# Question d'équilibre

*Des suggestions en matière de santé et d'équilibre de vie*

## LE BLUES DU RETOUR AU TRAVAIL : RETROUVER LE RYTHME APRES LES VACANCES D'ETE

Nous sommes dimanche après-midi. Vous venez de passer deux merveilleuses semaines de vacances à vous détendre et à faire tout ce qui vous plaisait. Mais, l'après-midi avance et vous commencez à éprouver un sentiment d'anxiété. Votre enthousiasme se dissipe lentement et vous prévoyez déjà le rythme fou de votre première journée de travail. Il vous faudra dire adieu à la détente et aux journées ensoleillées et vous attaquer à votre boîte vocale pleine de messages et à une liste sans fin de tâches à accomplir.

*Pour plusieurs d'entre nous, la transition entre les vacances et le monde du travail se révèle souvent une source d'anxiété et de désorientation.*

Si ce sont là les sentiments que vous éprouvez lors de votre retour au travail après une période de vacances, vous n'êtes pas le seul. C'est particulièrement vrai lorsque vos journées de travail sont remplies et que votre environnement de travail évolue à un rythme rapide, ce qui est maintenant la norme pour la plupart des gens. Cependant, il existe de nombreux moyens de rendre moins pénible cette transition.

### Organisez-vous avant de partir en vacances.

Avant de partir en vacances, dressez une liste des tâches à accomplir et cochez-les dès qu'elles sont terminées. Cet aide-mémoire visuel vous procurera le sentiment que tout est sous contrôle.

De plus, le fait de savoir que vous avez tout laissé en ordre avant votre départ apaisera l'anxiété du retour au travail, vous aidera à oublier les tâches qui doivent être terminées et vous permettra de vous détendre complètement.

### Reprenez votre travail en douceur.

Prenez soin de bien organiser votre horaire de travail les premiers jours après votre retour. Ne tentez pas de vous attaquer à tout ce que vous avez manqué durant votre absence et, dans la mesure du possible, évitez de planifier des réunions importantes ou de fixer des échéanciers ayant un impact majeur. Effectuez simplement des tâches normales, demandez à vos collègues ce qui s'est passé en votre absence et procédez graduellement selon votre ordre de priorités. Appliquez-vous à votre travail; vers la fin de la semaine, vous aurez repris le dessus et vous ressentirez beaucoup moins les effets du stress.

### Adoptez une attitude positive.

Pensez aux amis que vous avez hâte de retrouver et aux raisons qui vous font aimer votre travail, et vous verrez votre stress s'envoler. Des études montrent que votre santé mentale et votre état d'esprit peuvent avoir des répercussions importantes sur votre vie professionnelle. Les personnes positives et optimistes éprouvent moins de problèmes associés au travail, sont plus énergiques et, en général, se sentent plus calmes et sereines.

## Affichez des souvenirs de vacances.

Si vous avez voyagé durant vos vacances, rapportez un objet que vous pouvez placer dans votre espace de travail. Une photo, un cadre ou un souvenir peut ajouter du cachet à votre environnement de travail, vous changer les idées lorsque vous éprouvez du stress et apaiser votre esprit. Cependant, assurez-vous que le souvenir que vous rapportez sera approprié à votre milieu de travail. Vos collègues ne souhaitent pas nécessairement voir des photos illustrant vos folies de vacances!

## Donnez-vous un défi à relever.

Essayez de vous inscrire à un séminaire ou à un cours à votre retour. Vous aurez ainsi un but bien précis qui, une fois réalisé, vous procurera de la satisfaction, un sentiment de croissance, et rendra votre travail plus gratifiant.

## Préparez vos prochaines vacances.

Bien que celles-ci puissent vous sembler loin dans le temps, la recherche montre que le simple fait de planifier vos prochaines vacances avant votre retour au travail peut vous procurer une raison d'apprécier votre retour au travail et, s'il s'agit d'un voyage, la motivation qui vous incitera à épargner en vue de vos prochains projets d'évasion et de détente.

Les gens éprouvent le blues du retour au travail après quelques jours d'absence et même après une fin de semaine! Si l'anxiété ou l'appréhension que vous éprouvez ne s'atténue pas ou s'aggrave, celle-ci pourrait être le signe précurseur d'un problème plus sérieux – que vous ne devriez pas passer sous silence.

Prenez le temps de vous demander pourquoi vous éprouvez ces sentiments à l'égard de votre retour au travail. Il pourrait être bon de parler à un directeur, à un superviseur ou même à un professionnel qui vous fourniront un soutien complémentaire et des ressources pouvant vous aider à cibler la cause du problème. Cependant, comme pour la plupart des gens, il suffit souvent d'un peu de temps, d'une bonne planification et de quelques moyens positifs de vous souvenir des meilleurs moments de vos vacances, sans pour autant perdre de vue l'importance de votre travail et de vos tâches quotidiennes.

© Shepell•fgi, 2008

*Cet article a été rédigé à des fins d'information et son contenu pourrait ne pas refléter nécessairement les opinions des organisations individuelles. Pour de plus amples renseignements, veuillez communiquer avec votre PAE ou consulter un professionnel.*