



# Déconnecter

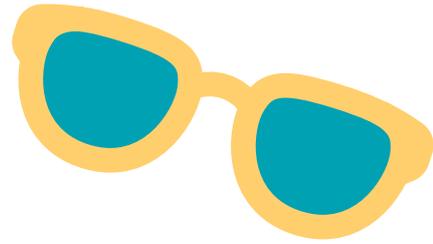
pour mieux piloter votre entreprise



*Un guide pensé pour les dirigeants  
qui veulent lever le pied sans culpabiliser*



# Introduction



*Prendre soin de vous, c'est prendre soin de votre entreprise.*

Cher(e) dirigeant(e),

Vous portez chaque jour la responsabilité de votre entreprise, de vos équipes, et de nombreux projets. Vous êtes toujours dans l'action, à prendre des décisions, à anticiper, à résoudre... **Et si l'été était enfin le moment de souffler ?**

Nous le savons : déconnecter n'est pas toujours facile. Pourtant, c'est en prenant du recul que l'on revient plus clair, plus inspiré, et plus fort. **Ce mini-guide est là pour vous accompagner** à oser lâcher prise, à organiser votre départ en toute sérénité, et à revenir plein d'énergie.

Parce qu'en prenant soin de vous, vous prenez soin de votre entreprise. Alors cet été, autorisez-vous à appuyer sur pause.

Bonne lecture et surtout... belles vacances !

L'équipe Wiismile





# Préparer sa déconnexion comme un(e) pro

- ✓ **Clarifiez vos priorités**  
Prenez 15 minutes pour lister vos projets clés et décider ce qui peut attendre.
- ✓ **Anticipez les urgences possibles**  
Prévoyez un plan B pour les imprévus (qui contacter ? sur quel sujet ?).
- ✓ **Délégez efficacement**  
Confiez des responsabilités à votre équipe et exprimez-leur votre confiance.
- ✓ **Mettez en place une réponse automatique d'absence**  
Précisez vos dates d'indisponibilité et la personne à contacter en cas d'urgence.



**Conseil Wiismile**

Organisez une mini-réunion avec votre équipe pour clarifier les rôles avant votre départ.



# Astuces pour vraiment décrocher

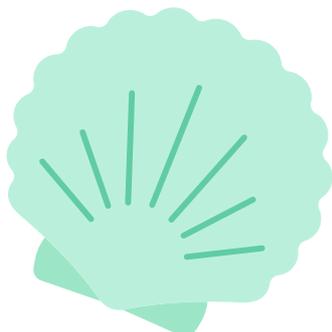
Maintenant, place au lâcher-prise !

- ✓ **Coupez les notifications**  
Ne laissez pas votre téléphone être le chef d'orchestre de vos vacances.
- ✓ **Fixez vos règles perso**  
Par exemple, « Je consulte mes mails une fois tous les 3 jours, pas plus. »
- ✓ **Lâchez le perfectionnisme**  
Tout ne sera pas parfait. Et c'est très bien comme ça.
- ✓ **Dites-vous que tout ira bien**  
Votre équipe a les clés en main.
- ✓ **Affirmations positives à répéter :**

« Je fais confiance à mon équipe »

« Je mérite de souffler »

« Je reviens plus fort(e) après cette pause »



# Comment tirer le meilleur parti de vos vacances ?

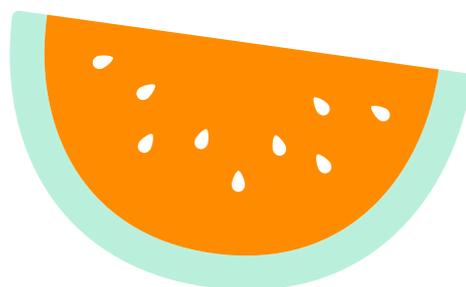
✓ **Accordez-vous des moments vraiment « off »**  
Laissez votre téléphone de côté, partez marcher, lisez un livre, savourez le silence... et respirez.

✓ **Reconnectez-vous à ce qui vous fait vibrer**  
Retrouvez une passion oubliée, explorez un loisir créatif, ou tout simplement prenez le temps de ne rien faire.

✓ **Tenez un carnet d'idées d'été**  
Notez sans pression les pensées, envies ou projets qui vous viennent naturellement. Ces graines germeront peut-être plus tard...

✓ **Célébrez vos réussites du semestre**  
Prenez un moment pour apprécier le chemin parcouru : les petits succès, les avancées, les obstacles surmontés.

✓ **Osez la lenteur**  
Ralentir, c'est retrouver de l'espace pour soi. Cet été, faites moins, mais mieux.



# Repartir boosté(e) à la rentrée



- ✓ **À votre retour, prenez 30 minutes pour :**
  - Noter ce qui vous a fait du bien
  - Lister vos 3 priorités pour la rentrée
  - Remercier votre équipe pour leur autonomie pendant votre absence
- ✓ **Partagez avec vos collaborateurs ce que vous avez appris pendant vos vacances (une lecture, une idée).**
- ✓ **Gardez un peu de cette énergie estivale toute l'année !**



# Déconnecter, c'est aussi mieux diriger !

*Prendre soin de soi, c'est aussi un acte de leadership.*

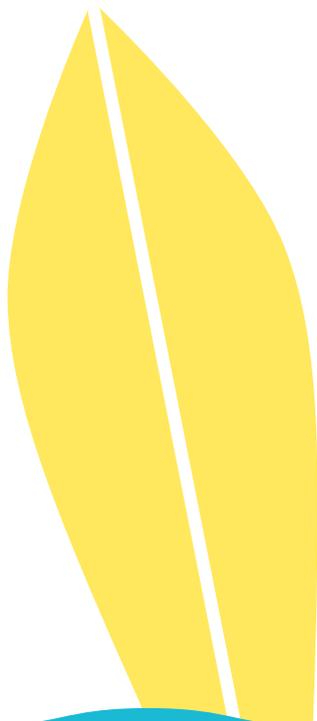
En déconnectant, vous montrez l'exemple à vos équipes, vous leur faites confiance, et vous vous offrez un temps précieux pour vous ressourcer.

Nous espérons que ce mini-guide vous permettra de poser les bonnes questions, d'anticiper l'essentiel, et de repartir le cœur plus léger.

**Merci pour votre confiance et votre engagement.** Toute l'équipe Wiismile est fière d'être à vos côtés tout au long de l'année... et même pendant vos pauses bien méritées !

Bel été à vous,  
L'équipe Wiismile

*Belles vacances !*



## Bonus !

### Check-list pratique à télécharger

#### Avant de partir

- J'ai clarifié mes priorités
- J'ai délégué mes tâches
- J'ai préparé une réponse automatique

#### Pendant les vacances

- Je me réserve des moments 100 % off
- Je note mes idées sans pression
- Je profite pleinement

#### Au retour

- Je fais un bilan rapide
- Je remercie mon équipe
- Je garde un rituel positif de mes vacances

**wiismile.fr**  
**04 79 847 847**

WiiSmile  
695 avenue Paul Louis Merlin - Espace Merlin  
CS60058 - 73802 MONTMÉLIAN cédex

WiiSmile SA RCS Chambéry 434 319 778 - Juin 2025. Crédits photos : Istock. Document non contractuel. Photos non contractuelles.  
Réf : Guide-déconnecter-pour-mieux-diriger-06-2025.

