



Mieux vivre l'après-vacances

Le « blues » du retour de vacances, ce sentiment d'avoir de la difficulté à réintégrer la routine du boulot après des vacances reposantes, cette déprime passagère qui fait en sorte que vous n'avez pas vraiment la tête au travail, vous connaissez? Voici quelques conseils qui, nous l'espérons, vous aideront à reprendre le collier en douceur.

Le syndrome post-vacances, une réalité

Fatigue, manque d'appétit, insomnie ou somnolence, palpitations, douleurs musculaires, irritabilité, anxiété, tristesse : pour plusieurs, la transition entre la période des vacances et le travail s'accompagne d'un manque d'enthousiasme envers les tâches à réaliser et est synonyme de déprime. Un état d'esprit qui peut durer de quelques jours... à quelques semaines. Les personnes heureuses dans leur travail reviendront rapidement et avec aplomb dans leur routine. Les moins heureuses frôleront la déprime.

Survivre au retour, c'est possible. Quelques trucs!

- Une petite baisse de productivité? Rien de plus normal. Accordez-vous une ou deux journées, voire une semaine, afin de reprendre contact avec vos tâches. Rassurez-vous, vous reprendrez rapidement le dessus!
- Pensez aux collègues que vous aimez côtoyer au bureau et au plaisir que vous prendrez à échanger sur vos vacances.
- Quelques jours avant le retour, cuisinez quelques plats que vous congèlerez. Vous gagnerez ainsi un peu de temps pour profiter davantage de vos soirées pendant les premières semaines de votre retour au travail.
- Planifiez des activités, des rencontres et des soupers avec des amis pour partager vos souvenirs de voyage et mettre un peu de fantaisie à travers ce retour à la vie normale.
- Commencez à préparer vos prochaines vacances : documentez-vous sur une destination voyage, commencez à surveiller les activités à faire dans votre coin de pays, etc. Bref, cultivez l'attente! Vous constaterez que le temps passe plus vite que vous ne l'auriez cru.

Préparer son retour... avant de partir

La meilleure stratégie pour éviter le chaos au retour des vacances? Une bonne planification avant le départ.

- N'attendez pas à la dernière minute pour faire vos courses et terminer vos préparatifs. Mieux vaut étaler vos préparatifs sur quelques semaines; vous diminuerez les risques d'oublis et garderez un degré de stress acceptable.
- N'acceptez aucune réunion au cours des deux jours précédant votre départ et au cours des deux premiers jours suivant votre retour.
- Rangez votre espace de travail avant de partir. Le retour de vacances est une bien mauvaise période pour faire du ménage. Si vous n'avez pas eu le temps de le faire avant de quitter, arrivez un peu plus tôt le matin de votre retour.
- Utilisez la technologie : configurez votre logiciel de courriel pour classer les messages entrants. Vous pourrez ainsi diriger les infolettres auxquelles vous êtes abonné vers un dossier spécifique, faire supprimer certains courriels internes qui ne seront plus d'actualité, etc.

Oui, après une période de vacances bien méritées et à vivre au gré de nos envies, le retour à la routine « métro-boulot-dodo » est parfois difficile, mais pas insurmontable. Une bonne dose de positivisme et un peu de préparation suffiront à adoucir votre retour... jusqu'à vos prochaines vacances!