



Your monthly dose of workplace wellness support

Brought to you by **Kii Health**

Sleep and stress are closely connected, yet they're often overlooked when organizations think about workforce health and productivity. Poor sleep can contribute to higher stress levels, reduced focus, increased risk of injury, and longer recovery times, ultimately impacting absenteeism, disability duration, and overall engagement at work.

For HR leaders, supporting employees in building healthier sleep habits and managing stress is more than a wellness initiative — it's a proactive way to strengthen resilience, reduce risk, and support sustainable performance across your organization. This month, we're exploring practical strategies and resources to help you foster a more rested, resilient workforce while reinforcing a culture that prioritizes both mental and physical well-being.

"Ask an Expert" Events

Every month, we host an "Ask an Expert" event on a pressing health and well-being topic. Encourage your employees to attend so they can gain valuable insights on the topic of the month.



Sleep and Stress

"I feel like I'm stuck when it comes to sleep. I'm busy and stressed, so I end up staying up late either to get some time to myself or because my brain won't shut off. Then, because I don't get a good enough sleep, I wake up tired and I'm even more stressed during the day. How can I get out of this cycle?"

These are the registration pages for the event on **March 11th**. Share the links to these pages in employee communications.

[REGISTER EN >](#)

[REGISTER FR >](#)



Webinar Recording: Workplace Ergonomics

In our February *Ask an Expert* webinar, our expert discussed the ins and outs of workplace ergonomics, including tweaks you can make to your posture, recommendations for your workstation, and exercises and stretches that can help prevent long-term injuries.

[If you missed the event, watch the video here.](#)

March: Sleep and Stress

Trusted, expert-approved content to share with your employees through your newsletters, intranets, e-mails, and more. We offer this content in a copy/paste format so you can easily share it across your internal channels.

Revenge Bedtime Procrastination: Why We Stay Up Late and How Stress Plays a Role

Many people know the feeling: it's late, you're tired, and you know sleep would help. But instead of going to bed, you scroll, watch one more episode, or stay up doing something that feels personally meaningful. This pattern has a name: revenge bedtime procrastination. While it may seem harmless, it can quietly contribute to ongoing fatigue, heightened stress, and reduced resilience over time.

What Is Revenge Bedtime Procrastination?

Revenge bedtime procrastination refers to delaying sleep despite knowing that rest is needed, often as a way of reclaiming personal time after a demanding day. Unlike insomnia, where someone wants to sleep but cannot, this behaviour involves choosing to stay awake, usually to regain a sense of autonomy or enjoyment.

The term reflects a psychological response to feeling that daytime hours are heavily controlled by responsibilities, deadlines, or caregiving roles, and scarce on leisure. Late evenings can become the only space where individuals can decompress and feel fully in control of their time.

Why Do People Do It?

From a clinical perspective, revenge bedtime procrastination is closely linked to stress, emotional regulation, and need frustration. When people experience high cognitive load or pressure during the day, their nervous system may remain activated well into the evening. Activities like scrolling social media or binge-watching TV can provide short-term relief because they offer distraction, novelty, or a sense of reward.

Several factors may contribute to this pattern:

- **Perceived lack of personal or leisure time:** When workdays feel long or emotionally draining, evenings may become the only opportunity for self-directed activities – reclaiming “me time”.
- **Mental overstimulation:** Stress can make it harder to transition into rest mode, leading people to delay sleep even when they feel exhausted.
- **Boundary challenges:** Remote or hybrid work environments can blur the line between professional and personal life, making it harder to “switch off.”
- **Emotional decompression:** Some individuals use late-night hours to process feelings or escape from stressors they didn’t have time to address during the day.

While these behaviours can feel restorative in the moment, they often reduce total sleep time, which can worsen mood regulation, concentration, and coping capacity the next day — reinforcing the stress cycle.

The Workplace Connection

Workplace stress and expectations can play a significant role in bedtime procrastination. Heavy workloads, constant connectivity, or unpredictable schedules may leave employees feeling that their day never truly ends. When individuals finally disengage from work, they may resist going to bed because it signals the start of another demanding cycle.

Over time, this pattern can affect more than personal wellbeing. Poor sleep has been linked to increased irritability, reduced productivity, higher risk of workplace injury, and slower recovery from illness or stress. Supporting healthy sleep habits is therefore not just a personal goal — it’s an important component of sustainable workforce health.

Strategies to Break the Cycle

Changing bedtime habits doesn't mean eliminating evening enjoyment. Instead, the goal is to build in missing elements to your daytime life and create intentional, restorative nighttime routines that support both relaxation and adequate rest.

1. **Schedule “protected personal time” earlier in the evening.** Rather than waiting until exhaustion sets in, plan a small window of enjoyable, low-pressure activities earlier at night. This can reduce the urge to reclaim time at the expense of sleep.
2. **Create a gentle transition out of work mode.** Develop a consistent end-of-day ritual, such as a short walk, journaling, or turning off notifications, to help signal to the brain that work has finished.
3. **Do an audit of your daytime activities.** How are you actually spending your day versus how would you ideally like to spend it? Are you getting enough downtime or time for personal projects, hobbies, or important relationships in your life?
4. **Notice the emotional need behind the behaviour.** Ask yourself what the late-night activity is providing. Is it distraction, autonomy, or relaxation? Identifying the underlying need makes it easier to find healthier ways to meet it.
5. **Reduce cognitive overload before bed.** Stress often fuels rumination. Practices like writing a quick “tomorrow list,” breathing exercises, or guided relaxation can help calm the nervous system and make sleep feel more accessible.
6. **Set flexible — not rigid — sleep boundaries.** Instead of strict rules, aim for small shifts, such as moving bedtime earlier by 10–15 minutes or setting a gentle reminder to begin winding down.

Moving Toward Healthier Rest

Revenge bedtime procrastination is not a sign of poor discipline. It's often a signal that daily stress levels or personal needs are going unmet. By approaching the behaviour with curiosity and self-compassion, individuals can gradually build

routines that honour both their need for autonomy and their need for restorative sleep.

When sleep difficulties persist or begin to impact mood, energy, or daily functioning, speaking with a mental health professional can provide additional support and personalized strategies. Small changes over time can help restore balance, allowing evenings to feel both meaningful and restorative without sacrificing the rest needed to navigate the day ahead.

Reviewed by Dr. Kayleigh-Ann Clegg, Clinical Psychologist and Clinical Content Specialist.

FR

La vengeance de la procrastination au moment du coucher : pourquoi nous restons éveillés tard et comment le stress joue un rôle

Beaucoup de gens connaissent ce sentiment : il est tard, vous êtes fatigué et vous savez que dormir vous ferait du bien. Pourtant, au lieu d'aller vous coucher, vous continuez à faire défiler votre fil d'actualité, vous regardez un épisode de plus ou vous restez éveillé pour faire quelque chose qui vous semble important. Ce comportement a un nom : la procrastination vengeresse avant le coucher. Bien qu'elle puisse sembler inoffensive, elle peut contribuer discrètement à une fatigue persistante, à une augmentation du stress et à une diminution de la résilience au fil du temps.

Qu'est-ce que la procrastination vengeresse avant le coucher ?

La procrastination vengeresse avant le coucher consiste à retarder le moment d'aller dormir alors que l'on sait que l'on a besoin de repos, souvent afin de récupérer du temps pour soi après une journée exigeante. Contrairement à l'insomnie, où une personne souhaite dormir mais n'y parvient pas, ce comportement consiste à choisir de rester éveillé, généralement pour retrouver un sentiment d'autonomie ou de plaisir.

Ce terme reflète une réponse psychologique au sentiment que les heures de la journée sont largement contrôlées par les responsabilités, les délais ou les rôles de soutien, laissant peu de place au temps libre. Les fins de soirée peuvent devenir le seul moment où les individus peuvent se détendre et se sentir pleinement maîtres de leur temps.

Pourquoi les gens agissent-ils ainsi ?

D'un point de vue clinique, la procrastination vengeresse avant le coucher est étroitement liée au stress, à la régulation émotionnelle et à la frustration des besoins. Lorsque les gens subissent une charge cognitive ou une pression élevée pendant la journée, leur système nerveux peut rester activé jusque tard dans la soirée. Des activités comme parcourir les réseaux sociaux ou regarder la télévision de manière excessive peuvent apporter un soulagement à court terme, car elles offrent une distraction, une nouveauté ou un sentiment de récompense.

Plusieurs facteurs peuvent contribuer à ce comportement :

- **Le sentiment de manque de temps personnel ou de loisirs :** lorsque les journées de travail semblent longues ou émotionnellement épuisantes, les soirées peuvent devenir la seule occasion de pratiquer des activités autonomes, de se réapproprier du « temps pour soi ».

- **La surstimulation mentale** : le stress peut rendre plus difficile le passage en mode repos, ce qui conduit les gens à retarder leur sommeil même lorsqu'ils se sentent épuisés.
- **La Difficulté à établir des limites** : les environnements de travail à distance ou hybrides peuvent brouiller la frontière entre vie professionnelle et vie personnelle, rendant plus difficile la « déconnexion ».
- **La décompression émotionnelle** : certaines personnes profitent des heures tardives pour gérer leurs émotions ou échapper aux facteurs de stress qu'elles n'ont pas eu le temps de traiter pendant la journée.

Si ces comportements peuvent sembler réparateurs sur le moment, ils réduisent souvent la durée totale du sommeil, ce qui peut aggraver la régulation de l'humeur, la concentration et la capacité d'adaptation le lendemain, renforçant ainsi le cycle du stress.

Le lien avec le milieu de travail

Le stress et les attentes professionnelles peuvent jouer un rôle important dans la procrastination au moment du coucher. Une charge de travail élevée, une connectivité constante ou des horaires imprévisibles peuvent donner aux employés l'impression que leur journée ne se termine jamais vraiment. Lorsque les individus se déconnectent enfin du travail, ils peuvent résister à l'idée d'aller se coucher, car cela marque le début d'un nouveau cycle exigeant.

Au fil du temps, ce schéma peut avoir des répercussions qui vont au-delà du bien-être personnel. Un mauvais sommeil a été associé à une irritabilité accrue, une baisse de productivité, un risque plus élevé d'accidents du travail et une récupération plus lente après une maladie ou un stress. Favoriser de saines habitudes de sommeil n'est donc pas seulement un objectif personnel, c'est un élément important de la santé durable de la main-d'œuvre.

Stratégies pour briser le cycle

Changer ses habitudes de sommeil ne signifie pas pour autant renoncer aux plaisirs du soir. L'objectif est plutôt d'intégrer des éléments manquants à votre vie quotidienne et de créer des routines nocturnes intentionnelles et réparatrices qui favorisent à la fois la détente et un repos suffisant.

1. **Prévoyez du « temps personnel protégé » plus tôt dans la soirée.** Plutôt que d'attendre d'être épuisé, prévoyez une courte période dédiée à des activités agréables et sans pression plus tôt dans la soirée. Cela peut réduire l'envie de récupérer du temps au détriment du sommeil.
2. **Créez une transition douce pour sortir du mode travail.** Mettez en place un rituel régulier en fin de journée, comme une petite promenade, la rédaction d'un journal ou la désactivation des notifications, afin d'aider votre cerveau à comprendre que le travail est terminé.
3. **Faites le point sur vos activités quotidiennes.** Comment passez-vous réellement votre journée par rapport à la façon dont vous aimeriez idéalement la passer ? Avez-vous suffisamment de temps libre ou de temps pour vos projets personnels, vos loisirs ou les relations importantes dans votre vie ?
4. **Identifiez le besoin émotionnel qui se cache derrière ce comportement.** Demandez-vous ce que vous apporte cette activité nocturne. Est-ce une distraction, une autonomie ou une détente ? Identifier le besoin sous-jacent permet de trouver plus facilement des moyens plus sains d'y répondre.
5. **Réduisez la surcharge cognitive avant de vous coucher.** Le stress alimente souvent la rumination. Des pratiques telles que la rédaction d'une « liste pour demain », des exercices de respiration ou une relaxation guidée peuvent aider à calmer le système nerveux et faciliter l'endormissement.
6. **Fixez-vous des limites de sommeil flexibles, et non rigides.** Au lieu de règles strictes, visez de petits changements, comme avancer l'heure du coucher de 10 à 15 minutes ou programmer un rappel discret pour commencer à vous détendre.

Vers un repos plus sain

La procrastination avant le coucher n'est pas un signe de manque de discipline. Elle est souvent le signe que le niveau de stress quotidien ou les besoins personnels ne sont pas suffisamment satisfaits. En abordant ce comportement avec curiosité et compassion envers soi-même, les individus peuvent progressivement mettre en place des routines qui respectent à la fois leur besoin d'autonomie et leur besoin de sommeil réparateur.

Lorsque les troubles du sommeil persistent ou commencent à avoir un impact sur l'humeur, l'énergie ou le fonctionnement quotidien, consulter un professionnel de la santé mentale peut apporter un soutien supplémentaire et des stratégies personnalisées. De petits changements au fil du temps peuvent aider à rétablir l'équilibre, permettant de passer des soirées à la fois enrichissantes et réparatrices sans sacrifier le repos nécessaire pour affronter la journée suivante.

Révisé par la Dre Kayleigh-Ann Clegg, psychologue clinicienne et spécialiste du contenu clinique.

2026 Content & Webinar Calendars

[Click here to download](#) our *Ask an Expert* webinar calendar for 2026. Make sure to register yourself and share with your employees to encourage participation.

[Click here to download](#) our content calendar for 2026. Please note this calendar is designed to support you with your internal communications and planning; it is not intended for distribution.

Brought to you by **Kii Health**

Kii Health, 11 Allstate Pkwy, Suite/Bureau 204, Markham, ON L3R 5Y1, Canada

[Unsubscribe](#) [Manage preferences](#)