

LES VACANCES !!

La fonction première des vacances est de se reposer. Il faut donc éviter de surcharger son programme et savourer le bonheur de ne rien faire, sans culpabiliser.



LES BIENFAITS DES VACANCES

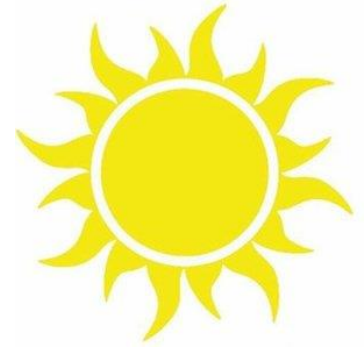


Réduction du stress : Il a été prouvé scientifiquement que le fait de prendre des vacances réduit le risque d'épuisement professionnel. Il existe malheureusement un lien direct entre le stress et divers problèmes de santé. Les vacances permettent de soulager son cerveau des soucis professionnels.

Amélioration des capacités intellectuelles : Rattraper un manque de sommeil et faire plus d'exercice sont deux remèdes très simples qui améliorent la concentration donc la productivité.

Consolidation de son réseau familial et social : Les vacances permettent donc de créer des moments de qualité avec ses proches pour se découvrir, approfondir des liens et construire des souvenirs durables.

Bilan et appréciation de la vie : Prendre des vacances permet également à une personne de faire le point, de revoir sa vision de la vie et de trouver des solutions simples à des problèmes qui paraissaient auparavant impossibles à résoudre.



Combien de temps faut-il pour décrocher? Idéalement, trois semaines consécutives. La première sert généralement à faire le vide et à décrocher. C'est lors de la deuxième semaine qu'on commence vraiment à se reposer. Puis, à la troisième semaine, le corps est maintenant disposé à récupérer complètement pour permettre un retour au travail optimal.

RÉUSSIR SES VACANCES



En vacances, on a souvent tendance à opter pour des activités qui demandent peu d'effort. C'est normal ! On veut se reposer. Par contre, si vous désirez vraiment vous ressourcer, vous devez faire des activités que vous ne faites pas habituellement et qui vous amèneront dans un état de «flow». Ainsi absorbé, vous oublierez vos préoccupations. En vacances, vivre ces expériences sensorielles nous permet de décrocher et de nous sentir bien.

LE MILIEU DE L'ÉDUCATION



Les études en psychologie organisationnelle démontrent clairement que la productivité décline rapidement 8 à 10 semaines après un retour de vacances. Dans un monde idéal, nous devrions prendre au moins une semaine de congé toutes les saisons.

Le milieu de l'éducation permettrait donc de protéger la productivité en permettant de prendre des vacances à plusieurs moments dans l'année (Noël, relâche, été, etc.).

Attention : cela ne suffit pas pour protéger la santé psy 

SE PROTÉGER DE L'ÉPUISEMENT



Est-il possible de ne pas arriver épuisés aux vacances? La réponse est oui. Pour y arriver, il est essentiel de respecter ses limites: avoir un horaire raisonnable, prendre des pauses, ne pas se surcharger. Il faut aussi rester attentif aux signaux d'alarme : irritabilité, baisse de concentration, insomnie, fatigue physique, démotivation.

Attention : Il est aussi possible de s'épuiser en sous-charge 

Saviez-vous que c'est le mardi et le mercredi matin que les Québécois sont les plus productifs ?



LE CHOC DU RETOUR

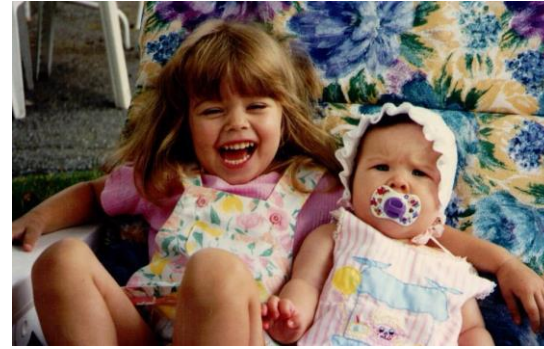
L'idéal est de préparer son retour... avant son départ! Par exemple, régler quelques dossiers urgents avant de partir.

Planifier une activité ou s'offrir un plaisir le week-end suivant nos vacances peut être une façon de garder le moral.

DÉCOUVERTES RÉCENTES EN NEUROSCIENCES POUR VRAIMENT SE REPOSER EN VACANCES (LUPIEN, 2020)



Faites jouer vos chansons d'enfance : Une chanson entendue dans l'enfance aurait un effet anti-anxiolytique. Plus la chanson vient de loin dans notre enfance, plus l'effet sera grand. En effet, une musique apprise pendant que l'amygdale se développe dans le cerveau a tendance à diminuer notre réactivité à un stress lorsque nous l'entendons durant notre vie adulte.



Par exemple, la chanson *I'm alive* de Céline Dion a cet effet sur moi! Le nombre de fois où je l'ai écoutée avec ma petite sœur... Et vous?

Jouez avec vos enfants : Se projeter dans le monde des enfants aurait aussi un effet apaisant. En effet, les enfants n'ont pas encore le lobe frontal développé qui leur permet de se projeter dans le futur ou de rester pris dans le passé. Jouer avec des enfants est un excellent moyen de rester dans le moment présent, à condition de ne pas faire semblant et de jouer vraiment!

Écrivez la biographie de vos parents ou grands-parents : Les personnes âgées ont tendance à moins s'énerver devant les petits aléas de la vie et ont souvent des histoires fascinantes à nous raconter. On gagnerait à laisser leur calme résonner en nous.



Étant une nouvelle « matante », je peux vous dire que jouer avec mes belles nièces est très efficace pour me calmer et me recentrer!



Rien de plus apaisant que d'écouter mes grands-parents me raconter leur belle et longue histoire d'amour pour la 100^e fois!

Centre de services
scolaire de la
Région-de-Sherbrooke
Québec

