

the daily swile



Cahier de Vacances

BULLEZ COMME UN PRO

ARTICLES

CONSEILS

TEST DE PERSONNALITÉ

JEUX

HOROSCOPE

Le Brie-fing

UN MOMENT À PARTS.



Du bonheur à partager !



Édito

Le coup de sifflet final vient d'être donné. Vous êtes enfin en vacances !

Bravo, car vous avez bien bossé, bien transpiré, vous avez donné le max. Et *The Daily Swile* vous a accompagné toute l'année dans ce monde du travail qui change. Désormais, il faut penser à récupérer. **C'est l'heure de faire une pause.**

Les réunions, c'est fini ! L'agenda, c'est fini ! Les collègues, c'est fini aussi. Les vacances, c'est l'occasion de prendre le temps de ne rien faire et de mettre le travail de côté. En un mot, c'est le moment de buller.

Alors, oubliez toute notion de performance, ne regardez plus la montre, faites fi des objectifs. Ou trouvez-en d'autres. Le record de la sieste la plus longue ? Une partie de UNO sans mauvaise foi ? Finir la grille de mots fléchés... sans tricher ?

Le cahier de vacances du *Daily Swile* est là pour vous accompagner... même quand vous n'êtes pas au boulot. Vous pourrez lire, jouer, rire et apprendre. Tout ça, sans aucune pression et l'esprit léger.

Désormais, la tactique est très simple : installez-vous confortablement, si possible à l'ombre, et tournez les pages. Profitez bien et on se retrouve à la rentrée.

P.S. Vous avez quand même le droit d'envoyer une carte postale au bureau, ça fera toujours plaisir.

L'Équipe du *Daily Swile*



DE FOOTBALLEURS À ENTREPRENEURS, ILS ONT RADICALEMENT *changé de Vie.*

En moyenne, les footballeurs prennent leur retraite autour de 35 ans. Si les plus chanceux ont pu "coffrer" pour leurs vieux jours, l'immense majorité doit s'offrir une deuxième carrière, parfois proche du terrain, mais parfois "très, très loin."
Exemple avec Grégory et Mathieu.



De l'OM... à la chimie verte.

**Mathieu
Flamini**

Du PSG à l'Intermarché.

**Grégory
Bourillon**

De minot marseillais à ambassadeur de la deep tech en chimie verte. Si vous n'avez pas compris cette phrase, je reformule : de gamin de l'OM au boss du pétrole du futur. Voilà ce qu'est devenu Mathieu Flamini en moins de 40 ans.

Là, vous vous dites sûrement : mais comment un footballeur est-il arrivé dans le business de la chimie verte ? Et pas n'importe quel footeux en plus : OM, Arsenal, Milan AC et même équipe de France. Normalement, on finit coach, consultant ou vendeur de piscine. Pas Mathieu.

En 2008, à seulement 26 ans et en pleine carrière, il investit dans une boîte (GFBiochemicals) dans le but "**d'apporter des solutions concrètes aux problèmes liés au réchauffement climatique**", rappelle-t-il lors d'un discours à Bpifrance. Car Mathieu aime le ballon, mais il préfère encore plus la grande sphère bleue.

Et sacrée vista pour l'ancien milieu de terrain. En 2050, la chimie verte représentera la moitié des demandes en pétrole. Toute notre consommation (et donc la production associée) devra changer, c'est-à-dire qu'il faudra "**convertir des matières végétales en ingrédients biosourcés**". Comprendre : biodégradable et à l'impact carbone le plus faible possible. Tout ça, il le fait en travaillant l'acide lévulinique : l'une des 12 molécules du futur selon les spécialistes.

Le plus drôle dans tout ça ?

Il détestait deux matières à l'école : l'anglais et la chimie. Aujourd'hui, c'est son quotidien et son gagne-pain. Moralité ? Si vous avez envie de vous reconverter, pensez aux deux matières qui vous ont traumatisé à l'école, vous avez peut-être la future grande idée.

Vous l'avez peut-être vu avec un maillot du PSG par le passé, mais si vous le croisez aujourd'hui, il aura un gilet floqué "Intermarché". Un transfert surprise pour le grand public, mais pas du tout pour le principal intéressé.

"J'ai toujours baigné dans le commerce. Mes parents étaient commerçants. C'est quelque chose que je connaissais, mais pas du tout la grande distribution. C'est sûr que ça me change un peu des terrains de foot", s'amuse l'ancien défenseur central dans les colonnes de Actu.fr.

À 40 ans, il a décidé d'entreprendre après une carrière modeste, mais pas sans succès. Un seul et unique trophée glané en 2008 : une coupe de la Ligue (la compet' n'existe même plus). Suffisant pour être son "meilleur souvenir" de footeux. Aujourd'hui, il jongle entre les palettes et les cartes de fidélité dans le Grand Ouest.

"J'avais envie de voir autre chose et de me projeter sur une deuxième vie. Quand tu arrêtes le foot à 35 ou 40 ans, si tu n'as pas anticipé la suite, ou si tu ne t'es pas projeté sur un autre métier, tu vas vite être malheureux". Il confesse avoir passé ses diplômes pour intégrer les clubs en tant que dirigeant, mais ça n'a pas pris.

Mais il est ressorti de cette période avec un truc vraiment stylé : avoir été le camarade de classe d'un certain Zinédine Zidane. À défaut d'avoir été son coéquipier.

Par Yannick Merciris

MTOS MLÉÊS

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

- | | |
|-------------|--------------|
| AGENCE | JARGON |
| ANNUEL | NOMADE |
| BUREAU | OFFICE |
| BUSINESS | OPEN SPACE |
| CHRONOPHAGE | PAUSE |
| CLIENT | PLANNING |
| COACH | POINT |
| CONGÉS | PRIMES |
| COWORKING | PROMOTION |
| DÉMISSION | PROMPT |
| EMPLOYÉS | RECRUTER |
| ENTRETIEN | RÉMUNÉRATION |
| ÉQUIPE | RÉSEAUX |
| EXPERT | RÉUNION |
| FILIALE | SALAIRE |
| HANDICAP | SUPPORT |
| IMPÔTS | TOPO |

MOT M?STÈRE

1S34567 U D O K SUDOKU

Le saviez-vous ?
 Vous pensiez que le sudoku
 était vieux comme le monde ?
 Non. Il est né en 1979...
 Il a donc le même âge que
 Daniel Narcisse, Murielle Hurtis
 ou Nicolas Anelka.

6			4					
4		8		1	6			7
	9	1	2					
						3	8	
3		7				5		9
	5	2						
					9	6	3	
9			7	6		2		4
					1			5

MOTS → FLÉCHÉS

INTÉGRER DANS L'ÉQUIPE PRIX DU TRAVAIL	ACTION CONTRE L'ORDRE ÉTABLI CHANGE	CUBE DE JEU ÉCLOSE	AU BUREAU, C'EST UN MUG COURS D'EAU	DOCUMENT DE VOYAGE LE BUREAU À LA MAISON	TRAVAIL TEMPORAIRE				
		3							
VOLUME ARRÊTS DE TRAVAIL			FATIGUÉS PIÈCE DE MONNAIE					METTAIT À LA PORTE	
				EUROPE CENTRALE PARTI POLITIQUE ALLEMAND					1
SOCIÉTÉ PROMETTEUSE	INADAPTÉ À LA VIE EN GROUPE	COQUINE APRÈS GIGA				IRAN SUR LE WEB EXCLAMATION			
					5	À SEC CONIFÈRE			
CROCHET DE BOUCHER FERA CONFIANCE			MONNAIE DU MAROC PIQUANT						
				SOUS SOL JEAN EN ALLEMAND			ENDROIT DE CHOIX		OBTENU
IL N'AIME PAS LE CALCUL	ENTRAÎNEUR HOMME D'ÉGLISE				"ASAP" EMPEREUR				
			ÉCHOUS INTERRUPTION TEMPORAIRE DE TRAVAIL					NÉGATION	
FAIT L'AFFAIRE PÊCHE EN DESSERT		VERSÉE À LA RETRAITE AVANT COTISATIONS							PETIT SALAIRE
				LIEUX DE REUNION RÈGLE EN DESSIN					
MEURTRIÈRES	2	DÉSIR ANIMAL DANS			CÔTÉE EN BOURSE	PETIT COIN		SYNDICAT FRANÇAIS	
					CONNEXION AU MONDE (DU TRAVAIL)		4		
GREFFE				DÉCHIRURE					

MOT M?STÈRE

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

QU'EST-CE QUI COMPTE *le plus pour vous* DANS UN JOB ?

Et à la fin, il n'en restera que... 5 !

Si vous deviez recruter quelqu'un ou choisir un job, quelles seraient vos cases à cocher ? Amusez-vous à faire votre choix et à le comparer avec vos amis, vos collègues, votre manager... ou même votre RH. Attention, vous n'avez que 5 choix possibles.

LES 5 CRITÈRES LES PLUS IMPORTANTS

candidat

- Le salaire
- Deux jours de télétravail (minimum)
- La semaine de 4 jours
- Des horaires flexibles
- 100% télétravail
- De la formation
- Un management de proximité
- Une bonne ambiance
- Un job qui a du sens
- Des missions qui changent régulièrement
- Un CDI
- Être manager
- Des avantages salariés
(titres-resto, vacances, titres-cadeaux, etc.)
- La proximité du domicile
- Des locaux très agréables
- Une communication transparente
- Une politique d'inclusion et de diversité forte
- La possibilité de bosser à l'étranger
- Un manager bienveillant

LES 5 CRITÈRES LES PLUS IMPORTANTS

entreprise

- L'expertise métier
- L'autonomie
- L'intelligence émotionnelle
- Le sens de l'organisation
- La curiosité / l'envie d'apprendre
- L'esprit positif / constructif
- L'alignement avec les valeurs de l'entreprise
- La capacité à recevoir du feedback
- La présentation (apparence)
- L'expérience pro
- Le CV au parcours stable
- Le potentiel d'évolution
- La disponibilité
- La polyvalence
- La qualité du CV et de la présentation
- L'éloquence
- Le sens du R.O.I.
- La proactivité

Par Yannick Merciris

À SAVOURER

A3 ou A4!



IMPRIMER COMPORTE DES RISQUES : BOURRAGE PAPIER, CARTOUCHE MANQUANTE... APPELÉZ UN COLLÈGUE COMPÉTENT.

CES COLLÈGUES SPORTIFS QU'ON ADORE détester.

Se bouger pour être en meilleure santé, c'est important. Vouloir flex devant ses collègues à coup d'entraînements sur l'heure de déj' ou dans les bureaux, c'est arrogant. Pour le meilleur comme pour le pire, on a refait le portrait à nos sportifs du bureau.

LE RUNNER

À ses yeux, la trentaine a sonné le glas de la jeunesse. Pour ressusciter son éclat d'antan, il pense avoir trouvé LE remède : **la course**. Sur l'autel de la performance, il est prêt à sacrifier ses pauses déj' burger entre collègues et ses soirées arrosées.

Son hygiène de vie ? Organisée au millimètre près : nourriture, compléments alimentaires, activité physique, sommeil... Tout est calculé, quantifié, scruté, monitoré, évalué. Bien sûr qu'il a une montre connectée.

Son prochain objectif ? Le marathon, voyons. Qu'il soit à Paris, Rome ou New York, aucune frontière ne stoppera son besoin irrésistible d'enchaîner les kilomètres.

Son repas : Riz, poulet, brocolis.

Son mantra : "Mon esprit est ma seule limite."

Son costume : Short, chaussettes de compression, baskets hors de prix.



LE RUNNER

KIL' KILLER

PRONATION SUPINATION

+ 900M

LA FITGIRL

Dans une autre vie, vous auriez pu être amies. Mais pas dans celle-ci.

La silhouette ? Elle l'avait déjà avant de se mettre au sport : pas un poil de graisse, allure élancée, fessier rebondi. Jalousie.

Sa nouvelle obsession ? Le Pilates Reformer. Une technique reposant sur l'utilisation d'une machine – aussi appelée "machine du diable" – vouée à engager les muscles profonds. Bon, on ne va pas se mentir, elle y va aussi pour poster sur Insta ses meilleurs selfies en total look athlétique. Elle a bien essayé de vous embarquer dans ce projet démoniaque à l'heure du déjeuner, mais vous, votre truc, c'est plutôt les ragots autour d'un jap à volonté.

Adieu les abdos dessinés...

Son repas : Quinoa, saumon, crudités.

Son mantra : "Respire en pleine conscience."

Son costume : Legging, brassière, chaussettes antidérapantes et gourde XXL.



LA FITGIRL

SALUTATION AU SOLEIL

INSPIRATION EXPIRATION

NAMASTE

L'ACCRO AU CROSSFIT

Mercredi, c'est l'heure du cours collectif animé par coach Nico. Au bureau, c'est enfin l'heure tant attendue de l'exutoire : **aller cracher ses poumons pour évacuer la pression**. Groupe mixte, que des gens déter prêts à enchaîner les circuits jusqu'à ce que mort – ou vomi – s'ensuive. Ce collègue est malin : choisir le crossfit, c'est optimiser son temps et **son effort pour un max de résultats**. Mêlant musculation, endurance et gym, c'est l'entraînement idéal pour celles et ceux qui n'ont pas le time et un corps de rêve à sculpter.

Bon, la réalité, c'est qu'après 45 minutes d'effort intense, rouge écarlate, dégoulinant, il remonte à son bureau, ne sachant balbutier, entre deux apoplexies, que des mots aussi douloureux que nébuleux : "burpees", "mountain climbers", "finisher"...

Son repas : Lentilles, courgettes, steak + shaker protéiné.

Son mantra : "La douleur, c'est dans la tête."

Son costume : T-shirt moullax mais respirant, haltères, transpi.



L'ACCRO AU CROSSFIT

FINISHER

FLEXION EXTENSION

175 BPM

Par Léa François

Se tromper :

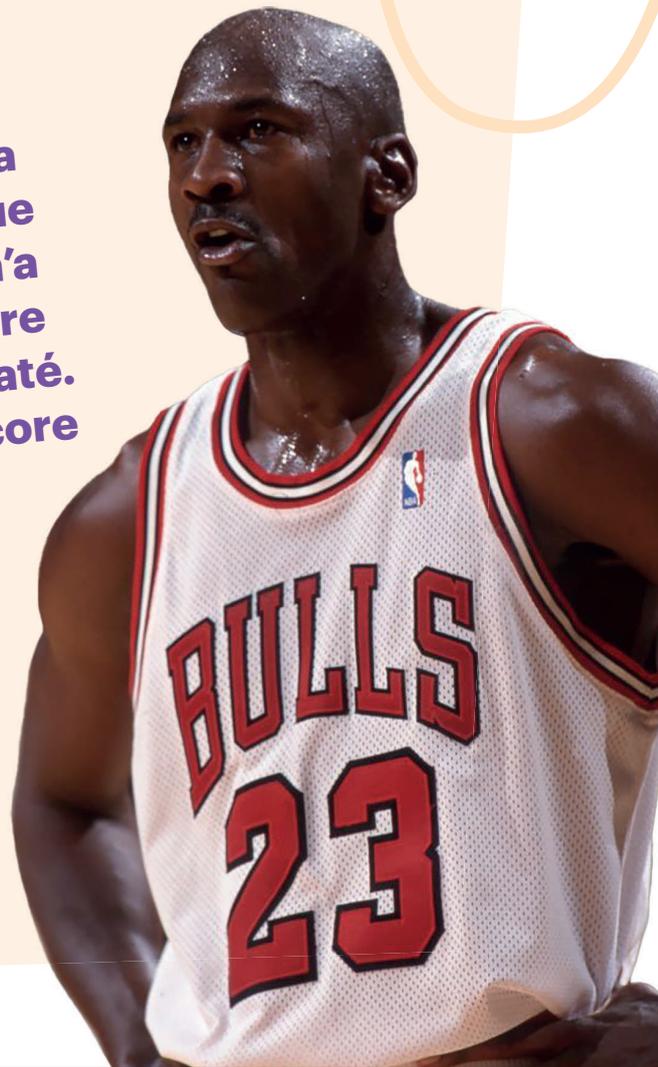
SERAIT-CE LE SECRET DES ÉQUIPES QUI PERFORMENT ?

Faire une erreur, une boulette, une bêtise, une bourde...
C'est peut-être le meilleur moyen de vous rendre encore plus
pertinent et performant au travail. C'est aussi ce qui pourra
aider votre équipe à être plus forte. Vous n'y croyez pas ?
Alors lisez cet article et on en reparle après...

“ J'ai raté 9 000 tirs dans ma
carrière. J'ai perdu presque
300 matchs. 26 fois, on m'a
fait confiance pour prendre
le tir de la victoire et j'ai raté.
J'ai échoué encore et encore
et encore dans ma vie.
Et c'est pourquoi
je réussis. ”

Michael Jordan

Hmm...
Non.



~~Par ça~~

Cette phrase est de Michael Jordan, certainement le sportif le plus dominant et influent de l'histoire du sport (le débat est ouvert si vous voulez). Elle traduit une chose : **accepter l'échec, l'erreur, peut conduire à la performance.**

Laissez-moi donc vous prouver (par la science) que faire une bêtise, c'est mieux que de réussir quelque chose parfaitement. Cela porte même un nom : l'effet Pratfall. Pour ceux qui ne parlent pas très bien anglais, ça veut dire : "tomber sur les fesses".

Mais en quoi le fait de se tromper, de se taper un peu la honte... peut-il en réalité nous rendre meilleurs au travail ?

POUR COMPRENDRE, IL FAUT JOUER À UN JEU...

Un psychologue américain du nom d'Elliot Aronson a réalisé une expérience en 1966. Il a réuni un groupe de témoins et leur a **fait écouter quatre enregistrements d'un candidat qui devait répondre à des questions de culture générale.** Un peu comme s'ils écoutaient un podcast de *Questions pour un champion*.

1ère version : Le candidat répondait correctement à tout (ou presque).

2ème version : Le candidat répondait correctement à tout (ou presque), mais en plus, il renversait accidentellement une tasse de café pendant le jeu.

3ème version : Le candidat cumulait beaucoup de mauvaises réponses.

4ème version : Le candidat cumulait beaucoup de mauvaises réponses, mais en plus, il renversait accidentellement une tasse de café pendant le jeu.

À votre avis, dans quelle version le public a-t-il le plus apprécié le candidat ? Dans laquelle l'a-t-il le moins apprécié ?

C'est **le candidat brillant et maladroit qui a gagné le cœur du public.** À l'inverse, le candidat mauvais et maladroit a été le moins apprécié. Tout ça, c'est ce qu'on appelle **l'effet Pratfall et c'est un biais cognitif**, c'est-à-dire une interprétation faussée que fait notre cerveau d'une situation.

POURQUOI ON AIME LA GAFFE ET PAS LA PERFECTION ?

Parce que personne n'est parfait. Donc quand on croise l'imperfection, on s'identifie et on s'en rapproche émotionnellement. La boulette nous rend plus humain, plus authentique... donc plus appréciable. Alors qu'il n'y a aucune raison logique à ça. **Pourquoi aimer plus une personne qui renverse du café qu'une personne qui n'en renverse pas ?**

Mais pour que l'effet Pratfall fonctionne, **il y a autre chose à prendre en compte : LA COMPÉTENCE !**

Si vous faites une erreur et que vous êtes mauvais la plupart du temps, cette erreur ne fera qu'empirer les choses (c'est pour ça qu'on n'aime pas le candidat mauvais et maladroit). Alors qu'on a vu que **si vous êtes bon, voire excellent, la plupart du temps, et que vous faites une erreur, cela vous attire encore plus de sympathie.**

POUR PERFORMER, IL FAUT ÊTRE EN SÉCURITÉ.

Une question reste en suspens : Michael Jordan aurait-il avoué tous ses échecs s'il n'avait pas été aussi fort ? Ou bien les confesser a-t-il fait de lui un athlète hors norme ? Les deux sont intimement liés. Et c'est là où on touche à la notion de "sécurité psychologique".

C'est le résultat des travaux menés par Amy Edmondson, prof de management et leadership à Harvard. Son crédo ?

Pour être safe, il faut avoir le droit à l'erreur. Ses travaux se basent notamment sur l'observation qu'elle a pu faire à l'hôpital de Boston : **les équipes les plus performantes étaient celles qui avaient rapporté le plus d'erreurs.** Et attention à la nuance : elles n'avaient pas fait plus d'erreurs, elles en avaient déclaré davantage.

La différence n'est donc pas dans la compétence, **mais dans la capacité à s'exprimer :** la fameuse sécurité psychologique. Les erreurs sont admises car la communication est ouverte, s'ensuivent un apprentissage et une amélioration de la performance.

Une autre étude menée par Google sous le nom de Projet Aristote évoque,

parmi ses conclusions, que les équipes **en sécurité psychologique** génèrent plus de revenus que les autres. Ramenée au monde du travail traditionnel, elle se transforme aussi **en instrument d'attractivité et de fidélisation.** La sécurité psychologique devient alors un levier de performance collective. Bon, si vous avez en plus un Michael Jordan dans votre équipe, ça aide, on ne va pas se mentir.

LA question à se poser pour savoir si on est au bon endroit ? "Si vous faites une erreur, est-ce qu'elle sera retenue contre vous ?" Si la réponse est non, alors vous êtes dans la bonne team.

POUR PERFORMER... IL FAUT UN OUTIL INDISPENSABLE TOUT DE MÊME.

Il n'y a rien de pire... que de ne rien faire. Cela doit vous encourager à tenter et **à ne pas avoir peur de l'échec** (souvenez-vous des 9 000 tirs ratés de MJ). À condition que vous soyez bon dans ce que vous faites (sinon l'effet Pratfall ne marche pas, vous vous rappelez), vous n'avez aucune crainte à avoir.

Si ça marche, bravo. Si ça rate : on vous aimera encore plus qu'avant. Win-Win, on vous a dit !

Mais l'effet Pratfall fonctionne encore plus fort si vous êtes manager ou dirigeant. Concéder un échec devant ceux qui, habituellement, vous rendent des comptes vous rendra encore plus pertinent et crédible.

Alors, embrassez vos erreurs (plutôt que vos collègues, c'est moins risqué).

Par Yannick Merciris

~~Par ici~~



*Riche en
vitamines
A, S, A, P.*



**Vous n'avez
jamais autant
été dans le jus.**

100% pressé.



DIS-MOI COMMENT *tu bosses* JE TE DIRAI QUEL *sportif* TU ES.

Rien qu'à vous regarder bosser, on peut tout de suite voir quel type de sportif vous auriez pu être. C'est le moment de passer les épreuves une par une et de voir quelle carrière sportive vous auriez pu embrasser.

Pour vous, le télétravail, c'est avant tout...

- a. Des photos de votre ordi... avec vue sur le jardin, piscine (et aussi des calls avec oreillette pendant que vous runnez).
- b. Au bureau ! Le terrain y'a que ça de vrai (et en plus, vous êtes tranquille, personne pour venir vous interrompre).
- c. Votre journée compte et admin. Impossible de vous détourner de tous ces tableaux passionnants.
- d. Un concept. Vous n'avez pas de bureau fixe, pas d'horaires fixes et vous êtes souvent en "rendez-vous extérieur".

La machine à café est en panne, Comment réagissez-vous ?

- a. Vous écrivez sur la messagerie interne que vous avez "résolu le CaféGate", et que tout le monde "pourra profiter de son petit kawa grâce à bibi".
- b. Du café ? Pour quoi faire ?
- c. Il suffit juste de vider le bac, et de débrancher/rebrancher. C'est réglé en 10 secondes.
- d. "Est-ce que ce ne serait pas le bon moment pour tester le maté, j'ai découvert ça dans mon trip en Uruguay cet hiver, c'était tellement vivifiant".

Problème de garde... la maîtresse est malade. Que faites-vous ?

- a. Tenues assorties, coiffures qui matchent. La relève est déjà là, et il faut que le monde le sache en arrivant au bureau.

b. Vous posez votre journée. Le taf, c'est important, mais passer une journée imprévue avec votre demi-part fiscale, ça n'a pas de prix.

c. Vous appelez belle-maman qui vient à la rescousse. Vous arrivez au taf à 8h59. Ni vu, ni connu, sans même une goutte de transpi.

d. Vous vous portez volontaire pour animer un atelier à l'école.

On garde le rythme !

C'est le pot de départ de votre N-1...

a. Vous faites un discours de 10 min qui explique à quel point vous avez réussi à la rendre talentueuse #Mentor.

b. Vous lâchez une petite larme d'émotion après 3 ans de collab #EspritFortMaisCœurTendre.

c. Vous organisez le pot, la cagnotte et vous avez même glissé une lettre de recommandation pour le futur #Lydia.

d. Vous composez une chanson originale avec uniquement des rimes en "i", parce qu'elle s'appelle Mélanie #Spotifi.

Pour vous la pause dej', ça ressemble à :

a. Une grande tablée avec les collègues afin de raconter votre week-end de dingue.

b. Session de sport, courses pour le soir et salade. Et vous avez aussi apporté des cookies maison pour tout le monde.

c. 1h pour écouter les collègues raconter leur week-end, et une petite demi-heure de lecture au calme.

d. Du Kombucha, un pain au petit épeautre, un ragoût de pieuvre et des chips de criquets. "On dirait du poulet, je te jure".

Sur votre bureau, on peut trouver...

a. Des selfies de vous lors de tous vos voyages (Barbade, Crête, Bali et Dubaï). Vous aimez vous faire plaisir... et que ça se sache.

b. Un dessin de votre fille et un ordi. Simple et efficace.

c. Un carnet, une trousse, un surligneur et des post-it. Il ne manque que les fiches bristol et on croirait un bureau d'étudiant.

d. 3 tasses, 1 livre pour apprendre le swahili, un bilboquet et un PC sous Linux. Vous cultivez votre différence.

Dernier tour !!

En réunion, vous êtes...

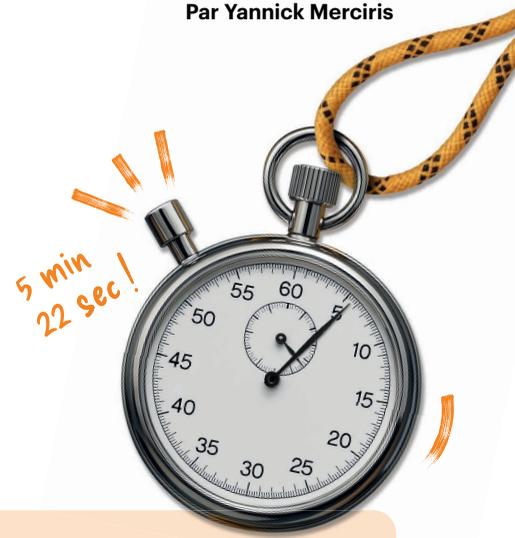
a. Le dernier arrivé, mais le premier à parler.

b. Une oreille attentive et une main sur le clavier. Qui a dit qu'on ne pouvait pas faire deux choses à la fois ?

c. Celui qui prend le CR et qui donne le rétroplanning.

d. Rarement convié, vous avez encore perdu le mot de passe de votre boîte mail.

Par Yannick Merciris



VOTRE SCORE

Faites le compte pour chaque lettre et reportez-vous à la réponse.

a.

b.

c.

d.

Max de A : Vous êtes **Kylian Mbappé**.

Pas discret, voire même un peu trop bruyant, vous êtes tout de même indispensable, qu'on le veuille ou non.

Max de B : Vous êtes **Clarisse Agbegnenou**.

Une warrior sur le terrain, un amour en dehors. Vous êtes l'incarnation de l'expression : une main de velours dans un gant de fer (même si elle n'existe pas).

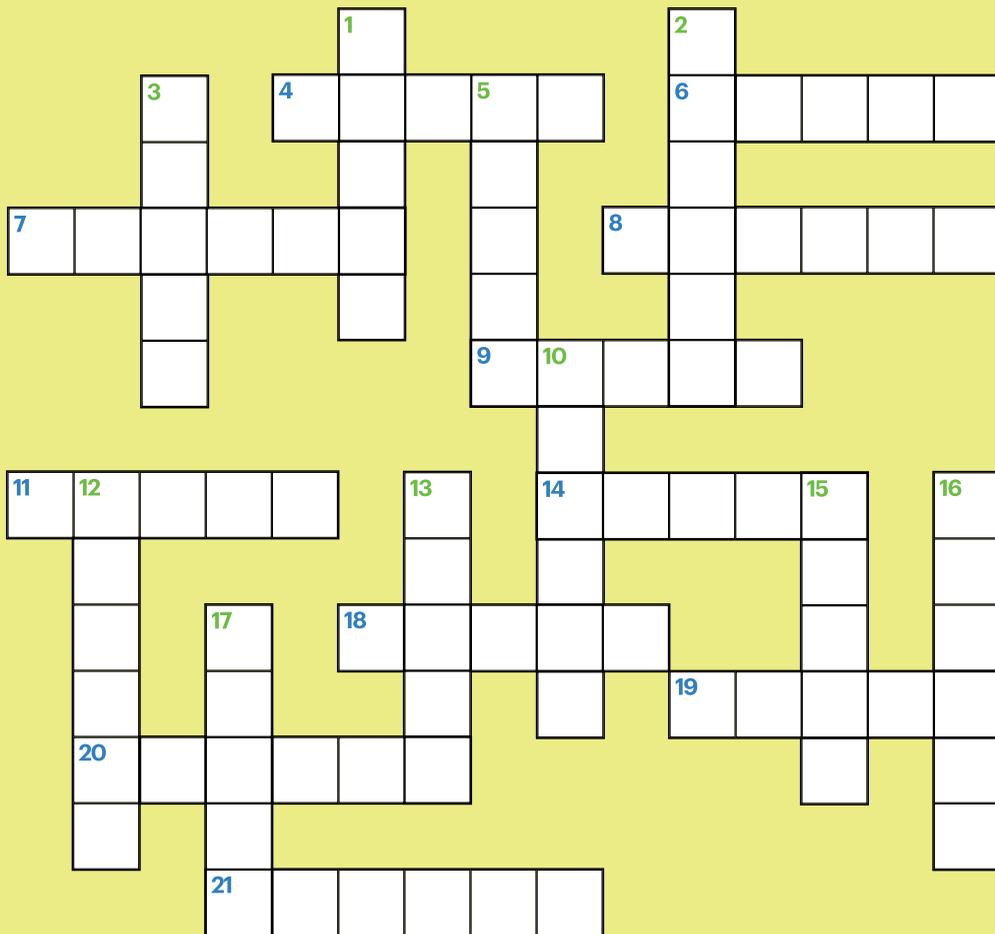
Max de C : Vous êtes **Léon Marchand**.

Discret mais diablement efficace. Vous êtes comme une virgule, si indispensable que si on vous déplace, tout part à vau-l'eau.

Max de D : Vous êtes **Yannick Noah**.

On ne sait plus vraiment ce que vous faites, ni pourquoi vous êtes là... mais tout le monde vous adore. Que demander de plus ?

LABYRINTHE



HORIZONTALEMENT

4. Réunion que chacun peut suivre depuis son canapé.
6. On en trouve dans les imprimantes, dans *Star Wars* et dans les yeux de certains super-héros.
7. Meuble conçu pour travailler, mais sur lequel on peut aussi discuter, chanter, danser ou jouer au ping-pong.
8. Se dit d'une somme d'argent qu'une personne ou une entreprise reçoit régulièrement, ou de petits oignons cuits à la poêle.
9. En 2025, on dirait "message privé" ou "DM".
11. Truc qu'on laisse traîner sur le bureau et qu'on oublie de laver avant de partir le soir.
14. Moment idéal pour manger un Kit Kat.
18. Tas de papier avec beaucoup de lettres dedans.
19. C'est le même mot de jour ou de nuit, mais ce n'est pas la même ambiance.
20. Objet fort utile qui permet d'être à la fois assis et à quatre pattes.
21. Au foot c'est 11, au basket c'est 5, au rugby c'est 15 et au boulot, ça dépend.

VERTICALEMENT

1. Que ce soit dans votre ordinateur ou dans votre corps, c'est rarement une bonne nouvelle.
2. On dit qu'il est roi, mais ce n'est pas vrai.
3. En vrai, on y passe un peu trop de temps.
5. Prélèvement obligatoire du gouvernement sur vos revenus, ou des collègues sur vos Schoko-Bons.
10. Individu qui est bon dans un domaine. Très bon. VRAIMENT TRÈS BON !
12. Vous en avez rarement le lundi matin.
13. Concurrent de Netflix.
15. Toujours mieux avec la pièce jointe.
16. Synonymes : Michael Jordan, Claude Monet et Céline Dion.
17. Endroit très calme toute l'année (sauf de juin à septembre).

COMMENT LE SPORT INFLUENCE-T-IL

notre travail ?

Est-ce que le sport a sa place au travail ? Spoiler : oui. Pourquoi ? Non seulement parce que les valeurs sportives, mais aussi les effets de l'activité physique, sont des vecteurs de succès des organisations.

Réduction de l'absentéisme, des troubles musculo-squelettiques, du stress, amélioration de la concentration et de la santé mentale... Les bienfaits du sport sur les salariés participent au bien-être au travail, à la cohésion d'équipe et donc à la performance globale de l'entreprise.



HOROS COPE

été
2025



Bélier

Hyperactif en claquettes

Vous dites "vacances reposantes" et vous collez un planning plus chargé que votre agenda annuel. Footing, paddle, rando, volley. L'après-midi ? On "chill", avec les mollets en feu. Détendez-vous, ou faites semblant. **Médaille d'intensité estivale validée.**



Taureau

Le repos, version premium

Vous êtes la ou le champion du calme olympique : serviette calée, regard perdu dans le bleu. Proposer une rando à un Taureau ? Autant suggérer un triathlon à l'heure de la sieste. **Votre sport de l'été : aligner les siestes comme d'autres les médailles.**



Gémeaux

Un mot pour tout

Vous parlez à tout le monde, même à la bouée. Météo, radio, voix off : vous êtes tout ça à la fois. Et un tournoi de badminton improvisé ? **On ne voit que vous.**



Cancer

Cœur sur serviette

Vous dites "je suis juste content d'être là"... puis vous pleurez pour la photo de groupe oubliée. Sensible et loyal. Et un peu vexé si le parasol vous ignore. **Mais au volley, vous gardez les sacs avec excellence.**



Lion

La plage vous applaudit

Vous arrivez en claquettes dorées, lunettes papillon, charisme activé. Vous aspirez l'attention comme un Dyson émotionnel. **Même à la pétanque, vous jouez comme si c'était Roland-Garros.**



Vierge

Vacances sous contrôle strict

Vous faites un audit du camping. Comparatif de ping-pong, calcul de glaçons. Grâce à vous, tout est frais, aligné, rangé. **Et pour un tournoi de Mölkky ? Vous imprimez les scores.**



Balance

Tout est une question

Vous hésitez 45 min entre deux paréos... et restez en maillot. Vous pesez tout : le sable, le vent, le karma. **Mais quand vous vous décidez à venir jouer, c'est toujours avec style.**



Scorpion

Discret mais intense

Vous bronzez casque sur les oreilles... sans musique. Mystérieux, distant, magnétique. **Et quand vous jouez aux raquettes, personne n'ose vous contrarier.**



Sagittaire

Jamais comme prévu

"On improvise !" Vous dormez dans une voiture entre un terrain de pétanque et un food truck. Vous êtes heureux. **Dans tous les jeux, vous démarrez avec 10 points de bonus pour l'énergie.**



Capricorne

La détente sous contrôle

Réunion à 11 h, plongeon à 12 h, menus imprimés à 18 h. Vous gérez tout, même les vacances. **Essayez le beach-volley, vous finirez capitaine sans postuler.**



Verseau

Un été expérimental

Vous arrivez avec un cerceau et un carnet pour "vos intuitions marines". Personne ne comprend. Même pas vous.. **Mais pour lancer un yoga paddle surprise à l'aube, vous êtes là.**



Poissons

Rêverie à marée haute

Vous parlez aux vagues, comprenez les pigeons, c'est votre superpouvoir. Parfois on vous perd, mais quand vous revenez, c'est magique. **Vous nagez plus que vous ne marchez. Et ça vous va très bien..**



LE SPORT EST-IL *rentable* POUR L'ENTREPRISE ?

Transpirer avec ses collègues (ou à côté de ses collègues), c'est peut-être la meilleure chose qui puisse arriver à votre carrière. Que vous soyez manager, dirigeant ou "simple" collaborateur, recruter "le sport" dans votre boîte, c'est faire un mercato très intelligent. Surtout, c'est rentable. Et si vous avez un doute, on en reparle à la fin de l'article ?



Le sport, c'est comme une table basse ou un iPad. Tant que ce n'est pas rentré dans nos vies, on n'en a pas besoin. Mais une fois que c'est là, on ne peut plus s'en passer. Outre cette parabole un peu consumériste, **le sport a un autre immense avantage : il est bon pour notre santé.**

Savez-vous que nous passons en moyenne **5 h par jour assis** ? Et si on a le "loisir" d'être en télétravail, on passe à 7 h. "Nous avons divisé par 8 en 200 ans notre niveau d'activité physique, en grande partie dû à nos modes de vie de plus en plus sédentaires. Ajoutez l'heure passée dans les transports, et vous arrivez à des **niveaux de sédentarité jamais connus dans l'histoire de l'humanité !**", explique Stéphane Diagana, ancien champion du monde d'athlétisme et ambassadeur d'Harmonie Mutuelle. Si on peut penser que l'ancien athlète prêche pour sa paroisse, on ne peut que lui faire confiance sur l'importance et l'impact du sport sur la santé. Démarrons par un constat de l'ANSES (Agence Nationale de Sécurité Sanitaire) qui parlera à tout le monde, aussi bien salariés qu'employeurs : **"95 % de la population française adulte est exposée à un risque de détérioration de la santé par manque d'activité physique ou un temps trop long passé assis"**.

EST-CE QUE L'ENTREPRISE DOIT SE MÊLER DE ÇA ?

Si le sport n'est pas l'unique médicament, il est certainement l'un des remèdes les plus sous-cotés... en entreprise. Car oui, quel est le rapport entre transpirer... et travailler, après tout ? **"Les salariés attendent de l'entreprise qu'elle se préoccupe de leur bien-être. On sait que c'est aussi une obligation réglementaire. Mais outre cette réglementation, les salariés s'attendent à ce que l'employeur mette à leur disposition différents outils pour leur bien-être et la santé"**, constate Sylvie Mensa, responsable santé chez AXA Prévention.

Pour Pierre Lacazedieu, co-fondateur de Wise RH, un cabinet de conseil RH, l'impact est aussi très pragmatique : **"C'est dans l'intérêt de l'entreprise. Après une séance de sport, on se sent bien. Le fait de le faire au bureau, c'est bon aussi pour la productivité. Les gens n'ont pas besoin de se déplacer dans une salle de sport, prendre une douche, revenir. La coach arrive à 12h15, tout le monde est en tenue et 1h plus tard, c'est fini, tout le monde peut déjeuner"**.

Intégrer le sport dans son enceinte, c'est une manière d'initier le plus grand nombre à des problématiques de santé publique réelles. **"On s'adresse aux 85 % de la population qui ne pratiquent pas d'activité physique"**, lance Dieudonné Moukoué, fondateur de Fitters, une solution sport pour les entreprises.

"Quand on se retrouve autour d'une séance de sport, tout le monde transpire et souffre ensemble. Le coach est un élément moteur qui fidélise", poursuit-il. Un fait rare puisque

seulement **"28 % des dirigeants ont déjà mis en place ou vont mettre en place une offre de sport en entreprise"**.

LE SPORT, CE N'EST PAS DU LOISIR, C'EST DE LA SANTÉ AVANT TOUT

"L'entreprise est un terrain privilégié pour faire de la prévention, car on touche tout le monde, toutes catégories confondues. Ça lisse presque les inégalités", rappelle Sylvie Mensa. **"La sédentarité, c'est un facteur aggravant de nombreuses pathologies physiques et mentales"**, poursuit-elle. Selon Ameli, les TMS (troubles musculo-squelettiques) représentent **"87 % des maladies professionnelles et le mal de dos représente 20 % des accidents du travail"**.

Pour le CEO de Fitters, **"le sport est considéré comme un loisir par beaucoup, alors que le sport, c'est de la santé avant tout. Ça devrait être pris en charge par la mutuelle, par l'entreprise"**. Il aborde ainsi l'aspect pécuniaire du sujet : **"L'approche ludique, c'est bien, mais ce n'est pas le cœur du sujet. Il faut avoir une approche ROIste"**.

LE SPORT, C'EST RENTABLE !

Sur le site de Fitters est annoncé **"qu'un euro investi vous rapporte 2,27 € grâce à la baisse de l'absentéisme"**. À quel point ce chiffre est-il précis ? Difficile à décrypter. **"Sur les 800 entreprises qu'on a accompagnées, on a constaté 15 % d'amélioration de la condition physique des collaborateurs et une réduction de 7 points d'absentéisme"**, précise Dieudonné Moukoué.

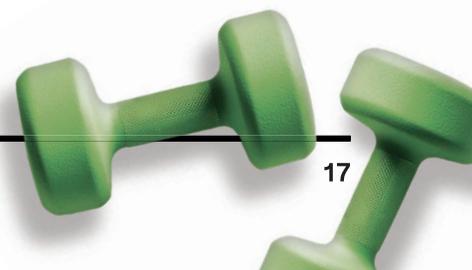
Selon Frédéric Delannoy, Directeur technique national de la Fédération Française du Sport d'Entreprise, **"l'activité physique au travail, c'est 25 % de jours d'absence en moins par salarié"**. Du côté d'Ameli, on dénombre 22 millions de journées de travail perdues à cause des TMS. Au total, **"ces coûts indirects sont estimés à 5 fois le coût direct"**.

"LE LUXE DE DEMAIN, C'EST L'HUMAIN" ?

"L'entreprise ne peut pas faire l'économie du bien-être de ses collaborateurs", affirme Sylvie Mensa, **"l'employeur va créer un climat de confiance en montrant qu'il se soucie du bien-être de son salarié. Ça fait partie d'un package non négligeable"**.

Dieudonné Moukoué reconnaît néanmoins un grand défaut au sport en entreprise : **"Le vrai frein, c'est quand tu le mets en place, tu ne peux plus l'enlever"**. En fait, le sport en entreprise, c'est comme une table basse ou un iPad. Tant qu'on n'en a pas, on n'en voit pas le besoin, dès qu'on en a, on ne peut plus s'en passer.

Par Yannick Merciris



Parole de coach



« Mon objectif pour gagner est d'avoir le meilleur onze. Pas les onze meilleurs. »

Cette phrase signée **Arsène Wenger**, l'emblématique entraîneur d'Arsenal, résume une vérité simple : l'addition de talents ne suffit pas. Ce qui compte, c'est l'alchimie. On peut réunir les profils les plus brillants. Si chacun tire dans sa direction, rien ne tient.

Dans le monde pro, cette évidence s'efface souvent derrière les CV, les diplômes, les performances individuelles. On oublie que les compétences, les fameuses hard skills, sont absolument nécessaires, mais pas suffisantes. Elles doivent être portées, stimulées, transcendées par un facteur X : **l'esprit d'équipe**.

Une entreprise, ce n'est pas juste une addition de contrats. C'est un collectif en mouvement, dans un environnement incertain, exigeant, parfois brutal.

Où chaque décision client vous place, sans détour, du côté des gagnants... ou des autres.

Dans cette arène, les ego n'ont pas la cote. Ce qui fait gagner, c'est une dynamique collective. Un engagement sans faille. Celui de viser plus haut, ensemble.

C'est se dépasser, non pour briller en solo, mais pour faire avancer le groupe. Et quand cette force circule, les réussites s'enchaînent. Le succès collectif rejaillit sur chaque personne. Le sport nous inspire là-dessus. Pas pour les scores. Pour les valeurs. L'humilité. L'effort. La solidarité.

Il nous rappelle une chose trop souvent négligée : les soft skills ne sont pas secondaires. Elles sont essentielles. Ce cahier de vacances du *Daily Swile* en est une preuve, à la fois légère et sérieuse : la performance ne vient pas d'une somme de CV, mais d'une addition de volontés.

Loïc Soubeyrand
CEO et fondateur de Swile

IL N'Y A PAS QUE LES VACANCES dans la Vie.

Découvrez tous les mois nos dossiers thématiques : santé des femmes, handicap invisible, sport au travail, aidance...

thedailyswile.co

SOLUTIONS

“On vous voit hein.” Pourquoi vous êtes là ? Vous avez vraiment fini tous les jeux ?

Normalement, le process c'est un crayon de papier, une boisson fraîche, éventuellement un transat et les mots-fléchés, le sudoku ou les mots-mêlés avant une bonne sieste. Mais bon, c'est les vacances. C'est pas à nous de vous dire ce que vous avez à faire, **après tout**.

Mots mêlés (p. 5)

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

Mot mystère : **TÉLÉTRAVAIL**

Mots fléchés (p. 6)

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

Mot mystère : **ÉQUIPE**

Sudoku (p. 5)

6	7	3	4	9	5	8	2	1
4	2	8	3	1	6	9	5	7
5	9	1	2	7	8	4	6	3
1	4	9	6	5	7	3	8	2
3	6	7	1	8	2	5	4	9
8	5	2	9	3	4	1	7	6
7	1	4	5	2	9	6	3	8
9	8	5	7	6	3	2	1	4
2	3	6	8	4	1	7	9	5

Labyrinthe (p. 14)

- VIRUS
- CLIENT
- ÉCRAN
- VISIO
- IMPOT
- LASER
- BUREAU
- REVENU
- TEXTO
- EXPERT
- TASSE
- AVANCE
- PRIME
- PAUSE
- EMAIL
- TALENT
- PLAGE
- LIVRE
- BOÎTE
- CHAISE
- ÉQUIPE

Suivez-vous sur les réseaux sociaux :



@thedailyswile

N'hésitez pas à partager votre page préférée sur les réseaux sociaux en mentionnant *The Daily Swile*.

Rédaction

Les articles et les tests ont été écrits avec amour et passion, mais surtout par la plume de **Léa François** et **Yannick Merciris**. Pour l'horoscope, ce sont les astres et **Thibaud Fouassier** à l'écriture. N'oublions pas nos super jeux produits par **David Poncet** de *Fortissimots*.

Création artistique

Ce petit bijou de cahier de vacances ? On le doit à la patte graphique de **Caroline Tang**, sublignée par **Thaïs Sainte-Luce** et **Jennifer Bernier**. Côté idées et bons mots, c'est l'équipe créa de Swile qui a fait chauffer les crayons : **Antony Holmes**, **Tom Fessard** et **Thibaud Fouassier**.

Production

Pour produire un tel bijou, il nous fallait bien des chefs d'orchestre ! La prod, c'est donc à **Sarah Régis-Lydi** et **Marc Lloyd** qu'on la doit.



Cette publication est imprimée sur papier PEFC qui participe à la gestion durable des forêts.



Crédits / Sources

PAGE 9

Sources images : Stocksy

PAGE 10

Source images : Getty

PAGE 15

- Étude Goodwill-Management pour le MEDEF, 2015. <https://goodwill-management.com/publications/etude-performance-sport-entreprise/>
- Enquête CSA pour Harmonie Mutuelle et Amaury Sport Organisation, 2024. <https://goodwill-management.com/publications/etude-gymlib-dispositifs-sport-entreprise/>
- Étude Goodwill-management pour le MEDEF, 2021. <https://www.harmonie-mutuelle.fr/marque/a-propos/espace-presse/communiqués-presse/barometre-2024-sport-entreprise>
- Enquête CSA pour Harmonie Mutuelle et Amaury Sport Organisation, 2024. <https://www.harmonie-mutuelle.fr/marque/a-propos/espace-presse/communiqués-presse/barometre-2024-sport-entreprise>
- Source : étude Cisco et Ipsos, 2021. <https://news-blogs.cisco.com/emea/fr/2021/07/07/etude-cisco-le-travail-un-sport-dequipe-avant-tout-2/>





NOUVEAU

ANTI-SURMENAGE

RTT

POUR LES
MOMENTS CHAUDS

125 ml

2 SEMAINES
D'EFFICACITÉ



Partez
sans laisser
de traces.



Parfum de
vacances.

QUAND ÇA DEVIENT CHAUD AU BOULOT.