FICHE 100 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Décrocher après le travail

Les quatre façons de récupérer

OBJECTIF

Aider la personne à développer les quatre expériences de récupération identifiées par la recherche : le détachement psychologique du travail, la relaxation, les activités de maîtrise (apprendre, relever un défi) et le contrôle sur son temps libre.

POUR QUI

Difficulté à décrocher, pensées sur le travail le soir, télétravail, épuisement.

DURÉE

15 min en séance ; suivi sur deux semaines

DÉROULÉ

1. Présentez les quatre formes de récupération.
2. Évaluez chacune pour la personne (0-10).
3. Choisissez des actions concrètes : rituel de fin de journée, notifications coupées, activité qui absorbe, temps choisi.
4. Suivez l'effet sur la fatigue et le sommeil.

POINTS D'ATTENTION

> Le détachement est difficile quand la charge est excessive : la récupération ne compense pas un travail durablement trop lourd.

RÉFÉRENCES

Sonnentag, S. & Fritz, C. (2007). The Recovery Experience Questionnaire: Development and validation of a measure for assessing recuperation and unwinding from work. Journal of Occupational Health Psychology, 12(3), 204-221.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 100 · FICHE À REMETTRE

Décrocher après le travail

Récupérer, ce n'est pas seulement s'arrêter : c'est aussi décrocher mentalement du travail. La recherche décrit quatre façons de récupérer. Regarde lesquelles te manquent.

1. Décrocher : ne plus penser au travail (rituel de fin de journée, notifications coupées).
2. Me détendre : une activité calme (bain, marche lente, musique).
3. Apprendre ou relever un défi qui n'a rien à voir avec le travail (sport, cuisine, instrument).
4. Choisir moi-même ce que je fais de mon temps libre.

Jour	Mon rituel de fin de journée	Pensé au travail le soir ? /10	Fatigue le lendemain /10

Quelle forme de récupération me manque le plus ?

Ces exercices ne remplacent pas une thérapie. En cas de détresse ou d'idées suicidaires : 3114 (France, 24 h/24) ou 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification