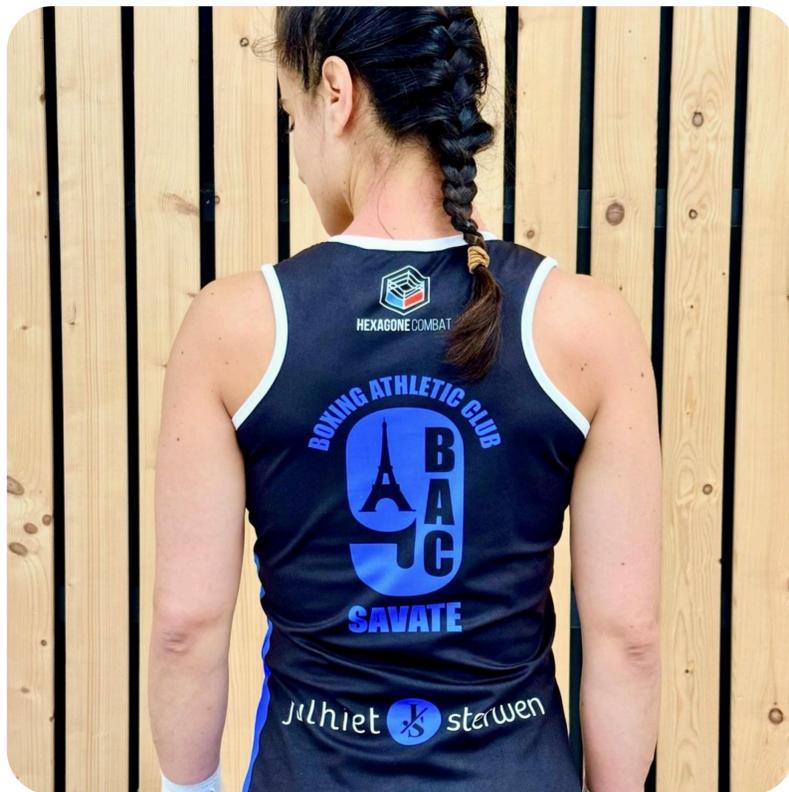
Peux-tu nous parler de ton parcours en boxe et ce qui t'a initialement attirée vers ce sport ?

J'ai découvert la boxe française tardivement, par hasard, lors d'une séance d'essai en classe préparatoire. A l'époque, je fréquentais les bassins plutôt que les rings. Mais il aura fallu une blessure et quelques années plus tard, pour que j'ose passer le cap de la découverte de ce nouveau sport. Ce qui m'a immédiatement attirée, c'est la combinaison d'agilité, de force et de stratégie que ce sport exige. J'ai commencé à m'entraîner régulièrement et, très vite, j'ai été captivée par la discipline et les valeurs de persévérance et de respect qu'elle inculque. Aujourd'hui, après plusieurs années de pratique intense, je suis fière de concourir à un haut niveau.

La boxe est souvent associée à une forte pression mentale. Comment gères-tu le stress et la pression avant et pendant les combats ?

En effet, ce qu'il faut comprendre avec la boxe, c'est qu'on met notre intégrité physique en jeu. En combat, notre arme c'est notre corps. Pour gérer le stress et la pression, je me concentre sur ma préparation mentale. La méditation et les techniques de respiration m'aident à rester calme et focalisée. De plus, je visualise souvent mes combats avant d'entrer sur le ring, ce qui me permet de mieux anticiper et gérer les situations stressantes.

La préparation mentale est essentielle dans mon entraînement. Elle m'aide à maintenir la concentration, à surmonter les moments de doute et à rester positive. Régulièrement, je consacre du temps à des exercices de visualisation et de méditation pour renforcer mon mental et rester sereine face aux défis.



En tant que boxeuse de haut niveau, comment maintiens-tu un équilibre entre ta vie professionnelle et ta carrière sportive ?

Cette double casquette requiert une discipline de fer et une organisation sans faille. J'ai toujours été très transparente sur l'intensité de ma pratique avec mes employeurs et mes clients, ce qui m'a permis de gérer mes engagements professionnels et sportifs efficacement. Je m'assure de bien planifier mon temps, et j'ai appris à optimiser mes périodes de repos pour rester performante dans les deux domaines.

Comment arrives-tu à rebondir lorsque tu rencontres une défaite ou des obstacles sur ton chemin ?

Chaque défaite est une opportunité d'apprentissage. Après un échec, je prends le temps d'analyser ce qui n'a pas fonctionné, puis je retourne à l'entraînement avec un plan d'amélioration. La résilience est clé : il est crucial de se rappeler pourquoi on a commencé et de rester concentré sur ses objectifs à long terme en ayant conscience qu'il y a parfois, certains paliers à passer. Il faut savoir être aussi exigeant que patient avec soi-même. Trust the process, comme on dit.

Peux-tu me parler de l'importance de la discipline et de la persévérance dans ton parcours en tant que boxeuse ?

La boxe est un des sports les plus exigeants que j'ai pu faire. La discipline et la persévérance sont indispensables. Sans une routine d'entraînement rigoureuse et une volonté de surmonter les difficultés, il serait impossible de progresser. Chaque session d'entraînement, chaque combat, chaque blessure demande de la persévérance et une forte discipline pour continuer à avancer et à s'améliorer.

Y-a-t-il des rituels ou des habitudes que tu as développés pour t'aider à rester concentrée et confiante avant un combat ?

La visualisation mentale est quelque chose qui aide beaucoup. Avant chaque combat, je passe du temps à imaginer le match, à ancrer les sensations positives que cela peut me procurer, de mon entrée sur le ring à la stratégie que je vais adopter. Cela m'aide à me sentir préparée, à gagner en sérénité et en confiance. J'ai également des rituels de relaxation et des exercices de respiration pour réduire le stress.

Quels conseils donnerais-tu aux jeunes athlètes qui aspirent à faire carrière dans la boxe ?

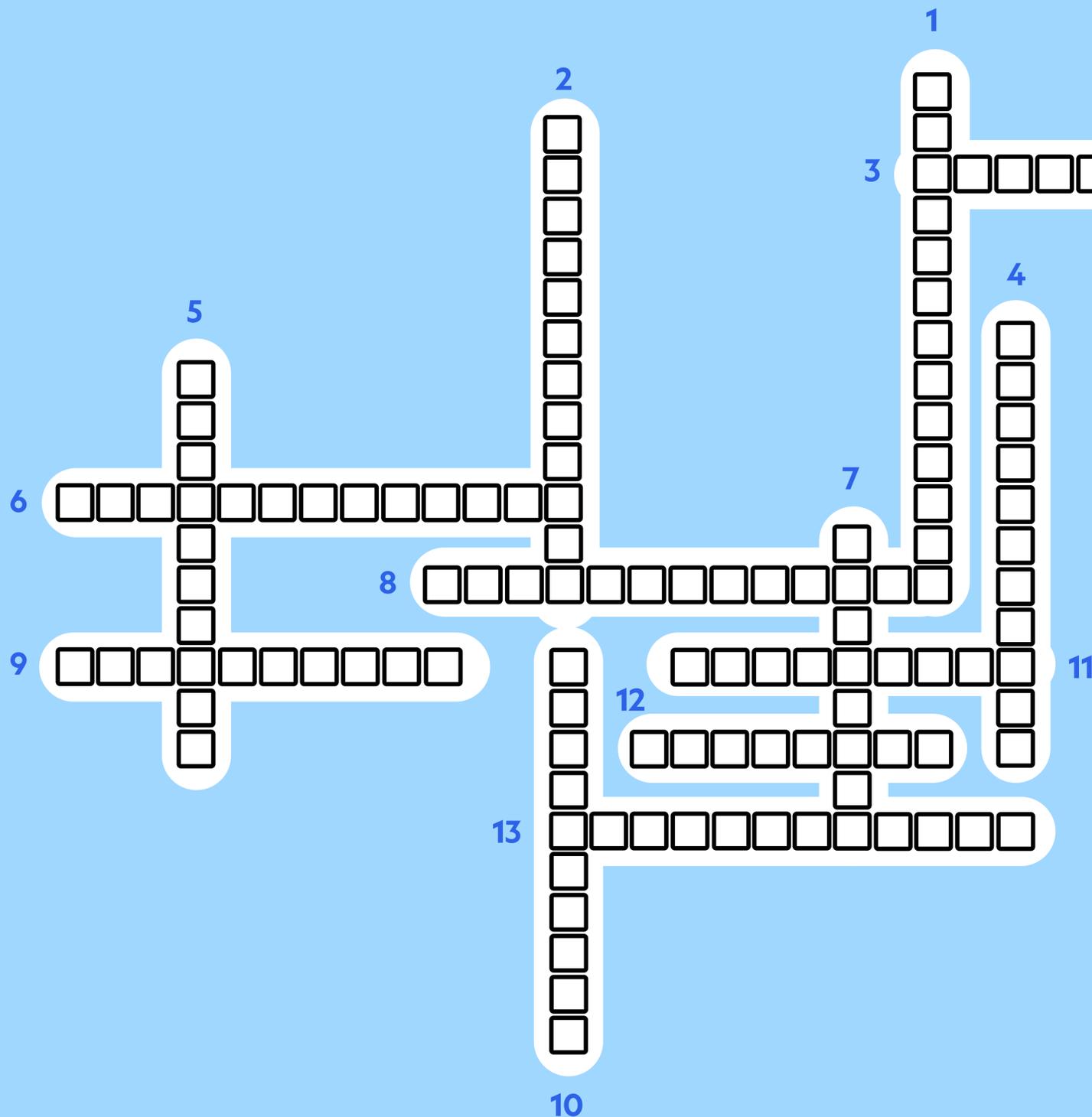
Mon principal conseil serait de ne jamais sous-estimer l'importance de la discipline et de la persévérance. La route est longue et parsemée d'obstacles, mais chaque difficulté est une opportunité de croissance. Restez concentrés sur vos objectifs, soyez patients, et entourez-vous de personnes qui vous soutiennent. Enfin, prenez soin de votre santé mentale autant que physique : un esprit fort est aussi important qu'un corps en forme.

JEUX

SOFT SKILLS EN GRILLE!

À vous de jouer !

Solutions page 33



Horizontal

- 3. Energie et désir de poursuivre un objectif ou un rêve
- 6. Aptitude à maintenir l'attention sur une tâche spécifique malgré les distractions
- 8. Volonté ferme de réaliser quelque chose, malgré les obstacles
- 9. Capacité à surmonter les difficultés à rebondir après des échecs
- 11. Planification méthodique pour atteindre un objectif particulier
- 12. Qualité de rester moderne malgré les succès et réalisations
- 13. Processus de préparation physique et mentale pour améliorer ses performances

Vertical

- 1. Art de transmettre des informations et de s'exprimer clairement
- 2. Capacité à continuer ses efforts malgré les obstacles et les difficultés
- 4. Acte de se surpasser, d'aller au-delà de ses limites personnelles
- 5. Capacité à suivre des règles et à maintenir une rigueur personnelle
- 7. Succès obtenu dans une compétition ou un défi
- 10. Compétence à guider, inspirer et diriger un groupe vers un objectif commun

LA MINUTE SCIENTIFIQUE

Et si on parlait *sport & personnalité* ?

On vous propose un article spécial préparé par notre expert en la matière, Arnaud Trenvouez, Responsable R&D chez PerformanSe et Docteur en Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives.

Entre plaisir et victoire... Pourquoi le champion pratique ?

La motivation est particulièrement importante car elle permet à l'athlète d'être plus résistant au stress.

Lorsque celle-ci est tournée vers le plaisir de l'activité, elle est dite intrinsèque. L'athlète est plus résistant au stress, il considère les échecs, les difficultés comme des occasions d'apprendre et de s'améliorer.

Lorsque celle-ci est tournée vers la quête de la victoire, elle est dite extrinsèque. Il s'agit plutôt de rechercher des récompenses externes, voire d'affirmation de l'ego. L'échec et la difficulté seront des attaques pour l'ego pouvant entraîner des blessures narcissiques plus ou moins importantes si la motivation n'est qu'extrinsèque.

Le profil motivationnel d'un athlète n'est jamais pur. C'est le poids relatif de chacune des motivations qui sera déterminant. Tous les athlètes sont différents, avec des dispositions pour l'une ou l'autre, et c'est ensuite qu'ils apprendront à s'adapter, à gérer le stress des échecs mais aussi le plaisir des victoires.

Traitement automatique VS Traitement contrôlé des situations

Pour les psychologues de la cognition, nous percevons (la balle), puis pensons (à qui faire la passe), et agissons (je fais la passe). Il s'agit d'un traitement contrôlé de la situation.

Les sportifs de haut niveau ne fonctionnent pas comme cela ! Ils traitent automatiquement la situation. Perception et action sont associées grâce aux nombreuses expériences d'entraînement et de compétition vécues. C'est pour cela qu'ils peuvent aller aussi vite et aussi précisément.

Pour certains chercheurs, ces champions ont appris à "bricoler" leur système nerveux pour qu'il soit plus efficace.

Quels traits de personnalité sont favorables ?

La personnalité des sportifs ne semble pas étrangère à leur performance. Les sportifs de haut niveau se démarquent par une ouverture aux nouvelles expériences. Plus stables émotionnellement, ils résistent mieux à la pression. Plus consciencieux, ils s'entraînent avec méthode et engagement. Enfin, les grands champions sont plutôt agréables et coopératifs ce qui leur permet de bien fonctionner en équipe (sport collectif ou d'entraînement). Ces traits de personnalité permettent notamment aux sportifs de haut niveau de performer sur le long terme.



À RETENIR !

- Les sportifs présentent des dispositions motivationnelles qu'il s'agit de développer et d'équilibrer pour garder le plaisir de la pratique et la recherche de la performance.
- Leurs aptitudes mentales ne sont pas déterminées à l'avance mais acquises.
- Ils prennent des décisions plus rapidement car ils ont automatisé des processus de reconnaissance de configuration de situation.
- Les sportifs de haut niveau présentent des traits de personnalité qui jouent un rôle déterminant dans le succès à long terme.

TIPS ET ASTUCES[!]

Comment se préparer pour la rentrée ?

Le retour de vacances d'été peut parfois être difficile à appréhender, mais avec une bonne préparation, vous pouvez rendre cette transition plus douce et plus agréable. On vous donne quelques conseils pratiques pour vous aider à vous préparer au mieux à retrouver le rythme après vos vacances estivales.

Je coche dès que c'est fait :

Je planifie

Tout d'abord, prenez le temps de planifier votre retour. Anticipez les tâches et responsabilités qui vous attendent à votre retour, que ce soit au travail, à l'école ou à la maison. Faites une liste des choses à faire et organisez-vous pour que votre retour se fasse en toute tranquillité.

Je fixe mes objectifs

Ensuite, profitez de cette période de transition pour réfléchir à vos objectifs pour la suite de l'année. Qu'il s'agisse de poursuivre vos projets professionnels, de prendre de nouvelles résolutions personnelles ou simplement de profiter pleinement de la fin de l'année, fixez-vous des objectifs clairs et réalistes pour vous guider dans les mois à venir.

Je fais le tri

En parallèle, pensez à préparer votre environnement pour faciliter votre retour à la routine quotidienne. Que ce soit en rangeant votre maison, en faisant le tri dans vos affaires ou en préparant votre espace de travail, un environnement bien organisé vous permettra de retrouver vos repères plus facilement.

Je pense à mon bien-être

En termes de bien-être, profitez de cette période pour reprendre de bonnes habitudes. Après les excès des vacances, veillez à adopter une alimentation équilibrée, à reprendre une activité physique régulière et à retrouver un rythme de sommeil sain. Ces petites habitudes vous aideront à retrouver énergie et vitalité pour affronter la rentrée.

Enfin, gardez à l'esprit l'importance de la flexibilité. Le retour de vacances peut parfois être source de stress et d'adaptation, mais en restant ouvert aux changements et aux imprévus, vous pourrez mieux faire face aux défis qui se présentent à vous. En suivant ces conseils simples mais efficaces, vous serez mieux préparé pour aborder le retour de vacances d'été en toute sérénité et avec optimisme. Alors, prenez le temps de vous organiser, de vous ressourcer et de vous concentrer sur vos objectifs pour cette nouvelle étape qui s'annonce !

LES COMPTES À SUIVRE

Même pendant les vacances, on reste à la pointe des tendances ! Afin d'explorer de nouveaux univers et de bénéficier d'astuces pratiques, voici quelques recommandations ! (Re)découvrez des comptes LinkedIn dédiés aux RH ainsi que des podcasts à écouter sans modération.

1/2

Comptes LinkedIn



1. **Laurent Choain** : expert RH reconnu, ancien Chief People & Communication Officer chez Mazars Group. Il partage régulièrement ses réflexions sur les défis contemporains des ressources humaines, l'innovation en matière de leadership et les tendances émergentes dans le domaine du travail. Ses publications sont souvent enrichissantes et offrent une perspective unique sur les enjeux RH actuels !

2. **Mélissa Carles** : Consultante RH et formatrice en développement professionnel. Elle partage sur LinkedIn des conseils pratiques pour les professionnels des RH, en mettant l'accent sur le développement des compétences, la gestion du changement et l'optimisation des processus RH. Ses publications sont accessibles et offrent des insights précieux pour améliorer les pratiques RH au quotidien !

3. **Jean-Noël Chaintreuil** : Il est fondateur et directeur de Change Factory, une entreprise spécialisée dans la transformation digitale et le management de l'innovation. Jean-Noël Chaintreuil partage régulièrement des insights sur la gestion des talents, la transformation digitale des RH, et les nouvelles tendances du management !



Podcasts

2/2



4. **"Change ma vie" : Outils pour l'esprit** : Animé par Clotilde Dusoulier, ce podcast explore des outils et des techniques pour cultiver le bien-être mental et émotionnel. À travers des épisodes courts et impactants, vous découvrirez des conseils pratiques pour améliorer votre quotidien et votre état d'esprit.

5. **"Transfert"** : Produit par Slate.fr, ce podcast présente des récits de vie fascinants et inspirants, racontés par ceux qui les ont vécus. Des histoires de changement, de transformation et de résilience qui captiveront votre imagination et vous inciteront à réfléchir sur votre propre parcours.

6. **« InPower »** : Animé Louise Aubery : Le podcast qui vous aide à prendre le pouvoir de votre vie. Chaque semaine, Louise Aubery accueille des personnes passionnées au parcours passionnant pour vous donner une dose d'inspiration.

Motivation, ambition, inspiration !

ACTIVITÉS

Déconnexion numérique

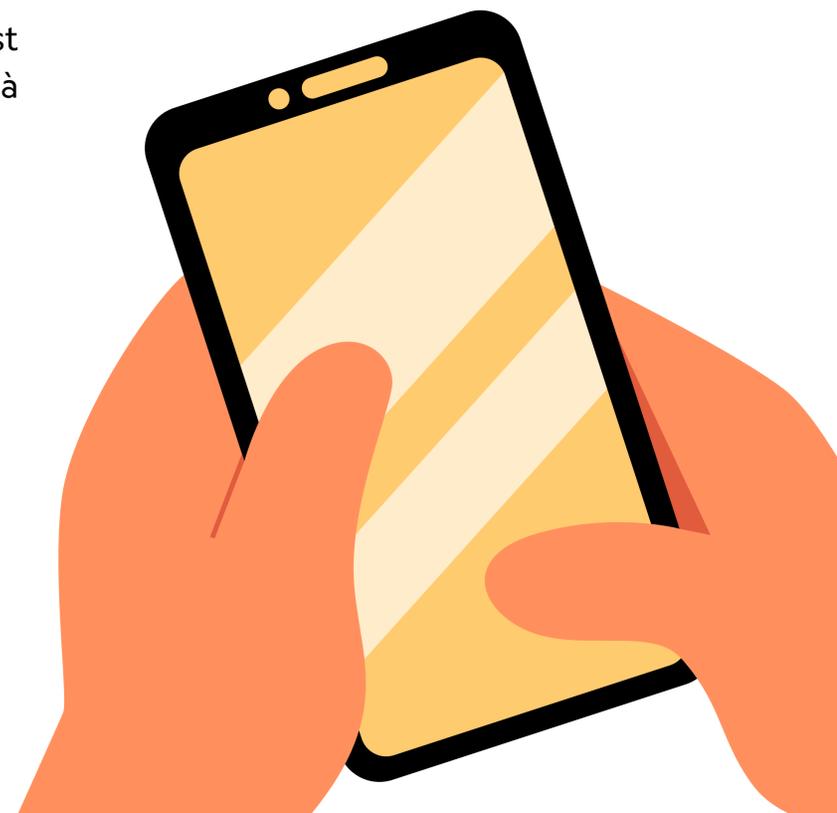
Que diriez-vous de plonger dans le monde fascinant des neurosciences en explorant les effets néfastes que les écrans de téléphone peuvent avoir sur notre cerveau et notre comportement ? On ne peut plus s'en passer et il est même (presque) impensable de s'imaginer vivre sans, on ne va pas se mentir...

Mais saviez-vous qu'ils peuvent avoir de lourds impacts sur notre cerveau ?

Diminution de la concentration, perte de mémoire, stress et anxiété... Trop utiliser son téléphone peut réellement compliquer notre quotidien ! Sans parler du sommeil... Vous voyez où l'on veut en venir ? On a tendance à s'endormir presque le téléphone à la main, d'autant plus que certains disent que les ondes émises par les téléphones pourraient être dangereuses pour notre cerveau, mais c'est encore un sujet qui fait débat.

Alors, même si les téléphones sont très utiles on vous l'accorde, il est important de se demander comment les utiliser de manière à ne pas nuire à notre cerveau et cultiver notre bien-être !

On vous propose quelques activités pour faire le point



ACTIVITÉS

Déconnexion numérique

Exercice 1.

Comprendre l'impact de la technologie sur votre bien-être

Explorons l'impact que l'utilisation excessive des écrans peut avoir sur votre santé mentale, émotionnelle et physique. À travers des exercices de réflexion et des activités d'auto-évaluation, vous pourrez prendre conscience de l'importance de réduire votre dépendance à la technologie pour votre bien-être global.

Prenez quelques instants pour réfléchir à votre utilisation quotidienne des écrans...

1. Combien de temps passez-vous devant un écran chaque jour ?

2. À quelles activités renoncez-vous en raison de votre utilisation des écrans ?

3. Quels sont les effets négatifs que vous avez remarqués sur votre bien-être à cause de la technologie ?

Exercice 2.

Explorer des activités sans écrans

Il est maintenant l'heure de réaliser une variété d'activités stimulantes et enrichissantes qui ne nécessitent pas l'utilisation d'écrans. De la lecture à la méditation en passant par les activités de plein air, découvrez de nouvelles façons de vous divertir et de vous épanouir sans recourir à la technologie

Ma liste liste d'activités hors ligne...

Faites une liste des activités que vous aimeriez essayer pendant vos vacances sans utiliser d'écrans. Cela peut inclure des passe-temps que vous avez toujours voulu explorer, des activités que vous avez appréciées dans le passé mais que vous avez négligées récemment, ou même de nouvelles expériences que vous êtes curieux(se) d'essayer... Planifiez-les pour chaque jour de vos vacances !

Exercice 3.

Quel est selon vous l'importance de créer un environnement sans écran pour favoriser la détente et la régénération pendant vos vacances ?

Des conseils pratiques vous aideront à limiter les distractions numériques et à transformer votre espace de vie en un petit havre de paix !

Identifiez un espace dans votre maison ou sur votre lieu de vacances que vous pouvez dédier à la déconnexion numérique. Retirez tous les appareils électroniques de cet espace et décorez-le avec des éléments qui favorisent la détente, comme des coussins confortables, des bougies parfumées et pourquoi pas des plantes vertes ?

Listez les éléments qui favoriseront votre détente...

Comment les écrans de téléphone influencent notre cerveau et notre comportement ?

Découvrez l'article !



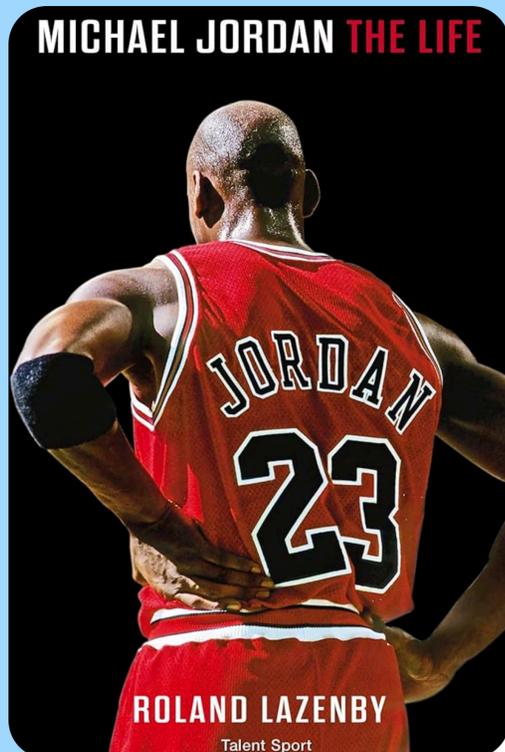
Conclusion

En vous déconnectant des écrans et en prenant du recul par rapport à la technologie pendant vos vacances, vous avez pris un pas important vers une vie plus équilibrée ! Continuez à mettre en pratique les conseils et les exercices que vous avez découverts et n'oubliez pas de prendre régulièrement des pauses numériques pour cultiver votre bien-être mental, émotionnel et physique.

Bonne déconnexion!

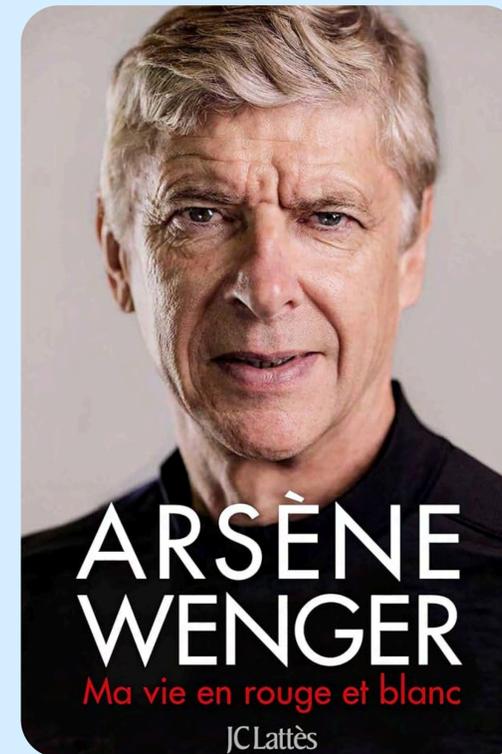
LIVRES À LIRE

Que diriez-vous de découvrir des histoires inspirantes qui ont su développé des soft skills telles que la résilience, le leadership, la gestion du stress et bien d'autres encore... Chaque livre vous plonge dans des parcours uniques, mettant en lumière les leçons précieuses apprises sur le terrain !



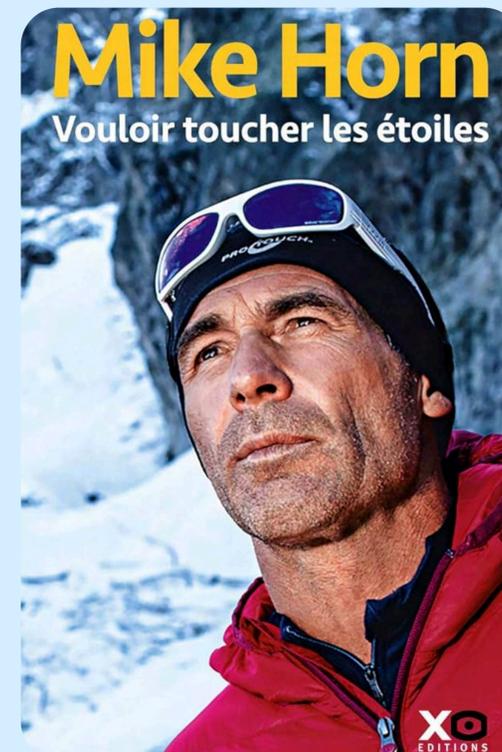
"The Life" by Michael Jordan

Ce livre explore la vie et la carrière de Michael Jordan, l'un des plus grands basketteurs de tous les temps. À travers son parcours, on découvre comment son esprit de compétition inébranlable, sa persévérance face aux obstacles et son leadership sur et en dehors du terrain ont façonné sa légende. Les lecteurs peuvent tirer des leçons précieuses sur la détermination et la gestion des défis.



"Ma vie en rouge et blanc" par Arsène Wenger

L'autobiographie de l'un des entraîneurs les plus respectés au monde, détaillant ses années passées à transformer l'équipe d'Arsenal et ses autres expériences de coaching à travers le monde (Exerse).



"Vouloir toucher les étoiles" par Mike Horn

Mike Horn partage ses aventures extraordinaires, de la descente de l'Amazone à l'ascension de sommets himalayens, offrant un récit inspirant sur la poursuite des rêves et les défis extrêmes.

JEUX

RH : PLUTÔT CUEILLEUR OU TISSEUR ?

1. Lisez attentivement les deux propositions et choisissez l'affirmation qui correspond le mieux à vos préférences
2. Une fois que vous avez choisi, entourez la réponse correspondante
3. À la fin, comptabilisez l'intégralité des "A" et des "B", puis comparez les totaux pour déterminer si vous êtes plus enclin à adopter une approche de cueilleur ou de tisseur en recrutement !

A : il existe un candidat idéal et les postes reposent sur des compétences spécifiques

VS

B : le candidat idéal n'existe pas, il faut le développer et adopter plus une approche relationnelle

A : le processus de recrutement court, où mon temps est investi au début pour analyser le poste et les candidats, est le plus pertinent

VS

B : le processus de recrutement long, où mon temps est investi à la fin pour coacher ou former la recrue, est le plus pertinent

A : le recrutement est une séquence d'actions nécessaires destinées à l'acquisition puis au tri des postulants

VS

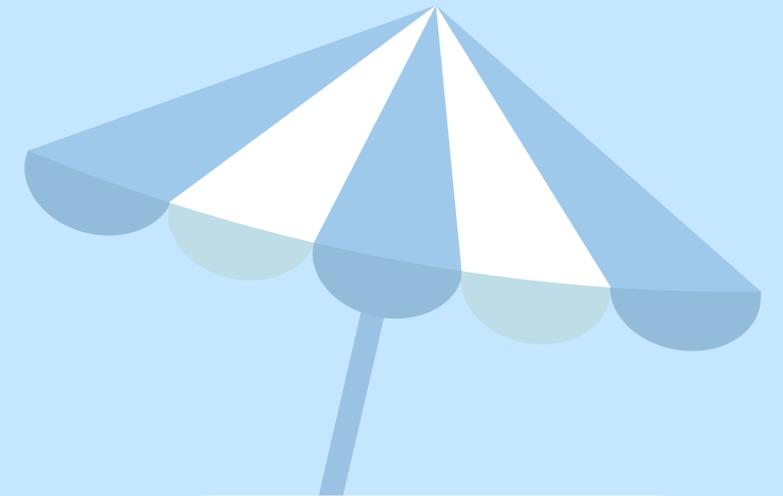
B : le recrutement est une séquence d'actions possibles ayant pour objectif la création d'un consensus sur les besoins de l'entreprise et la hiérarchie des candidats

A : les outils doivent surtout servir à trier les CV en fonction des critères recherchés

VS

B : les outils doivent surtout servir à faciliter les échanges et les consensus





A : le poste et les individus peuvent faire l'objet d'une description objective : il ne suffit ensuite qu'à faire matcher les candidats et les postes.

VS

B : il est nécessaire d'échanger avec le candidat, de prendre le temps de débriefer pour apprendre à le connaître et découvrir ses savoir-être

A : les tests psychométriques servent à objectiver la présence ou l'absence de compétences requises pour la réussite dans le poste

VS

B : les tests psychométriques servent à ouvrir un dialogue sur les compétences des candidats

A : les résultats des tests et l'adéquation entre les compétences et les besoins sont clés pour en recrutement

VS

B : l'intuition est clé en recrutement

A : l'erreur de recrutement est individuelle

VS

B : l'erreur de recrutement est collective

VOS RÉSULTATS

J'ai un maximum de réponse A

Vous avez une approche de Cueilleur !

En recrutement, le recruteur cueilleur rationalise son approche. Il part du principe qu'il existe un candidat idéal et que les postes reposent sur des compétences spécifiques. Pour le recruteur cueilleur, les résultats des tests et l'adéquation entre les compétences et les objectifs du client sont le meilleur moyen de savoir si le recrutement va réussir. Il s'agit d'un recruteur connecté qui s'appuie sur des outils et les techniques du marketing pour attirer de plus en plus de candidats. En veille permanente, il aime découvrir de nouveaux outils et de nouveaux process.

J'ai un maximum de réponse B

Vous avez une approche de Tisseur !

Le tisseur est dans une approche de découverte de la personne. Il est beaucoup plus intéressé par son savoir-être que par son savoir-faire. Il a appris le métier dans le respect des process. Cependant, il observe que la connaissance de la personne, de ses ressorts sont des éléments fiables pour recruter. Il va chercher ainsi à faire adhérer le candidat à un projet et le manager à un candidat. Le tisseur s'est rendu compte de la complexité de l'être humain et donc des candidats, mais aussi du poste et de ce qui va déclencher l'adhésion ou non.

Conclusion

Ces deux modèles sont plutôt complémentaires.

Le travail de recruteur est de savoir articuler les deux. Il est important de définir en amont des critères plutôt réhibitoires qui feront que ça ne fonctionnera pas entre une entreprise et un candidat. Cependant, imposer un candidat au nom de l'évaluation psychométrique sans prendre le soin de reconnaître cette personne comme étant intéressante et performante pour l'entreprise, est une vision limitée du recrutement. Tout comme s'appuyer uniquement sur son intuition peut être trompeur.

En réalité, un bon recruteur est à la fois un cueilleur et un tisseur. Il doit utiliser des outils et des critères pour se forger une intime conviction et ensuite savoir parler du candidat à la direction.

Pour en savoir plus :



INSPIRATIONS

Jeux Olympiques & Travail

Le sport n'est pas seulement une activité physique ou un loisir ; il est aussi une école de vie où se développent des compétences essentielles que l'on peut facilement mettre à profit dans le milieu professionnel

En pratiquant un sport, on peut apprendre la rigueur, la discipline, la gestion du stress, le travail en équipe, l'esprit de compétition... Ces qualités, si précieuses sur le terrain, sont également des atouts majeurs pour réussir en entreprise ! Par exemple, la capacité à fixer et atteindre des objectifs ou encore l'aptitude à communiquer et à collaborer efficacement avec les autres...

In fine, les compétences et les valeurs acquises dans le sport constituent une base solide pour une carrière professionnelle réussie. Elles favorisent une mentalité de croissance, une éthique de travail robuste et une capacité à surmonter les défis, autant de qualités recherchées dans le monde professionnel.

Aujourd'hui, nous souhaitons illustrer ces propos avec plusieurs exemples d'athlètes pour qui ça a plutôt bien fonctionné



INSPIRATIONS

Jeux Olympiques & Travail

Tony Parker : Tony Parker, un des basketteurs français les plus célèbres, est un parfait exemple de la façon dont les compétences développées dans le sport peuvent être transférées au monde professionnel. Connu pour sa rigueur, sa discipline et son esprit de compétition, Parker a mené les San Antonio Spurs à quatre titres de la NBA et a été nommé MVP des Finales en 2007. Après sa carrière sportive, Parker a su tirer parti de ses qualités de leadership et de gestion du stress pour exceller dans le monde des affaires. Il est devenu président de l'ASVEL Lyon-Villeurbanne et a également lancé la Tony Parker Adequat Academy. Ces initiatives montrent comment la capacité à fixer et atteindre des objectifs, développée sur le terrain, peut conduire à une carrière réussie dans les affaires.

Laure Manaudou : Laure Manaudou, l'une des nageuses les plus décorées de France, est un autre exemple de la transition réussie d'une carrière sportive à une carrière professionnelle. Manaudou, connue pour sa discipline rigoureuse, sa détermination et sa capacité à gérer le stress, a remporté de nombreuses médailles olympiques et mondiales, faisant d'elle une icône du sport français. Après avoir pris sa retraite de la compétition, Manaudou a utilisé son esprit de compétition et ses compétences en gestion pour se lancer dans diverses entreprises. Grâce à ses qualités de communication et de collaboration, développées dans le sport, Manaudou continue d'inspirer et de diriger avec succès ses initiatives entrepreneuriales.

Cristiano Ronaldo : Cristiano Ronaldo, un des plus grands footballeurs de tous les temps, il incarne la discipline et la détermination. En dehors du football, il a créé sa propre marque de vêtements CR7, lancé plusieurs lignes de parfums, et investi dans des hôtels et des gymnases. Sa discipline et son attention aux détails sur le terrain se traduisent par une gestion minutieuse de ses entreprises et de son image de marque, faisant de lui un entrepreneur prospère !

Simone Biles : Simone Biles, gymnaste américaine avec un nombre record de médailles olympiques et mondiales, elle a su transformer sa rigueur et sa résilience sportive en succès personnel et professionnel. En dehors de la gymnastique, Biles est une défenseuse active de la santé mentale, partageant ouvertement ses propres expériences et encourageant les autres à prendre soin de leur bien-être mental. Elle a également lancé une ligne de vêtements en collaboration avec Athleta, sa marque de vêtements de sport, et s'implique dans diverses initiatives humanitaires.

LA PLAYLIST DE L'ÉTÉ

Découvrez notre recette spéciale pour des vacances ensoleillées !

Nous vous avons concocté une playlist de l'été qui vous mettra instantanément de bonne humeur. Appuyez sur play et laissez-vous transporter par 10 morceaux que nos collaborateurs vous conseillent, à écouter pour vous détendre, tout en dégustant un bon jus de fruits (ou cocktail pour les plus gourmands)

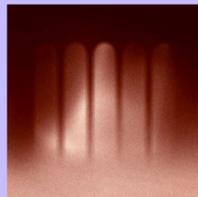


JIMMY CLIFF
I can see clearly
now the rain is gone



Camille CHOPIN
Customer
Experience Team

Albéniz
(and 74 musicians)



Julien CORDIER
Social Media
Manager

SIGALA
Easy Love



Juliette DESCLOS
Administratrice outils

Kazy Lambist Remix
Paris Tropical



Pierre MELOIS
Assistant Business
Developer

Imad Maestro
Ya Zina



Niama IBNOUZAHIR
Lead Generation Team

WES
Alane



Julie DANCAUSSE
Cheffe de produits

Fred Again
Ten



Mélany PAYOUX
Manager de
l'innovation

AC/DC
Thunderstruck



Brice TURCAUD
Leader Technique

Will Smith
Miami



Fabien LEUFROY
Responsable
Innovations IT

Ozuna, Doja Cat, Sia
Del Mar



Giovanni JASEMIN
Responsable de
Projets



SOLUTIONS

LE COCKTAIL DE LETTRES

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

Les mots à trouver :

- Détermination
- Respect
- Souplesse
- Adaptabilité
- Leadership
- Endurance
- Résilience
- Optimisme
- Organisation
- Flexibilité
- Persévérance
- Collaboration



SOLUTIONS

DEVINETTE SPÉCIALE J.O

Je suis un sport d'équipe dans lequel les joueurs se déplacent sur un terrain de gazon en tapant une petite balle blanche avec des bâtons. Les tournois olympiques de ce sport se déroulent sur plusieurs jours. Quel est ce sport?

Le golf

Je suis un sport olympique d'hiver où les compétiteurs glissent sur la neige en utilisant un dispositif qui ressemble à une luge, mais avec des patins. Ils descendent une piste de glace à grande vitesse, en solo ou en équipe. Quel est ce sport?

Le bobsleigh !

Je suis un événement sportif olympique qui met en compétition des équipes de deux ou quatre rameurs. Les embarcations ressemblent à de longs bateaux étroits et les compétitions ont lieu sur des plans d'eau calmes. Quel est cet événement?

L'aviron en équipe

Je suis un sport olympique d'équipe qui se joue sur une surface de glace, avec des joueurs utilisant des bâtons pour pousser un palet dans le but adverse. Les équipes sont composées de six joueurs et un gardien de but. Quel est ce sport?

Le curling

Je suis un sportif qui représente mon pays et je suis considéré comme le meilleur dans ma discipline. Je suis souvent comparé à un dieu grec. Qui suis-je?

Usain Bolt

Je suis un événement sportif olympique qui se compose de deux disciplines : une course de 10 km et une séance de tir à la carabine. Quel est cet événement?

Le biathlon

Je suis un sport d'équipe qui se joue sur un terrain rectangulaire avec des lignes et des cages de but. Lors des Jeux Olympiques, les matchs sont disputés en salle et en plein air. Quel est ce sport?

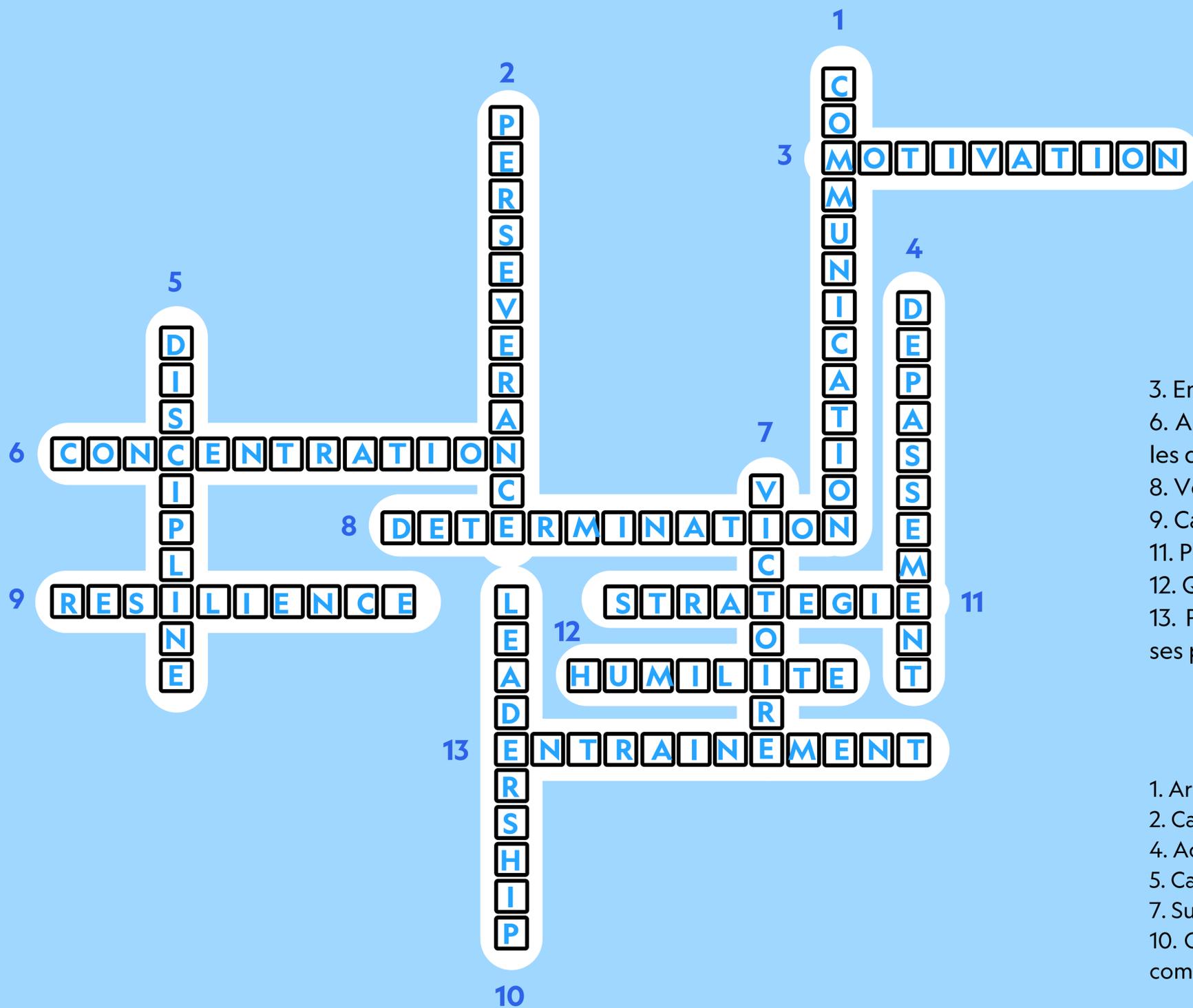
Le handball

Je suis un sportif olympique qui a détenu le record du monde du saut en hauteur pendant plus de 20 ans. Je suis également connu pour avoir sauté par-dessus une barre de 2,45 mètres lors des Jeux Olympiques de 1968. Qui suis-je?

Dick Fosbury, inventeur de la technique de saut en hauteur appelée "Fosbury Flop".

SOLUTIONS

SOFT SKILLS EN GRILLE!



Horizontal

- 3. Energie et désir de poursuivre un objectif ou un rêve
- 6. Aptitude à maintenir l'attention sur une tâche spécifique malgré les distractions
- 8. Volonté ferme de réaliser quelque chose, malgré les obstacles
- 9. Capacité à surmonter les difficultés à rebondir après des échecs
- 11. Planification méthodique pour atteindre un objectif particulier
- 12. Qualité de rester moderne malgré les succès et réalisations
- 13. Processus de préparation physique et mentale pour améliorer ses performances

Vertical

- 1. Art de transmettre des informations et de s'exprimer clairement
- 2. Capacité à continuer ses efforts malgré les obstacles et les difficultés
- 4. Acte de se surpasser, d'aller au-delà de ses limites personnelles
- 5. Capacité à suivre des règles et à maintenir une rigueur personnelle
- 7. Succès obtenu dans une compétition ou un défi
- 10. Compétence à guider, inspirer et diriger un groupe vers un objectif commun

Merci d'avoir téléchargé ce contenu
et bonnes vacances! ✨