

INU CHAMPOLLION

15 novembre 2025

REVUE JURIDIQUE : DROIT DEVANT

**COROMINAS CÉLIA
MORE MARGAUX
SERRA JESSICA
TERRAL ELÉONORE
VERDIER LÉA**

Sous la direction éditoriale de Madame GARDES et Monsieur CORDELIER

N ° 2

SOMMAIRE :

Les lanceurs d'alerte

• Environnement des lanceurs d'alerte	1
• Avantages et inconvénients	5
• Le licenciement du lanceur d'alerte	6
• Actualité jurisprudentielle	7
• Autorité administrative indépendante	8
• Portrait du lanceur d'alerte	9
• Quel type de lanceur d'alerte es-tu ?	10
• Bande-dessinée	12
• Mots croisés	13
• Horoscope des lanceurs d'alerte	15
• Droit et ambition	16

Dans cette revue, nous parlerons des lanceurs d'alertes, des individus ordinaires qui choisissent de dévoiler des scandales de toute nature, au péril de leurs vies. C'est pourquoi il est pertinent d'y consacrer une revue afin de présenter le cadre juridique, les conséquences de ces révélations ainsi que les enjeux éthiques et sociétaux qui en découlent.

L'ENVIRONNEMENT DU LANCEUR D'ALERTE :



QU'EST CE QU'UN LANCEUR D'ALERTE ?

D'après le plus récent baromètre du Défenseur des droits réalisé avec l'OIT (Défenseur des droits – OIT, 17^e baromètre sur la perception des discriminations dans l'emploi, déc. 2024), 68 % des actifs estiment qu'un grand nombre d'individus sont discriminés en France, en raison de critères interdits tels que l'état de santé, le handicap, l'origine ou le sexe. Cependant presque un tiers des victimes de discrimination n'agissent pas, souvent par crainte de représailles ou par sentiment d'impuissance.

Ce constat met en évidence la problématique selon laquelle les salariés ont du mal à faire valoir leurs droits lorsqu'ils sont témoins ou victimes d'agissements contraires à la loi.

Il convient de distinguer deux situations : la victime qui cherche à défendre ses droits individuels et le lanceur d'alerte, qui dénonce des faits pour protéger l'intérêt général.

Signaler une discrimination dont on est soi-même victime ou témoin ne relève pas, en principe, du statut de lanceur d'alerte. En revanche, une personne qui dénonce des comportements illégaux ou contraires à l'éthique dans l'objectif de protéger l'intérêt général peut bénéficier dans certains cas de la protection offerte aux lanceurs d'alerte.

POINT HISTORIQUE

- Arrêt Cicoella du 11 octobre 2000 : Constitue un précédent en matière de “protection des lanceurs d'alerte”
- Loi du 16 avril 2013 relative à l'indépendance de l'expertise en matière de santé et d'environnement à la protection des lanceur d'alerte: Protection des personnes physiques ou morales lançant une alerte en matière sanitaire et environnementale.
- Loi du 9 décembre 2016 relative à la transparence, à la lutte contre la corruption et à la modernisation de la vie économique , loi dite “Sapin II” : Création du régime général du lanceur d'alerte.
- Directive européenne du 23 octobre 2019 : Offre une définition et un cadre commun à la protection des lanceurs d'alerte
- Loi du 21 mars 2022, loi dite “Waserman” : Amélioration de la protection des lanceurs d'alerte

Les lanceurs d'alerte



Depuis la loi Wasserman de 2022 : augmentation du nombre de signalement auprès de la maison des lanceurs d'alerte

2023 : réception de 252 signalements.

→ hausse de 60 % constatée par rapport à l'année précédente où le nombre de signalements était de 152.

En termes de recevabilité, il n'y a pas de changement puisque 75 % sont dits

Les faits qui peuvent être divulgués :

- Crimes
- Délits
- Violations graves et manifestes d'un engagement international régulièrement ratifié ou approuvé par la France
- Violation d'un acte unilatéral d'une organisation internationale pris sur le fondement d'un tel engagement,
- Violation de la loi ou du règlement
- Menaces ou préjudices graves pour l'intérêt général

Les faits qui ne peuvent pas être divulgués :

Les faits, informations ou documents, couverts par :

- Secret de la défense nationale
- Secret médical
- Secret professionnel de l'avocat
- Secret des délibérations judiciaires

COMMENT SIGNALER ET SELON QUELLES MODALITÉS ?

Signalement interne

S'il n'existe pas de procédure interne de recueil et de traitement des signalements dans l'entreprise, le signalement interne peut se faire auprès du supérieur hiérarchique.

L'auteur du signalement interne est informé dans un délai raisonnable par écrit les mesures envisagées ou prises.

Signalement externe

> Le signalement externe peut s'effectuer auprès de différentes autorités et institutions :

- Défenseur de droit
- Autorité judiciaire
- CNIL
- DGEFP
- CNIL
- DGCCRF

> L'autorité saisie communique également par écrit à l'auteur du signalement, dans un délai raisonnable, les mesures envisagées ou prises.

Divulgaration publique dans certains cas :

- En cas de danger grave et imminent
- En cas de danger imminent ou manifeste pour l'intérêt général
- Lorsque le signalement externe fait encourir au lanceur d'alerte un risque de représailles
- Lorsque le signalement externe n'a aucune chance d'aboutir
- Si aucune mesure appropriée n'a été prise en réponse d'un signalement

Les différentes protections face aux éventuelles menaces :

Garantie d'irresponsabilité civile et pénale

Lorsque la procédure de signalement ou de divulgation publique est respectée, les bénéficiaires de la protection ne pourront pas être condamnés à verser des dommages et intérêts pour les dommages causés par ce signalement ou cette divulgation publique. N'est pas non plus pénalement responsable le lanceur d'alerte qui soustrait, détourne ou recèle les documents ou tout autre support contenant les informations dont il a eu connaissance de manière licite.

Garantie de confidentialité

Les éléments de nature à identifier le lanceur d'alerte ne peuvent être divulgués qu'avec le consentement de celui-ci.

Les recours contre les mesures de représailles

Le lanceur d'alerte bénéficie d'un aménagement de la charge de la preuve pour l'aider à démontrer qu'il est victime de représailles. D'un côté, le demandeur doit apporter des faits qui laissent à penser qu'il a signalé ou divulgué des informations dans les conditions prévues par la loi. De l'autre côté, le défendeur doit prouver que sa décision est justifiée.

Les représailles et les menaces

Ces derniers peuvent faire l'objet de mesures de représailles, de menaces ou de tentatives de recourir à ces mesures, notamment sous les formes suivantes :

1. Suspension, mise à pied, licenciement ou mesures équivalentes,
2. Rétrogradation ou refus de promotion,
3. Transfert de fonctions, changement de lieu de travail, réduction de salaire, modification des horaires de travail,
4. Suspension de la formation,
5. Evaluation de performance ou attestation de travail négative,
6. Mesures disciplinaires imposées ou administrées, réprimande ou une autre sanction, y compris une sanction financière,
7. Coercition, intimidation, harcèlement ou ostracisme,
8. Discrimination, traitement désavantageux ou injuste,
9. Non-conversion d'un contrat de travail à durée déterminée ou d'un contrat temporaire en un contrat permanent, lorsque le travailleur pouvait légitimement espérer se voir offrir un emploi permanent,
10. Non-renouvellement ou résiliation anticipée d'un contrat de travail à durée déterminée ou d'un contrat temporaire,
11. Préjudice, y compris les atteintes à la réputation de la personne, en particulier sur un service de communication au public en ligne, ou pertes financières, y compris la perte d'activité et la perte de revenu,
12. Mise sur liste noire sur la base d'un accord formel ou informel à l'échelle sectorielle ou de la branche d'activité, pouvant impliquer que la personne ne trouvera pas d'emploi à l'avenir dans le secteur ou la branche d'activité,
13. Résiliation anticipée ou annulation d'un contrat pour des biens ou des services,
14. Annulation d'une licence ou d'un permis,
15. Orientation abusive vers un traitement psychiatrique ou médical.

CRITÈRES POUR ÊTRE LANCEUR D'ALERTE :

- Personne physique (Ce qui exclut les personnes morales)
- Qui doit avoir une connaissance personnelle des faits divulgués (Il ne peut se faire le porte-parole d'un tiers) Cette condition n'est pas requise dans le contexte professionnel.
- Ne doit tirer aucune contre partie financière
- Ne pas être de mauvaise foi



POURQUOI DEVENIR LANCEUR D'ALERTE ?

- pour défendre la vérité et l'intérêt général
 - par sens moral et éthique
 - pour faire évoluer le système
 - pour inspirer les autres
- Être un mini-justicier tout simplement

AVANTAGES ET INCONVENIENTS DU STATUT DE LANCEUR D'ALERTE

AVANTAGES

- Protection contre les représailles
- Confidentialité du signalement
- Promotion de l'éthique et de la transparence
- Contribution à l'intérêt général
- Reconnaissance morale et légale

INCONVENIENTS

- Risque de pression ou isolement
- Procédure stricte et lourde
- Difficulté à prouver la bonne foi
- Conséquences psychologiques et sociales
- Protection limitée selon les cas

LE LICENCIEMENT D'UN LANCEUR D'ALERTE

Il est interdit pour un employeur de licencier un salarié en raison de certaines caractéristiques. L'article L 1132-1 du Code du travail dresse la liste des motifs de discrimination, une liste qui ne cesse de s'allonger au fil des années. Depuis la loi du 21 mars 2022, le statut de lanceur d'alerte y figure également. Par conséquent, un employeur ne peut rompre le contrat de travail d'un salarié en raison de sa qualité de lanceur d'alerte, sous peine de s'exposer à diverses sanctions.

- Sanction pénale

L'article 225-4 du Code pénal prévoit des sanctions à l'égard de l'employeur s'il se rend coupable de discrimination. En effet, le juge peut condamner l'employeur à une peine de prison pouvant aller jusqu'à 3 ans et une amende allant jusqu'à 45 000€.

- Sanction civile

L'article L 132-4 du code du travail prévoit la nullité de l'acte discriminatoire. C'est alors qu'un salarié licencié au motif de son statut de lanceur d'alerte, ce licenciement est frappé de nullité.

Le salarié a donc le choix de réintégrer l'entreprise assortie du rappel des salaires perdus depuis la rupture ou d'être indemnisé pour réparer le préjudice subi dont le montant ne peut être inférieur à 6 mois de salaire ainsi que les autres indemnités de rupture.



ACTUALITÉ JURISPRUDENTIELLE

Cour de cassation, sociale, 6 mai 2025, n°23-15.641

Un inspecteur vérificateur des risques industriels au sein de Groupama Grand Est, adresse en janvier 2018 un signalement à l'Agence française anticorruption concernant des manquements supposés à la loi 2016-1691 du 9 décembre 2016 (loi Sapin II). Il est licencié pour faute lourde en décembre 2018. Il conteste la rupture devant le Conseil de prud'hommes, arguant de sa qualité de lanceur d'alerte et revendiquant la nullité du licenciement ainsi qu'une demande pour harcèlement moral.



- L'employeur soutient que la mauvaise foi peut résulter de l'intention de nuire ou d'un abus du droit d'alerte et produit divers éléments (courriels, contexte de tensions professionnelles) pour la démontrer.
- Le salarié demande la nullité du licenciement et l'indemnisation pour harcèlement moral, mettant en avant l'absence de mauvaise foi et l'impact sur sa santé (documents médicaux).

La cour d'appel de Colmar fait droit en partie à la demande du salarié, jugeant le licenciement nul en application de l'article L.1132-3-3 du Code du travail, mais le déboute de sa demande au titre du harcèlement moral. La Cour de cassation est saisie par Groupama Grand Est (pourvoi principal) et par l'inspecteur (pourvoi incident).

Le salarié licencié pour avoir signalé, de bonne foi, des faits susceptibles de qualification pénale, bénéficie-t-il automatiquement de la protection du lanceur d'alerte ?

La mauvaise foi du salarié peut-elle se déduire de circonstances telles qu'une divergence d'analyse, une intention de nuire ou un comportement abusif ?

La Cour rappelle que le salarié bénéficie de la protection du lanceur d'alerte, sauf mauvaise foi démontrée, laquelle ne peut résulter que de la connaissance de la fausseté des faits dénoncés et non d'une simple divergence d'analyse ou de griefs personnels. Elle confirme la nullité du licenciement. Sur le harcèlement moral, elle casse partiellement l'arrêt: le juge doit statuer en prenant en compte l'ensemble des faits et les éléments médicaux produits.

Cet arrêt confirme la protection renforcée du lanceur d'alerte en droit du travail, en circonscrivant la notion de mauvaise foi et en exigeant une appréciation globale du harcèlement moral.

LANCEUR D'ALERTE



EN DROIT SOCIAL

AUTORITÉ ADMINISTRATIVE INDÉPENDANTE : DDD

Le Défenseur des droits (DDD) est une autorité administrative indépendante créée par la loi organique n° 2011-333 du 29 mars 2011, inscrite dans la Constitution depuis la réforme constitutionnelle du 23 juillet 2008. Cette institution résulte de la fusion de quatre entités :

- le Médiateur de la République,
- le Défenseur des enfants,
- la Haute Autorité de Lutte contre les Discriminations et pour l'Égalité (HALDE),
- et la Commission Nationale de Déontologie de la Sécurité (CNDS).

Le Défenseur des droits est une Autorité Administrative Indépendante (AAI), c'est-à-dire une institution qui exerce ses missions en toute indépendance vis-à-vis du gouvernement et des administrations, lui conférant une impartialité essentielle dans la protection des droits et libertés des citoyens.

Le DDD compte environ 250 agents au siège à Paris et près de 570 délégués partout en France et Outre-mer, répartis pour assurer un accès facilité aux droits sur tout le territoire. Il est structuré en pôles spécialisés couverts par des experts (juristes, sociologues, politistes...) qui examinent les réclamations et mènent des actions de promotion de l'égalité et de l'accès aux droits. La défense des lanceurs d'alerte dispose d'un adjoint spécifique chargé de leur accompagnement.



Missions :

- Défendre les personnes dont les droits ne sont pas respectés dans leurs relations avec les administrations, les services publics et divers organismes investis de missions de service public.
- Lutter contre les discriminations, qu'elles soient liées au travail, au logement, à l'éducation ou à d'autres domaines.
- Promouvoir l'égalité et veiller au respect de la déontologie des professionnels de la sécurité.
- Défendre et promouvoir les droits de l'enfant.
- Orienter et protéger les lanceurs d'alerte.

Impacts :

- Lutte contre les discriminations au travail
- Protection des lanceurs d'alerte
- Promotion et protection des droits fondamentaux au travail

La Défenseure des droits

Claire HEDON
Nommée le 22 juillet
2020 pour un mandat de
6 ans
Non révocable et non
renouvelable.



PORTRAIT DU LANCEUR D'ALERTE

Frances Haugen, ancienne data scientist et cheffe de produit chez Facebook, est devenue lanceuse d'alerte après avoir constaté que l'entreprise privilégiait ses profits au détriment de la sécurité des utilisateurs. En 2021, elle a révélé les "Facebook Papers", une fuite de documents internes montrant que Facebook connaissait les effets nocifs de ses algorithmes, sur la santé mentale des adolescents, la désinformation et la polarisation sociale, mais choisissait de les ignorer pour favoriser l'engagement et les revenus publicitaires.

Elle a accusé Facebook d'avoir menti au public et aux autorités, notamment en désactivant des mesures de sécurité après l'élection américaine de 2020, ce qui aurait contribué à l'assaut du Capitole. Frances Haugen a porté plainte auprès de la SEC et témoigné devant le Sénat américain et le Parlement européen, appelant à une régulation plus stricte des réseaux sociaux.

Son action a mis en évidence le conflit d'intérêts entre les objectifs commerciaux des géants du numérique et la protection du bien commun. Grâce à son courage, Frances Haugen est devenue une figure emblématique de la transparence et de la responsabilité dans le secteur technologique.



Edward Snowden est un ancien consultant de la "National Security Agency" (NSA) des États-Unis, né en 1983 en Caroline du Nord. Après une carrière dans la cybersécurité au sein de la CIA, puis chez des entreprises sous-traitantes de la NSA comme Dell et Booz Allen Hamilton, il a découvert l'existence de programmes de surveillance de masse et secrets, menés notamment par la NSA et ses alliés dans le cadre de l'alliance dite des "Five Eyes".

En mai 2013, Snowden a pris la décision courageuse de révéler au public des milliers de documents classifiés qui exposaient ces programmes de surveillance intrusive, notamment la collecte massive de données téléphoniques et de communications Internet à l'échelle mondiale, impliquant la coopération de grandes entreprises technologiques et certains gouvernements européens.

Ses révélations, publiées dans des journaux prestigieux comme "The Guardian et The Washington Post", ont déclenché un débat mondial sur la surveillance, la vie privée, la sécurité nationale, et les droits fondamentaux des citoyens face à l'État.

Pour échapper aux poursuites judiciaires déclenchées aux États-Unis, Snowden s'est exilé d'abord à Hong Kong, puis s'est retrouvé bloqué dans la zone de transit de l'aéroport de Moscou, où il a finalement obtenu l'asile temporaire en Russie, puis la naturalisation en 2022.

Depuis, il milite pour une meilleure protection des données, la transparence gouvernementale et le respect des libertés individuelles dans un monde de plus en plus numérique et surveillé.

Snowden reste une figure controversée : pour certains un héros de la transparence et de la défense des libertés, pour d'autres un traître à la sécurité nationale.



QUEL TYPE DE LANCEUR D'ALERTE ES-TU ?

Question 1 : Tu découvres un problème dans ton entreprise, que fais-tu en premier ?

- a) J'analyse discrètement, personne ne doit savoir que j'ai vu quoi que ce soit.
- b) Je cours dans tous les bureaux pour le raconter à tout le monde !
- c) Je respire profondément, médite 10 minutes et décide ensuite de la meilleure démarche.
- d) Je prends une photo, je la mets sur les réseaux... avec un filtre marrant.

Question 2 : Ton outil préféré pour signaler un problème ?

- a) Mon carnet secret que je garde toujours sur moi.
- b) Le mégaphone du bureau, pour être sûr que tout le monde entende.
- c) Un email bien structuré, envoyé calmement au responsable compétent.
- d) Un pigeon voyageur ou un message codé façon espion.

Question 3 : Comment réagiras-tu si quelqu'un te demande "Pourquoi tu fais ça ?" ?

- a) "Chut... c'est confidentiel."
- b) "Parce que le monde doit savoir !"
- c) "Parce que c'est la bonne chose à faire... tranquillement."
- d) "Parce que j'ai un flair de détective, évidemment."

Question 4 : Ton secret pour rester en sécurité après avoir alerté ?

- a) Porter une cape d'invisibilité... imaginaire, mais efficace !
- b) Créer une alliance avec tous tes collègues pour te protéger.
- c) Rester calme, méthodique et suivre la procédure légale.
- d) Changer de bureau tous les jours et utiliser des codes secrets.

Question 5 : Ton style quand tu communique le problème ?

- a) Écrit sur un bout de papier que tu glisses discrètement sous la porte.
- b) Avec une pancarte lumineuse et un mégaphone !
- c) Avec des mots précis et des arguments solides, en gardant ton calme.
- d) Avec un message codé et des emojis mystères.

Question 6 : Ta devise en tant que lanceur d'alerte ?

- a) "Discret mais efficace."
- b) "Plus fort que le silence."
- c) "Calme et réfléchi, toujours."
- d) "Créatif et imprévisible, toujours."



Répond aux questions et compte
la majorité de tes lettres
correspondant aux réponses

ALORS TU ES

Majorité de A → Le Ninja discret

Tu agis dans l'ombre, personne ne te voit venir, et tu ne laisses jamais de traces.



Majorité de B → Le Super-héros

Tu es bruyant, courageux et tu veux que tout le monde sache tout, tout de suite.



Majorité de C → Le Panda zen

Tu analyses, médites et réfléchis avant d'agir. La patience et la stratégie sont tes forces.



Majorité de D → L'Espion farfelu

Tu es créatif et un peu décalé, tu aimes les solutions inattendues et originales pour alerter sans te faire repérer.

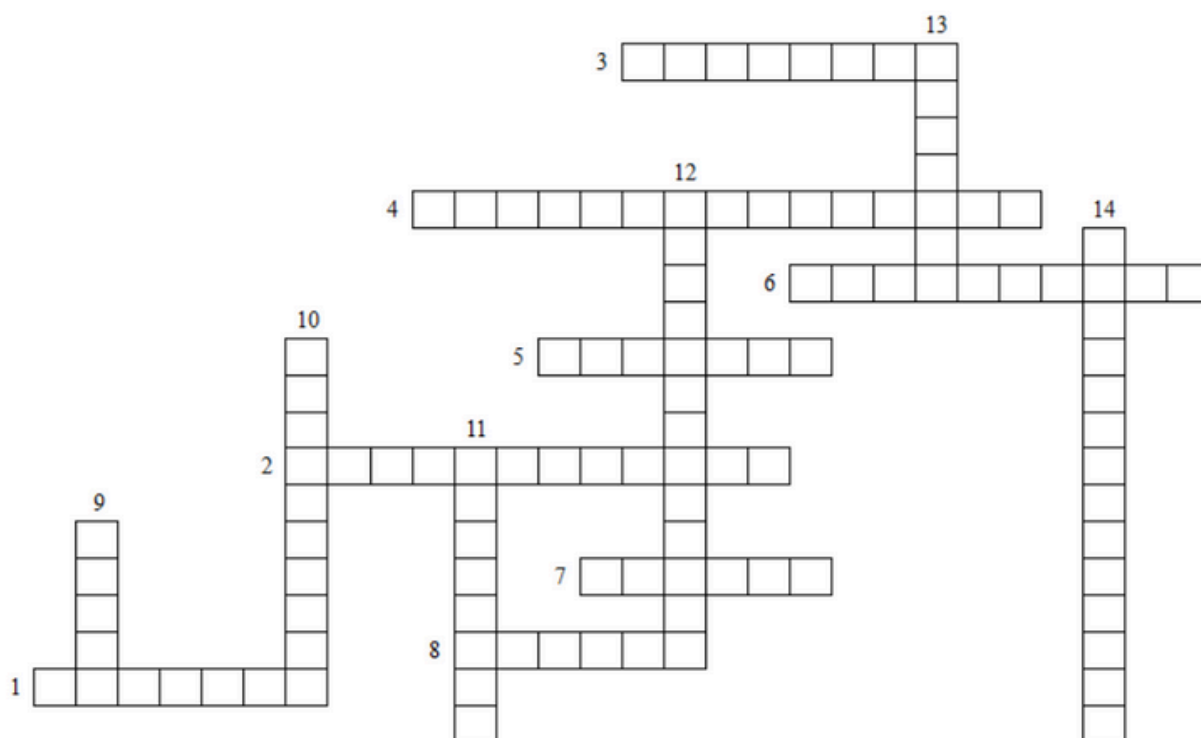
BANDE-DESSINÉE

LE LANCEUR D'ALERTE DU FOURNIL



Moralité : La vérité finit toujours par éclater...
même saupoudrée de sucre glace.

MOTS-CROISÉS



À l'horizontale

- 1- Célèbre lanceur d'alerte qui a révélé en 2013 l'existence d'un vaste réseau d'espionnage mis en place par les USA.
- 2- Principe selon lequel l'information doit être claire et accessible
- 3- Conséquence juridique d'un acte illégal
- 4- Principe qui obligation de ne pas communiquer des informations relatives à des personnes à des tiers qui ne sont pas habilités à en prendre connaissance
- 5- Qualité nécessaire pour dénoncer un scandale au péril de sa vie
- 6- Action de rendre public un fait caché
- 7- Signal donné pour prévenir d'un danger ou révéler un problème
- 8- Professionnel du droit qui défend les lanceurs d'alerte

À la verticale

- 9- Nom de la loi française de 2016 qui met en place un statut du lanceur d'alerte qui est aussi l'arbre le plus décoré en hiver
- 10- Ce dont bénéficie un lanceur d'alerte pour éviter les représailles
- 11- Affaire choquante ou illégale révélée au grand public
- 12- Domaine souvent concerné par les alertes, notamment dans les cas de risques écologiques ou de pollution
- 13- Sanction juridique d'un acte discriminatoire
- 14- Traitement défavorable fondé sur un critère interdit par la loi

CORRECTION DU MOT-CROISE

14 - DISCRIMINATION
13 - NULLITÉ
12 - ENVIRONNEMENT
11 - SCANDALE
10 - PROTECTION
9 - SAPIN

A la verticale

8 - AVOCAT
7 - ALERTE
6 - RÉVÉLATION
5 - COURAGE
4 - CONFIDENTIALITÉ
3 - SANCTION
2 - TRANSPARENCE
1 - SNOWDEN

A l'horizontale



HOROSCOPE DES LANCEURS D'ALERTE

Bélier : Toujours prêt à foncer, tu dénonces ton employeur avant même de vérifier si c'était vraiment illégal. Ton imprudence peut te jouer de mauvais tour.

Taureau : Tu vois, tu entends tout mais tu préfère de taire et rester dans ton petit confort. Tant qu'il y a à manger et à boire, la justice peut attendre.

Gémeaux : Calculateur, manipulateur, tu crées des fausses preuves.

Cancer : Intelligente, perspicace, courageuse, tu sais détecter le vrai du faux. Sans toi le monde ne tournerait pas ronds, les autres ont de la chance de t'avoir

Lion : Tu dénonces ... mais à la seule conditions que ton nom apparaisse à la une du journal. Si vivre pour les caméras était une personne, ça serait toi.

Vierge : Tu rédiges ton signalement en 112 pages, annexes et pièces jointes non incluses. Ton dossier est si complet que même le patron te félicite.

Balance : Hésitant par nature, tu passes des semaines à peser le pour et le contre. Tic Tac , le temps passe. Quelqu'un d'autre révèle tout à ta place.

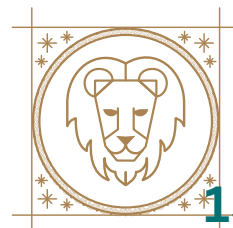
Scorpion : Impulsif, irréfléchi. Tu dénonces le matin, tu regrettes le soir même.

Sagittaire : Silencieux, tu gardes tout pour toi, tu portes le monde sur tes épaules. Il est temps de parler.

Capricorne : Tu ne seras jamais lanceur d'alerte ... Tu es le problème.

Verseau : Idéaliste, tu veux améliorer le monde, tu crées une application pour signaler anonymement les abus.

Poisson : Si la sympathie était une personne, ça serait toi. Tu excuses tout le monde. la gentillesse devient presque un défaut.



DROIT ET AMBITION

Comprendre le stress :

Respirez, relaxez, reprenez le contrôle !

On sait que la vie étudiante peut parfois sembler écrasante : cours, examens, projets... Le stress peut vite prendre le dessus. Mais rappelle-toi : tu n'es pas seul(e) Tous les étudiants passent par là, chacun à son rythme.

Respire, prends des pauses, et accorde-toi un moment pour toi. Même si c'est difficile, tu vas y arriver. Chaque petit pas compte, et chaque effort te rapproche de ton objectif. Crois en toi, fais confiance à ton rythme, et n'hésite pas à demander du soutien si tu en as besoin.

Tu es capable.

Exercices de respiration faciles

Respiration abdominale (5 min)

- Main sur le ventre, main sur la poitrine
- Inspirez par le nez → ventre gonfle
- Expirez doucement par la bouche
- Répétez 5 à 10 fois

Respiration 4-7-8 (2-3 min)

- Inspirez 4s, retenez 7s, expirez 8s
- 4 cycles suffisent pour se calmer

Techniques de relaxation

Relaxation musculaire progressive

- Contractez poings, bras, épaules, jambes 5s
- Relâchez → ressentez la détente

Visualisation positive

- Fermez les yeux, imaginez un lieu calme
- Concentrez-vous sur les sons, odeurs et sensations

Méditation courte

- Assis confortablement, concentrez-vous 3-5 min
- Respiration ou mot positif → esprit plus clair

- Astuces express :

- Faites des pauses régulières
- Bougez et hydratez-vous
- Éloignez-vous des écrans avant de dormir
- Notez vos émotions pour mieux les comprendre

Astuce bonus : Combinez respiration + relaxation → effet turbo anti-stress !

Good Luck *
16

INU CHAMPOLLION
15 NOVEMBRE 2025

Dans son édition de novembre,
“Droit Devant”
vous a présenté
les lanceurs d’alerte.

En décembre, la revue mettra en
lumière “La sauvegarde judiciaire”.

Merci de nous avoir accompagnés dans ce numéro