



VACANCES : COMMENT ÉVITER LE “BROUILLARD CÉRÉBRAL” AU RETOUR

Après une période de repos, il est fréquent de ressentir un “brouillard mental” à la reprise : difficulté à se concentrer, lenteur à retrouver le rythme, perte de motivation. C’est normal : pendant les vacances, le cerveau ralentit pour récupérer, mais une inactivité totale ou des habitudes déstructurées peuvent perturber votre concentration et votre mémoire.

Voici 5 réflexes concrets pour revenir reposé ET mentalement alerte.

1. PRATIQUER LE REPOS ACTIF

Le repos n’est pas synonyme d’immobilité complète. Balades, baignades, randonnées ou activités manuelles permettent de stimuler le cerveau en douceur tout en rechargeant vos batteries. Demandez vous chaque jour ce que vous pouvez apprendre de nouveau.

2. STIMULER LÉGÈREMENT CHAQUE JOUR

Lire, écouter un podcast, jouer à un jeu de logique ou écrire quelques lignes dans un carnet entretiennent votre vivacité mentale sans pression.

3. SE MÉFIER DES ÉCRANS

Les écrans utilisés de manière passive (réseaux sociaux, séries à la chaîne) favorisent la passivité mentale, troublent le sommeil et fragilisent l’attention. Réduire leur usage pendant les vacances libère l’esprit et améliore la qualité du repos.

4. MAINTENIR UN RYTHME DE SOMMEIL RÉGULIER

Conserver des horaires de lever et de coucher cohérents soutient votre mémoire, facilite le retour et limite la fatigue.

5. PRÉPARER DOUCEMENT LA REPRISE

Quelques jours avant de reprendre, commencez à planifier vos priorités : identifier les tâches importantes, clarifier vos objectifs et anticiper vos rendez-vous. Cela évite la surcharge mentale le jour J.

POURQUOI C’EST ESSENTIEL ?

Le cerveau a besoin de pauses pour se régénérer, mais sans stimulation minimale, il perd en vivacité. À l’inverse, le surmener en permanence l’épuise. Trouver cet équilibre pendant les vacances vous permet de revenir reposé, concentré et efficace.

A VOUS DE JOUER

Choisissez dès aujourd’hui une activité stimulante et plaisante, limitez les écrans passifs, gardez un rythme de sommeil stable et planifiez doucement votre retour. Ces micro-actions préserveront vos capacités mentales tout en maximisant les bienfaits de vos congés. Votre cerveau vous dira merci !

Pour plus d’information

CLIQUEZ
ou
SCANNEZ

