

# Les vacances: UN PLAISIR ESSENTIEL!

*On a tendance à percevoir les vacances comme une activité professionnelle. On sélectionne les dates à toute vitesse et puis on n'y pense plus. C'est en général au cours du mois précédent qu'on choisit ce qu'on veut faire et on continue de travailler comme des forcenés jusqu'au dernier moment.*

Pourtant, les vacances sont un droit acquis pour tous les travailleurs afin de prendre des forces pour l'année à venir. En théorie, on devrait les planifier un an d'avance et l'inscrire dans l'agenda comme on le fait pour toutes activités professionnelles importantes.

Certaines entreprises ferment leurs portes à dates fixes. Ainsi, tous profitent en même temps de l'été. Toutefois, la majeure partie des entreprises préfère organiser une rotation du personnel entre les mois de juillet et août. Chaque méthode a ses avantages et sans doute ses inconvénients. Une chose est certaine et c'est que les vacances sont indispensables et non négociables. Les entrepreneurs devraient « forcer » leurs collaborateurs à s'arrêter quelques semaines. Il en va de l'efficacité de l'entreprise à court, moyen et long termes.

Commencez à vous mettre en mode vacances deux jours avant de partir, en faisant le ménage de votre bureau calmement et en planifiant la première semaine de votre retour au travail. Ainsi, vous partirez le cœur léger et vous vous remettrez tout doucement dans le bain à la rentrée.

## **Quelques bonnes raisons de prendre des vacances :**

**Le repos et la relaxation** pour contrer le stress mental et physique. D'après le Dr Jean Drouin, professeur en médecine familiale à l'Université Laval, pour profiter de ses vacances, il faut prévoir quelques jours pour permettre à la tête et au corps de se calmer. Ensuite le goût de se rapprocher, de se balader, d'explorer et de jouer reviendra.

**Se retrouver en famille** afin de mieux approfondir votre relation avec vos enfants et adolescents dans un cadre plaisant. Rappelez vous les vacances d'été de votre enfance. C'était génial, n'est-ce pas ! N'oubliez pas que de nos jours les deux parents travaillent à l'extérieur, alors le temps accordé aux vacances est précieux puisqu'il forge leurs souvenirs.

**L'aventure** pour des défis autres que ceux du bureau et pour des émotions fortes. Je pense aux activités de plein air ou à une randonnée dont la destination n'est possible qu'à pied. Satisfaction assurée !

**Se faire plaisir** et se gâter une fois dans l'année en dépensant de l'argent joyeusement, si la situation financière le permet, bien entendu. Sinon, soyez imaginatif. Mettez tous les membres de la famille à contribution et faites en sorte que chacun propose une activité qui lui plaise et que tous y participent. Peut-être le bonheur des uns fera-t-il aussi le bonheur des autres.

**La liberté** ou les vacances non planifiées. Celles où l'on décide de faire ce que l'on souhaite au moment où l'on en a envie. Pas nécessaire de bouger continuellement, on peut en profiter pour relaxer ou participer à des activités que la ville offre pendant l'été. De toute façon, c'est un bon moyen d'échapper à la pression du temps et ça fait du bien.

**Prenez soin de vous et bonnes vacances !**

**Danielle Coulombe, PCC**

Coach professionnelle et d'affaires

**514.770.3818**

danielle@coulombecoach.com

www.coulombecoach.com