

Cassandra Boduch, MD of PsychPlus Quoted on Getting the Rest Your Body and Mind Need

Qu'est-ce que le « soft evening », cette tendance TikTok qui encourage à se concentrer sur son bien-être ?

Pour lutter contre la « hustle culture » également connue sous les noms de culture de l'agitation, des TikTokers popularisent le concept de « soft evening » axé sur les soins personnels et la relaxation. Ces derniers pratiquent des activités calmes et ressourçantes en soirée et filment le processus pour faire passer le message qu'il n'y a rien de mal à ne pas se montrer productif tout le temps.

ALEXANDRA BRESSON



© iStock/AntonioGuillem



Bedrot is about choosing to stay in bed with the aim of taking care of yourself and thus giving yourself a mental and physical “break”. Psychiatrist Cassandra Boduch states that “bedrot” can be beneficial in the right circumstances. “Ask yourself: Can I afford to miss this day of work or am I creating problems by skipping the day? and be honest. If you know that the next day you will feel refreshed and ready to take on whatever lies ahead, that's okay.”