

Blues d'après-vacances, stress de la rentrée... Le retour au travail après les congés d'été est parfois difficile. Est-il inéluctable de se replonger, tête baissée, dans une routine effrénée qui ne nous convient pas ? Et si, cette année, on se donnait les moyens d'alléger son quotidien, de concrétiser une envie, un projet professionnel, personnel ou familial ?

Gérer le blues et le stress de la rentrée

Bye bye le *farniente* et la *dolce vita* ! Place au travail, aux heures passées dans les transports, aux activités des enfants, à l'entretien de la maison, aux courses ménagères et aux repas ... La reprise du travail après les congés d'été est parfois difficile. Et s'accompagne souvent d'un petit coup de blues. C'est bien compréhensible : en vacances, on lève le pied et on fonctionne davantage selon ses envies que selon ses obligations. La rentrée professionnelle est une période de transition entre cet environnement de grande liberté et un environnement de contraintes multiples ; une période d'ajustement est donc nécessaire.

Qui dit rentrée, dit souvent période de rush. De reprise des dossiers, des réunions, des projets... Une effervescence qui contraste avec l'oisiveté si agréable des vacances. Une source de stress, aussi. Mais tout n'est pas essentiel...Sélectionnons ce qui est urgent et important de ce qui l'est moins, ou pas du tout .

Continuer à cultiver les plaisirs des congés

La période des vacances est une opportunité de mettre en place de nouveaux modes de fonctionnement : commencer une activité sportive, manger plus sainement parce que l'on a davantage de temps à consacrer au choix et à la préparation des repas, ralentir son rythme, apprendre à savourer l'instant présent au travers de petits plaisirs quotidiens : un apéritif partagé, les plaisirs de la table, une promenade, ...

La rentrée ne sonne pas le glas de tous les petits plaisirs que l'on s'octroyait en vacances. Il est important de continuer à prendre du temps pour soi et d'intégrer cette pratique dans notre vie quotidienne.

Garder quelques bonnes habitudes des vacances

Les « bons plis » pris pendant les vacances, nous pouvons aussi les appliquer à notre monde professionnel pour rendre soin de nous durant l'année: nous octroyer de petites pauses en cours de journée, nous déconnecter de temps en temps des réseaux sociaux, mails, SMS et appels téléphoniques, prendre le temps nécessaire pour mener à bien un dossier qui a du sens pour nous, prendre un café ou un thé avec un(e) collègue ... Ce ne peut qu'être bénéfique pour notre travail car cela nous permet de nous recharger en énergie positive.

Pourquoi ne pas se fixer l'objectif d'insérer une ou deux nouvelles habitudes « bien-être » dans notre fonctionnement et de les tenir durant toute l'année ?

Réfléchir à son travail et à la vie que l'on mène

Combien d'entre nous, fatigués, voire épuisés, ont compté les jours – voire les heures – les séparant de ces vacances tant attendues ? Et se disent, depuis des années, qu'un tel rythme n'est plus tenable ?

Les vacances sont un moment privilégié pour prendre du recul et réfléchir à son travail : ce qu'on aime - ou pas - dans son travail, ce que l'on aimerait voir changer, les possibilités existant pour l'enrichir, l'opportunité d'en chercher un autre qui répondra davantage à nos besoins et priorités et notre équilibre de vie personnel et professionnel,...

Les vacances sont aussi l'occasion d'échanger, en famille, sur nos envies et projets. Hélas, trop souvent, ils restent au stade du rêve, car balayés par l'effervescence de la rentrée...

La plupart du temps, nous nous laissons happer par des urgences et nous délaissions ce qui est important, mais pas urgent : son équilibre vie pro - vie privée, son épanouissement au travail, sa santé, son couple, ...

Et si, cette année, on décidait de se donner les moyens pour concrétiser une envie, un projet professionnel, personnel ou familial ?

Au COTA, une équipe de professionnels vous accompagne pour donner vie aux projets et aux envies de changement qui vous tiennent à cœur.

Muriel Gillard, psychologue

Accompagnement de carrière et soutien à la recherche d'emploi

+32 496 58 61 17