



« Passer au niveau supérieur »

DÉFI DE STYLE DE VIE EN ÉQUIPE

Guide pour
les responsables
de défis



TABLE DES MATIÈRES

Bienvenue dans « Passer au niveau supérieur »	3
Pourquoi diriger le défi « Passer au niveau supérieur »?	4
Aperçu et objectifs	5
Résumé du défi	6
Communications hebdomadaires modélisées	
Communications pré-défi	
Courriel de recrutement/invitation d'équipe	7
Courriel de bienvenue	8
Communications hebdomadaires	
Semaine 1	9
Semaine 2	12
Semaine 3	14
Semaine 4	16
Semaine 5	18
Exemples de tableaux de suivi et tableau de classement	21
Note finale	23





Bienvenue dans « Passer au niveau supérieur »!

Le Canada est constamment classé parmi les meilleurs pays au monde pour la qualité de vie, pourtant de nombreuses personnes éprouvent des sentiments de fatigue, de stress et de mécontentement. Le **défi d'équipe « Passer au niveau supérieur »** est conçu pour aider les gens à intégrer des habitudes positives dans leur routine quotidienne et à redynamiser leur vie quotidienne grâce à de petites actions significatives.

Des défis individuels comme essayer un nouveau passe-temps ou améliorer les habitudes de sommeil aux objectifs d'équipe qui encouragent la responsabilité et la camaraderie, **« Passer au niveau supérieur »** consiste à construire des habitudes saines, à susciter la joie et à créer un élan pour un changement de style de vie positif.

Ce guide est destiné au responsable du défi – un facilitateur qui guidera les participants à travers une expérience qui allie croissance personnelle, travail d'équipe et plaisir. Ici, vous trouverez tout ce dont vous avez besoin pour montrer la voie, créer un environnement inspirant et aider votre équipe à adopter les petits changements qui peuvent mener à une vie plus épanouissante et plus heureuse !

Pourquoi diriger des défis d'équipe?

Chaque défi d'équipe réussi a besoin d'un leader passionné pour rassembler les gens, inspirer la participation et maintenir l'élan. C'est là qu'interviennent les responsables de défis. Les responsables de défis ont le rôle excitant de diriger un défi pour le groupe de votre choix, que ce soit votre équipe, votre département ou même toute l'entreprise.

En tant que responsable de défi, votre rôle consiste à rassembler les participants, organiser des réunions hebdomadaires, suivre les progrès de l'équipe et motiver tout le monde avec des encouragements et des mises à jour – et c'est facile à faire avec ce guide, conçu pour vous aider à organiser, planifier et suivre le défi d'équipe « Passer au niveau supérieur » en toute simplicité.

Pour faciliter l'animation du défi, dans ce guide, vous trouverez :

1

Résumé du défi : Un aperçu détaillé pour vous aider, vous et les participants, à comprendre le but et les objectifs du défi.

2

Communications hebdomadaires : Des modèles de courriel avec des instructions pour chaque tâche hebdomadaire et des informations intéressantes pour maintenir l'engagement et la motivation des participants tout au long du défi.

3

Outils de suivi : Des exemples de tableaux de suivi et de tableaux de classement pour vous aider à surveiller les progrès et à célébrer les étapes importantes en cours de route.

Utilisez cela en tandem avec le Guide des directives générales, où vous trouverez des conseils utiles pour constituer des équipes, gérer le processus et exécuter le défi.

Diriger un défi d'équipe est une excellente occasion de mettre en valeur et de développer vos compétences en leadership tout en ayant un impact significatif sur la santé et le bien-être des autres. En retour, vous acquerrez une expérience précieuse dans l'organisation d'activités de groupe, la stimulation de l'engagement et la création d'un environnement de soutien et de plaisir.

Aperçu et objectif

Le défi d'équipe « Passer au niveau supérieur » est conçu pour encourager de petits changements de mode de vie gérables qui peuvent conduire à des améliorations significatives de votre bien-être général. En se concentrant sur des domaines tels que l'hydratation, la nutrition, le sommeil et même l'essai de nouvelles expériences, le défi vise à vous aider à découvrir comment de simples ajustements peuvent avoir un impact positif sur votre énergie, votre humeur, votre productivité et votre santé.

Chaque semaine introduit un nouvel objectif ciblant un aspect différent de la vie quotidienne. Par exemple, la première semaine, l'accent est mis sur l'hydratation. Les participants suivront leur consommation d'eau tout au long de la semaine et gagneront des points en fonction de la quantité qu'ils boivent, avec un maximum de 21 points disponibles. Cet objectif souligne l'importance de rester hydraté, ce qui peut augmenter les niveaux d'énergie, améliorer la concentration et soutenir la santé globale.

Voici un tableau de chaque défi hebdomadaire :

Semaine du défi	Tâche
Semaine 1	<i>Boire plus de liquides</i>
Semaine 2	<i>Manger des fruits et légumes</i>
Semaine 3	<i>Dormir davantage</i>
Semaine 4	<i>Essayer un nouveau passe-temps</i>
Semaine 5	<ul style="list-style-type: none">• Accomplir une tâche ménagère• Contacter un ami• Aller quelque part de nouveau

Ces tâches hebdomadaires non seulement favorisent des habitudes saines, mais encouragent également le travail d'équipe, la responsabilité et une touche de compétition amicale. En participant, vous contribuerez non seulement au succès de votre équipe, mais vous ferez également des pas vers un mode de vie plus heureux et plus épanouissant.

Lisez la suite pour connaître les prochaines étapes de la direction du défi !

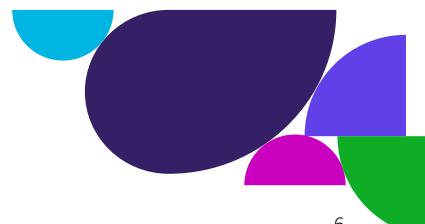


Résumé du défi

Voici un tableau qui résume les tâches hebdomadaires, ce que les participants doivent soumettre et comment les points sont calculés :

Semaine du défi	Tâche	Quoi soumettre	Points
Semaine 1	Boire plus de liquides	Total de litres de liquide consommés pendant la semaine	1 pt/L jusqu'à un maximum de 21
Semaine 2	Manger des fruits et légumes	Total de portions pour la semaine	1 pt/2 portions jusqu'à un maximum de 28
Semaine 3	Dormir davantage	Total d'heures de sommeil pour la semaine	1 pt/2 heures jusqu'à un maximum de 32
Semaine 4	Essayer un nouveau passe-temps	Passe-temps essayé Nom du coéquipier Photo avec le coéquipier (si applicable)	20 pts pour essayer un nouveau passe-temps 20 points pour le faire avec un coéquipier
Semaine 5	Accomplir une tâche ménagère Contacter un ami Aller quelque part de nouveau	Type de tâche accomplie Ce qui a été fait Peut inclure des photos	15 pts pour chaque catégorie de tâche 45 points maximum

Veuillez noter que tous les participants ne souhaitent peut-être pas partager leurs points ou leurs expériences, et c'est tout à fait acceptable. Ce défi est conçu pour être une expérience agréable et volontaire, permettant à chacun de s'engager de manière conforme à ses préférences. Les participants qui préfèrent ne pas partager leurs points peuvent toujours contribuer pleinement à une équipe gagnante et en faire partie. Cependant, veuillez noter qu'ils n'apparaîtront pas sur le tableau de classement et ne seront pas éligibles pour une reconnaissance individuelle basée sur les points. Cela garantit que tout le monde peut participer de manière confortable tout en soutenant le succès global de son équipe.



Communications hebdomadaires

Dans cette section, vous trouverez des modèles de courriels qui devront être modifiés avec vos informations avant l'envoi (c'est-à-dire personnalisés avec votre nom et votre courriel pour soumettre les points hebdomadaires, les détails des prix, les dates clés et les formulaires d'inscription). Chaque modèle de courriel hebdomadaire comprend toutes les informations clés nécessaires pour une communication claire et efficace pendant le défi d'équipe. Cependant, n'hésitez pas à les personnaliser et à les ajuster pour qu'ils correspondent à votre style et à votre approche uniques.

PRÉ-DÉFI



Courriel de recrutement/invitation d'équipe :

Ce courriel est destiné à être envoyé 1 à 2 semaines avant le début du défi.

Objet : Rejoignez le défi d'équipe « Passer au niveau supérieur » et gagnez !

Bonjour à tous,

Je suis ravi de vous inviter à participer au **défi d'équipe « Passer au niveau supérieur »**, une manière amusante et engageante de promouvoir des choix de vie sains pour vous et vos collègues.

Aperçu du défi

« Passer au niveau supérieur » est une initiative de 5 semaines en milieu de travail visant à promouvoir des changements de mode de vie sains grâce à de petites tâches énergisantes, favorisant le travail d'équipe, la responsabilité et une compétition amicale pour aider les participants à sortir de routines insatisfaisantes.

Voici comment fonctionne le défi :

- **Tâches hebdomadaires :** Chaque semaine, vous accomplirez des défis conçus pour améliorer votre bien-être, comme boire plus de liquides, manger des fruits et légumes, dormir davantage ou essayer un nouveau passe-temps. En accomplissant les tâches, vous gagnerez des points pour votre équipe.
- *[Optionnel] Prix :* L'équipe avec le plus de points à la fin du défi gagnera *[insérer les prix ici]*.
- **Lancement :** Le défi commence le *[insérer la date]*. Votre première tâche consistera à rester hydraté.

Prêt à rejoindre ?

Inscrivez-vous avant le *[insérer la date limite]* en utilisant ce formulaire : *[lien vers le formulaire]*. Ajoutez votre nom, adresse courriel et département, et vous êtes prêt !

Si vous avez des questions ou besoin de plus de détails, n'hésitez pas à me contacter. Hâte de Passer au niveau supérieur et de gagner des points avec vous tous !

Cordialement,
[Votre Nom],



Courriel de bienvenue:

Ce courriel est destiné à être envoyé dans la semaine suivant le lancement du défi, une fois les équipes déterminées.

Objet : Bienvenue au défi « Passer au niveau supérieur » !

Bonjour !

Et bienvenue au **défi d'équipe de style de vie « Passer au niveau supérieur »** de (nom de l'entreprise/département à remplir), conçu pour encourager de petits changements de style de vie qui peuvent avoir un grand effet sur la qualité de vie.

Les objectifs hebdomadaires du défi « Passer au niveau supérieur » sont choisis pour aborder des aspects de votre style de vie qui peuvent jouer un rôle inattendu sur votre énergie, votre humeur, votre productivité et même votre santé. Dans ce défi d'équipe de cinq semaines, vous serez invités à intégrer certaines habitudes saines et à rendre compte de vos progrès. Pour certains défis, vous constaterez peut-être que les comportements font déjà partie de votre routine, tandis que pour d'autres, vous devrez apporter des changements pour atteindre l'objectif. En accomplissant ces tâches, vous gagnerez des points pour votre équipe et aurez la chance de gagner des prix. Certains des prix disponibles sont (liste des prix à remplir).

La participation à ce défi se veut amusante, volontaire et entièrement à votre discrétion. Bien que vous soyez invités à partager vos points et expériences si vous le souhaitez, il n'y a aucune obligation de le faire, et toute information partagée respectera votre vie privée.

Le défi commencera le (date à remplir), et pour la première semaine, vous serez invités à suivre votre consommation d'eau et à recevoir des points en fonction de la quantité que vous buvez. Surveillez un courriel lundi matin qui contiendra plus d'informations sur le défi !

ÉQUIPES :

[liste des équipes/membres à remplir]



SEMAINE 1

Mission du lundi :

Ce courriel est destiné à être envoyé un lundi.

Objet : Défi « Passer au niveau supérieur » – Mission de la semaine 1 !

Bon lundi et bienvenue au défi « Passer au niveau supérieur » de l'équipe de style de vie ! Pour la première semaine, nous allons nous concentrer sur l'eau. **Les liquides** sont responsables du maintien de la pression artérielle, de la protection de vos articulations et organes, de l'aide à la digestion et de l'élimination des toxines de votre système. En essence, l'eau est impliquée dans tous les processus corporels. **De nombreuses études** ont examiné les effets négatifs même d'une légère déshydratation sur l'humeur, le comportement, l'état de la peau et la fonction cognitive. Donc, si vous vous sentez chroniquement fatigué, agité ou avez du mal à vous concentrer, la privation d'eau pourrait en être la cause. Augmenter l'apport en liquides a même été montré pour **réduire le risque** d'anxiété et de dépression.

Pour cette première semaine du défi « Passer au niveau supérieur », vous serez invités à suivre votre consommation de TOUS LES LIQUIDES au cours de la semaine. Même le thé et le café, qui étaient autrefois exclus de tels calculs, sont maintenant considérés comme hydratants. Cela dit, de nombreuses boissons non aqueuses contiennent des niveaux élevés de sucre, de caféine ou d'autres additifs qui peuvent être nocifs à fortes doses. Pour cette raison, il est recommandé d'augmenter autant que possible vos liquides en buvant de l'eau pure. Bien que la quantité d'eau requise par chaque personne varie en fonction de facteurs individuels, une règle générale est d'environ 0,5 à 1 fl oz par livre, ou ~1L pour chaque 50 livres, de poids corporel.

Évaluation : Vous aurez jusqu'à **midi lundi prochain** pour soumettre votre consommation totale de liquides (en litres) à (insérer les coordonnées du responsable du défi). Tracking may be done through an online app or by creating and maintaining your own log. Le suivi peut être effectué via une application en ligne ou en créant et en maintenant votre propre journal. Une bonne stratégie consiste à utiliser une grande bouteille d'eau réutilisable et à noter chaque fois qu'elle est remplie. Vous recevrez 1 point pour chaque litre de fluide, jusqu'à un maximum de 21 points pour la semaine.



Motivation de mi-semaine :

Ce courriel est destiné à être envoyé un mercredi.

Objet : Défi « Passer au niveau supérieur » – Motivation de mi-semaine

Bonjour ! J'espère que vous avez tous pensé à suivre votre consommation de liquides. Avez-vous été surpris par la quantité (ou la faible quantité) d'eau que vous avez bué tout au long de la journée ? Peut-être avez-vous déjà remarqué des changements dans votre humeur, votre énergie ou votre sommeil ? Votre corps pourrait mettre un certain temps à s'adapter à cet apport abondant, surtout si vous avez souffert de déshydratation légère pendant longtemps. Pour vous aider, assurez-vous de boire vos liquides de manière régulière tout au long de la journée plutôt que de tout boire en une courte période.

Conseil du jour : Bien que dans ce défi nous suivions votre consommation de liquides par ce que vous buvez, en réalité, votre apport en liquides peut également être affecté par ce que vous mangez. Si vous avez du mal à obtenir suffisamment d'hydratation uniquement par les boissons, pensez à opter pour des aliments riches en eau comme les soupes, les smoothies ou les fruits frais. La pastèque, par exemple, est composée de près de 90 % d'eau !





Récapitulatif de la semaine de travail :

Ce courriel est destiné à être envoyé *un vendredi*

Objet : Défi « Passer au niveau supérieur » – Récapitulatif de la semaine 1

Bonjour, j'espère que vous avez tous suivi assidûment votre consommation de liquides. N'oubliez pas de continuer à enregistrer vos données pendant le week-end. Vous aurez jusqu'à lundi midi pour soumettre votre volume total de liquides de la semaine afin de gagner des points. Gardez un œil sur le courriel de lundi pour obtenir des informations sur le défi de la semaine prochaine et pour voir les scores des équipes de cette semaine.

Le saviez-vous ?

Les chercheurs ont découvert que les besoins en eau augmentent à nouveau avec l'âge. Alors que les jeunes adultes peuvent réagir à la transpiration en contrôlant la température corporelle et en se protégeant contre une déshydratation supplémentaire, cet effet est atténué chez les adultes d'âge moyen et les personnes âgées. Cela rend ces adultes plus susceptibles de perdre de l'eau, ce qui peut fatiguer le cœur et entraîner un coup de chaleur et d'autres conditions défavorables. Cela est aggravé par le fait que les adultes retiennent progressivement moins d'eau dans leur corps en vieillissant, diminuant ainsi leur résilience aux changements de l'équilibre hydrique.

Pour aggraver le tout, un autre aspect naturel du vieillissement est la diminution de la sensation de soif. En vieillissant, notre cerveau devient moins sensible au besoin d'eau, ce qui signifie que la soif n'est pas aussi facilement déclenchée. Pour ces raisons, il est particulièrement important que les adultes d'âge moyen et les personnes âgées soient conscients de leur consommation d'eau et veillent à consommer suffisamment de liquides régulièrement.



SEMAINE 2

Mission du lundi :

Ce courriel est destiné à être envoyé un lundi.

Objet : Défi « Passer au niveau supérieur » – Mission de la semaine 2 !

Bon lundi ! Bienvenue à la semaine 2 du défi « Passer au niveau supérieur ». J'espère que vous vous sentez tous en forme après le défi d'hydratation de la semaine dernière. Cette semaine, nous allons nous concentrer sur un autre aspect clé de la nutrition : les fruits et légumes.

Comme mentionné la semaine dernière, les fruits et légumes peuvent aider à maintenir l'hydratation en raison de leur teneur élevée en eau. Mais leurs bienfaits vont bien au-delà de l'apport en liquides.

1. **Valeur nutritionnelle :** Les fibres, minéraux et vitamines contenus dans les produits frais **favorisent une digestion saine et préviennent l'inflammation.**
2. **Bienfaits cognitifs :** La consommation de fruits et légumes est associée à une amélioration de la mémoire, de l'attention et de la fonction cérébrale chez les adultes en âge de travailler.
3. **Santé mentale :** Une consommation plus élevée de fruits et légumes a montré **des effets positifs sur la santé mentale**, entraînant une augmentation de l'optimisme et de la productivité ainsi qu'une diminution de l'anxiété et de l'indécision.

Selon le **Guide alimentaire Canadien**, les adultes devraient consommer en moyenne 7 à 10 portions de fruits et légumes par jour, un objectif atteint par **moins de la moitié des adultes canadiens**. Donc, pour cette semaine, le défi est de suivre votre consommation de fruits et légumes afin d'atteindre votre objectif quotidien.

Qu'est-ce qui compte comme une portion ?

- 1 fruit ou légume moyen
- ½ tasse de fruits et légumes coupés
- 1 tasse de salades vertes

Évaluation : Tenez un journal alimentaire tout au long de la semaine pour enregistrer tous les fruits et légumes que vous consommez. À la fin de la semaine, faites le total de vos portions de fruits et légumes et soumettez le total. Vous recevrez 1 point pour chaque 2 portions de fruits et légumes, jusqu'à un maximum de 28 points pour la semaine. N'oubliez pas de soumettre votre total avant lundi midi pour gagner des points pour votre équipe.



Motivation de mi-semaine :

Ce courriel est destiné à être envoyé un mercredi.

Objet : Défi « Passer au niveau supérieur » – Motivation de la semaine 2

Bon mercredi ! J'espère que vous grignotez tous des fruits et légumes. N'oubliez pas de continuer à les enregistrer dans votre journal alimentaire afin de pouvoir vous y référer lorsque vous calculerez vos portions totales. Vous aurez jusqu'à lundi midi pour soumettre votre total de la semaine, alors mettez un rappel pour vous assurer d'obtenir ces chiffres et de gagner des points !

Passez une excellente semaine !

Conseil du jour : En ce qui concerne les fruits et légumes, la question de « combien » est importante, mais celle de « quoi » l'est tout autant. Il s'avère que tous les fruits et légumes ne se valent pas, et contrairement aux livres, vous pouvez juger un légume à sa couverture - ou du moins à sa couleur. En incorporant plus de produits dans votre alimentation, les experts recommandent de consommer **au moins un légume vert foncé ou orange par jour**, car ils sont généralement riches en folate, calcium et vitamine A, tous particulièrement bénéfiques pour la santé.



Récapitulatif de la semaine de travail :

Ce courriel est destiné à être envoyé un vendredi.

Objet : Défi « Passer au niveau supérieur » – Résumé de la semaine 2

Bon vendredi ! N'oubliez pas de continuer à enregistrer dans votre journal alimentaire jusqu'à minuit dimanche. Vous aurez jusqu'à lundi midi pour soumettre votre total et gagner des points pour le défi de cette semaine. Gardez un œil lundi après-midi pour voir le classement mis à jour et découvrir comment votre équipe se compare aux autres !

Le saviez-vous ?

En matière de santé intestinale, la variété est vraiment le piment de la vie ! Récemment, le terme "microbiome" est devenu de plus en plus courant lorsqu'on parle de santé et de bien-être en général. Littéralement traduit par "petite vie", le **microbiome** dans ce contexte fait référence à l'ensemble des bactéries et autres organismes microscopiques qui vivent dans certaines régions du corps humain, principalement l'intestin. Les **microbiotes** dans notre corps nous aident en régulant les fonctions corporelles, en aidant à la digestion, en favorisant un système immunitaire sain et en prévenant les maladies.

La clé d'un microbiome sain est la diversité, avoir une gamme de micro-organismes qui peuvent réagir à différents stress. Manger une variété de fruits et légumes différents peut aider à maintenir un microbiome sain et diversifié en fournissant la gamme de nutriments nécessaires à ces différentes espèces. Donc, si vous cherchez à donner un coup de pouce à votre alimentation, pourquoi ne pas essayer un nouveau fruit ou légume ? Nous avons l'intuition que vous aimerez les résultats.



SEMAINE 3

Mission du lundi :

Ce courriel est destiné à être envoyé un lundi

Objet : "Défi « Passer au niveau supérieur » – Mission de la semaine 3 !

Bon lundi ! Cette semaine marque le point médian du **défi « Passer au niveau supérieur »**. J'espère que vous avez tous ressenti les bienfaits d'ajouter plus d'eau, de fruits et de légumes à votre alimentation. Ces défis sont peut-être derrière vous, mais vous pouvez continuer à viser ces objectifs avec confiance ! Plus vous maintenez vos habitudes saines, mieux vous vous sentirez.

Cette semaine, nous allons nous pencher sur un autre aspect où beaucoup échouent à maintenir un mode de vie sain : le sommeil. Nous savons tous que le sommeil est important pour l'énergie et la concentration, mais il peut avoir d'autres **effets surprenants sur la santé**. Le manque de sommeil peut augmenter la sensation de faim, vous rendant plus enclin à trop manger. Il peut également affaiblir votre système immunitaire, vous rendant plus susceptible d'attraper des virus comme le rhume. À long terme, le manque de sommeil peut augmenter le risque de développer du diabète, des maladies cardiaques, le cancer colorectal, la démence ou d'autres conditions. La quantité optimale de sommeil varie, mais les **directives du gouvernement du Canada** suggèrent en moyenne 7 à 9 heures de sommeil de bonne qualité par nuit pour les adultes.

Étonnamment, un grand pourcentage de Canadiens ne respecte pas cet objectif, surtout parmi les adultes en âge de travailler. Donc, pour le défi de cette semaine, vous devrez tenir un journal de sommeil pour enregistrer vos heures de sommeil. Il peut être difficile de savoir exactement combien de temps vous avez dormi sans l'aide d'un appareil portable, donc pour ce défi, vous enregistrerez le temps à partir du moment où vous éteignez tous les appareils et fermez les yeux pour la nuit jusqu'à ce que vous vous réveilliez le matin. Si vous vous réveillez pendant une période significative pendant la nuit, vous devez soustraire ce temps de votre total. Comme pour les défis précédents, à la fin de la semaine, vous additionnerez les résultats et soumettrez votre total d'heures de sommeil avant midi lundi pour gagner des points pour l'équipe. Alors allez-y, c'est un défi que vous pouvez relever les yeux fermés !

Bonne semaine !

Notation : À la fin de la semaine, additionnez les heures de sommeil de votre journal. Vous recevrez 0,5 point pour chaque heure de sommeil, arrondi au point le plus proche, jusqu'à un maximum de 32 points (9 heures/jour de sommeil).



Motivation de mi-semaine :

Ce courriel est destiné à être envoyé un mercredi

Objet : Défi « Passer au niveau supérieur » – Motivation de la semaine 3

Bonjour à tous, j'espère que vous avez tous trouvé des moyens de faire du sommeil une priorité et que vous commencez à ressentir les effets positifs sur votre énergie et votre humeur. Continuez à viser ces heures de sommeil et rappelez-vous que vous avez jusqu'à lundi midi pour soumettre votre total et marquer des points pour votre équipe.

Reposez-vous bien et faites de beaux rêves!

Conseil du jour : Si vous ne dormez pas assez une nuit, aller au lit tôt ou faire une sieste le lendemain peut aider votre corps à récupérer. Cependant, au-delà de ces 24 heures, les chercheurs pensent que vous ne pouvez pas "ratrapper" le sommeil. Les personnes qui dorment trop peu pendant la semaine montrent **mêmes effets négatifs** sur la santé, qu'elles dorment ou non le week-end. Donc, bien que ce défi vous demande de rapporter votre total hebdomadaire d'heures de sommeil, il est à votre avantage de répartir ce sommeil de manière uniforme chaque nuit.



Résumé de la semaine de travail :

Ce courriel est destiné à être envoyé un vendredi

Objet : Défi « Passer au niveau supérieur » – Résumé de la semaine 3

Bon vendredi à tous ! J'espère que vous ressentez tous les bienfaits de quelques bonnes nuits de sommeil. Vous avez jusqu'à lundi midi pour soumettre vos heures totales et gagner des points pour votre équipe.

Le saviez-vous ?

L'utilisation d'appareils électroniques dans les heures précédant le sommeil peut avoir un **impact négatif** sur votre capacité à vous endormir et sur la qualité du sommeil que vous parvenez à obtenir. L'un des principaux médiateurs du retard de sommeil est la réduction de la mélatonine, la substance chimique qui indique à votre cerveau qu'il fait nuit. Normalement, à mesure que le niveau de lumière extérieure diminue, votre cerveau signale la libération de mélatonine, qui calme le corps et le prépare au sommeil. L'exposition à la lumière des appareils électroniques stimule le nerf optique, trompant le cerveau en lui faisant croire qu'il fait encore jour, et empêchant la libération de cette hormone.

Les courtes longueurs d'onde de lumière appelées "lumière bleue" ont été identifiées comme les principales responsables de cette perturbation du sommeil, et certaines **recherches** ont montré que l'application d'un filtre de lumière bleue à votre appareil dans les heures précédant le coucher peut aider à atténuer son effet sur l'activité cérébrale. Même après avoir réussi à s'endormir, les appareils électroniques peuvent continuer à influencer le cerveau, car les émotions et l'anxiété persistantes dues à la navigation en ligne peuvent retarder la transition du cerveau vers le sommeil paradoxal (REM) et en diminuer la durée.

si vous ne croyez toujours pas à l'impact des appareils électroniques sur le sommeil, considérez cette anecdote : historiquement, une grande proportion d'individus rapportaient **rêver en noir et blanc**, un fait qui n'a changé qu'après l'avènement de la télévision en couleur. Donc, pour libérer votre cerveau du monde en ligne et avoir plus d'énergie pour le monde réel, envisagez de poser votre téléphone et de prendre un livre à la place.



SEMAINE 4

Mission du lundi :

Ce courriel est destiné à être envoyé un lundi.

Objet : Défi « Passer au niveau supérieur » – Mission de la semaine 4

Bon lundi et bienvenue à l'avant-dernière semaine du défi « Passer au niveau supérieur » ! Au cours des trois premières semaines de ce défi, vous avez été encouragés à apporter de petits changements dans votre routine qui ont montré qu'ils favorisent l'énergie et la concentration. Il est maintenant temps de FAIRE quelque chose avec cette nouvelle énergie.

Pour les personnes qui s'ennuient ou se sentent coincées dans une routine, l'une des principales plaintes est que chaque jour se fond dans le suivant. Une excellente façon de sortir de cette impasse est d'essayer quelque chose de nouveau. Lorsque nous vivons une nouvelle expérience, notre cerveau **libère de la dopamine**, une partie importante du centre de récompense du cerveau. Cela stimule quelque chose appelé neurogenèse, la production de nouvelles cellules cérébrales et de nouvelles voies cérébrales. Cette capacité du cerveau à se remodeler et à se reformer s'appelle la plasticité, et utiliser cette fonction peut être considéré comme un exercice pour le cerveau.

Pour le défi de cette semaine, communiquez avec les membres de votre équipe pour découvrir ce qu'ils font pendant leur temps libre. Trouvez quelqu'un qui a une compétence ou un intérêt qui vous est nouveau et demandez-lui de partager son expertise. Cela peut être un nouveau sport, une activité créative ou un autre passe-temps. Qui sait, vous pourriez découvrir une nouvelle passion !

Notation : Vous avez jusqu'à **lundi midi** pour m'envoyer une confirmation écrite que vous avez accompli cette tâche. Veuillez inclure non seulement l'activité, mais aussi le nom du membre de l'équipe qui vous en a parlé. Vous recevrez 20 points pour avoir accompli cette tâche. Si vous choisissez de faire l'activité avec l'"expert" de votre équipe, vous obtiendrez 20 points supplémentaires en soumettant une photo de vous deux partageant l'expérience. Peut-être pouvez-vous rendre la pareille et présenter à votre coéquipier quelque chose que vous aimez, afin que vous puissiez tous les deux marquer des points !



Motivation de mi-semaine :

Ce courriel est destiné à être envoyé un mercredi.

Objet : "Défi « Passer au niveau supérieur » – Motivation de la semaine 4

Bonjour à tous ! J'espère que vous vous amusez tous à essayer de nouvelles activités et à créer de nouvelles voies neuronales ! N'oubliez pas que si vous voulez obtenir les 40 points complets pour cette semaine, vous devrez inclure une photo de vous et de votre coéquipier avec votre confirmation. Comme toujours, vous avez jusqu'à **lundi midi** pour soumettre les points pour votre équipe. La semaine prochaine est la dernière semaine du défi, alors assurez-vous de marquer ces points tant que vous le pouvez !

Conseil du jour : Vous êtes intéressé par encore plus de nouvelles activités mais vous ne savez pas par où commencer ? Essayez de consulter votre bibliothèque locale ou votre centre de loisirs. En plus des ressources médiatiques ou des cours, ces endroits proposent une gamme d'activités pour tous les âges. Vous pouvez assister à un séminaire pour apprendre quelque chose de nouveau ou participer à un atelier créatif pour créer quelque chose de beau.



Résumé de la semaine de travail :

Ce courriel est destiné à être envoyé un vendredi.

Objet : Défi « Passer au niveau supérieur » – Résumé de la semaine 4 !

Bon vendredi ! J'espère que vous avez tous vécu de nouvelles expériences intéressantes au cours de la semaine passée. Peu importe si vous adorez votre nouvelle activité ou si vous décidez que c'était votre seule et unique tentative. Le simple fait d'essayer quelque chose de nouveau stimule votre cerveau. Rappelez-vous que vous avez jusqu'à lundi midi pour confirmer l'accomplissement et soumettre vos photos pour gagner des points.

Le saviez-vous ?

Prendre du temps pour des loisirs est une partie essentielle d'un mode de vie sain. Les gens devraient consacrer jusqu'à **20 % de leur temps** à des activités de loisirs agréables. Cela peut sembler beaucoup, surtout si vous avez un travail occupé et exigeant, mais le faire peut augmenter la productivité et favoriser le développement de carrière à long terme. Les loisirs peuvent vous permettre de développer de nouvelles compétences ou d'affiner des compétences existantes grâce à des approches alternatives. Même si vous ne voyez pas de bénéfice évident aux compétences développées, le simple fait de faire quelque chose que vous aimez peut apporter des bienfaits pour la santé qui vous garderont énergisé et mieux à même de faire face à vos responsabilités.

Il existe une grande quantité de données prouvant que les loisirs ont des **effets positifs** sur le bien-être général. Certaines études suggèrent même que, pour les adultes en âge de travailler, passer du temps régulièrement à des activités de loisirs peut **augmenter l'espérance de vie**. Rappelez-vous que la vie est une question d'équilibre !



SEMAINE 5

Mission du lundi :

Ce courriel est destiné à être envoyé un lundi

Objet : Défi « Passer au niveau supérieur » – Mission de la semaine 5

Bonjour ! C'est la dernière semaine de notre défi « **Passer au niveau supérieur** », alors terminons en beauté ! Avez-vous déjà l'impression que la vie est un tapis roulant dont la vitesse ne cesse d'augmenter ? Ou peut-être que vous ajoutez des éléments à votre liste de tâches à un rythme plus rapide que vous ne pouvez les enlever ? En général, le résultat est que certains éléments restent sur la liste indéfiniment, sans jamais atteindre une priorité suffisante pour être accomplis. Vous savez que cela réduirait votre stress de les accomplir, mais, ironiquement, c'est votre stress qui vous empêche de les faire. Cette semaine, votre défi sera de progresser sur cette liste.

Il y aura trois volets différents, et vous pouvez choisir de compléter un élément de l'un ou de tous. (Spoiler : en faire un de chaque vous rapportera plus de points !) Le premier volet du défi est le plus difficile, et probablement le moins amusant - les corvées. L'idée est simple : trouvez une tâche sur votre liste et faites-la. Cela peut être quelque chose de petit ou de grand, c'est à vous de décider, mais cela doit être quelque chose qui est sur votre liste depuis plus d'un mois. L'idée est de s'attaquer à ces choses qui sont constamment repoussées.

Dans le monde trépidant d'aujourd'hui, il est facile de laisser les relations de côté. Nous sommes occupés et avant de nous en rendre compte, cela fait quelques jours, semaines, mois, que nous n'avons pas pris contact. Donc, pour la deuxième tâche de cette semaine, vous devrez contacter un ami ou un membre de la famille avec qui vous n'avez pas parlé depuis un certain temps. Vous pouvez choisir de les appeler, de leur envoyer un message ou un courriel. Vous pouvez même passer leur dire bonjour si vous pensez qu'ils seraient ouverts à cela. La seule condition est, encore une fois, que ce soit quelqu'un que vous aviez l'intention de contacter mais que vous avez continuellement repoussé.

Enfin, le troisième volet du défi est d'aller quelque part de nouveau. Peut-être que vous aviez l'intention de découvrir un nouveau sentier ou d'essayer un nouveau restaurant. Ou peut-être que vous avez toujours voulu aller au musée local. Peu importe le type d'endroit, allez simplement quelque part de nouveau !

Notation : D'ici lundi midi, vous devrez m'envoyer un courriel pour me faire savoir quels défis vous avez relevés. Vous devez inclure le type de défi et décrire brièvement ce que vous avez fait, qui vous avez contacté et/ou où vous êtes allé. Si vous le souhaitez, n'hésitez pas à partager toute preuve photographique que vous avez. Pour chaque volet que vous complétez, vous recevrez 15 points (maximum de 45 points pour avoir accompli une tâche de chaque catégorie). C'est votre dernière semaine pour gagner des points pour votre équipe, et vous remarquerez peut-être qu'il y a plus de points que jamais à gagner, alors commencez à cocher ces éléments !



Motivation de mi-semaine :

Ce courriel est destiné à être envoyé un mercredi.

Objet : Défi « Passer au niveau supérieur » – Motivation de la semaine 5

Bon mercredi et bienvenue à la dernière Motivation de mi-semaine du défi.

Je suis sûr que vous avez tous été occupés à cocher des éléments de votre liste de tâches. La notation du défi se terminera lundi à midi, alors assurez-vous de soumettre vos informations et de gagner des points tant que vous le pouvez. N'oubliez pas, vous pouvez marquer une fois pour chaque type de tâche, alors assurez-vous de compléter quelque chose de chaque catégorie pour obtenir le maximum de points.

Bonne semaine !

Conseil du jour : À l'avenir, comment pouvez-vous arrêter de remettre à plus tard les tâches dites de faible priorité ? Après tout, bien que les accomplir ne soit pas une nécessité urgente, les repousser indéfiniment peut diminuer votre plaisir de vivre. Une stratégie qui fonctionne souvent lorsque vous ajoutez des éléments à votre agenda est de leur donner une date limite. Au lieu de penser, "un jour je vais...", écrivez plutôt l'élément sur votre liste et donnez-lui une date limite raisonnable mais ferme. Si vous trouvez que vous ne pouvez pas ou ne voulez pas respecter cette date limite, alors peut-être que cet élément n'est vraiment pas si important pour vous, et vous devriez le retirer de votre liste. Adopter cette approche vous obligera à faire des choix conscients sur la manière de dépenser votre énergie et vous aidera à créer un mode de vie qui reflète ce que vous valorisez le plus.





Résumé de la semaine de travail :

Ce courriel est destiné à être envoyé un vendredi.

Objet : Défi « Passer au niveau supérieur » – Résumé de la semaine 5 !

Veuillez vous rappeler de signaler toutes les tâches accomplies avant **lundi midi** pour recevoir vos points. Le défi se terminera dimanche soir, et les gagnants seront annoncés après le décompte final des points.

Le saviez-vous ?

Le terme "**style de vie**" a été introduit pour la première fois par le psychologue Alfred Adler en 1929. Contemporain de Sigmund Freud, Adler n'était pas d'accord avec lui sur le fait que nos destins sont déterminés pour nous à la fin de l'enfance. Adler croyait plutôt que chacun peut influencer la direction de sa vie par des choix qui reflètent ses valeurs, ses passions et son unicité. Il utilisait le terme style de vie pour décrire la somme de ces traits. Bien que le terme style de vie soit devenu plus généralement utilisé pour désigner la manière dont une personne vit, y compris ses habitudes, ses comportements et ses conditions de vie, l'idée sous-jacente du libre arbitre existe toujours. Chaque personne peut choisir un style de vie, et les choix qu'elle fait affecteront la vie qu'elle mène.

Tout au long de ce défi, nous avons introduit plusieurs choix de style de vie prouvés pour bénéficier au bien-être général. J'espère que vous avez ressenti certains de ces bienfaits de première main. Bien que chaque individu soit différent et que certaines de ces habitudes puissent mieux s'ancrer que d'autres, l'important est de comprendre que vous avez le pouvoir de dicter comment vous vivez votre vie. Assurez-vous que vos décisions reflètent la vie que vous voulez mener et apportez cette énergie positive avec vous !

Tableaux de suivi et classement

Les pages suivantes contiennent des feuilles de suivi imprimables qui peuvent être utilisées pour chaque semaine du défi, ainsi qu'un tableau de classement qui peut être utilisé pour comptabiliser les scores sur plusieurs semaines. Les feuilles de suivi pour chaque semaine contiennent des tableaux pour accueillir 2 équipes de jusqu'à 10 membres chacune. En fonction du nombre d'équipes/participants, vous devrez peut-être imprimer plusieurs copies de chaque feuille. Alternativement, vous pouvez utiliser la feuille de calcul remplissable qui comptabilisera automatiquement les scores des équipes.

Veuillez noter que tous les participants ne souhaitent peut-être pas partager leurs points ou leurs expériences, et c'est tout à fait acceptable. Ce défi est conçu pour être une expérience agréable et volontaire, permettant à chacun de s'engager de manière conforme à ses préférences. Les participants qui préfèrent ne pas partager leurs points peuvent toujours contribuer pleinement et appartenir à une équipe gagnante. Cependant, veuillez noter qu'ils n'apparaîtront pas sur le tableau de classement et ne seront pas éligibles à une reconnaissance individuelle basée sur les points. Cela garantit que chacun peut participer de manière confortable tout en soutenant le succès global de son équipe.

TABLEAU DE CLASSEMENT

Place	Team	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4	Semaine 5	Total

FEUILLE DE SUIVI D'ÉQUIPE

Nom de l'équipe:

Membre de l'équipe	
Semaine 1	<i>Litres de liquide</i> <i>Points (1 par litre; max 21)</i>
Semaine 2	<i>Portions de fruits et légumes</i> <i>Points (1 par portion; max 28)</i>
Semaine 3	<i>Heures de sommeil</i> <i>Points (0,5 par heure; max 32)</i>
Semaine 4	<i>Faire quelque chose de nouveau (20 points)</i> <i>Bonus de coéquipier (20 points)</i>
Semaine 5	<i>Compléter les tâches de la liste de choses à faire (15 points par catégorie; max 45)</i>
Points totaux	

Nom de l'équipe:

Membre de l'équipe	
Semaine 1	<i>Litres de liquide</i> <i>Points (1 par litre; max 21)</i>
Semaine 2	<i>Portions de fruits et légumes</i> <i>Points (1 par portion; max 28)</i>
Semaine 3	<i>Heures de sommeil</i> <i>Points (0,5 par heure; max 32)</i>
Semaine 4	<i>Faire quelque chose de nouveau (20 points)</i> <i>Bonus de coéquipier (20 points)</i>
Semaine 5	<i>Compléter les tâches de la liste de choses à faire (15 points par catégorie; max 45)</i>
Points totaux	

FINAL NOTE

Merci d'avoir dirigé ce défi et de vous être engagé à avoir un impact positif. Les défis ne consistent pas seulement à atteindre des objectifs, mais aussi à grandir, apprendre et créer des liens. Votre dévouement fait toute la différence !

Alors que vous terminez ce défi :

- Réfléchissez à ce que vous avez accompli et aux leçons que vous avez apprises en tant que leader du défi.
- Célébrez les progrès que vous avez réalisés, qu'ils soient grands ou petits.
- Si vous avez également décidé de participer au défi, pensez à la manière dont vous pouvez intégrer les habitudes, le travail d'équipe et l'énergie positive de ce défi dans votre vie quotidienne.

Soyez fier de tout ce que vous avez accompli, et nous espérons que cette expérience vous inspirera à continuer de vous lancer des défis et à encourager les autres à grandir et à prospérer.

Merci de faire partie de cette aventure !

