

Infolettre Vers le succès

Juillet 2006

Bonjour,

C'est le temps des vacances ! Quel beau prétexte pour vous entretenir d'un sujet qui rend tout le monde heureux en principe. En effet, on a tous des souvenirs de nos vacances d'enfants. Quoi qu'on dise, joyeuses ou non, les vacances constituent l'occasion de redécouvrir le corps et l'adresse physique que l'on avait oublié, ainsi que les charmes de la vie en société.

Bonne lecture.

Pensée du mois

Quand je vois le nombre de gens qui sont partis en vacances avec leur sans-fil, je me dis que s'il y avait eu des fils, on n'aurait pas fini de défaire les noeuds.

Philippe Geluck, dessinateur de BD belge

Enfin les vacances !

On y pense tous. Certains rêvent toute l'année aux grandes vacances, et pourtant, d'après un sondage Ipsos-Reid effectué l'an dernier, saviez-vous qu'en 2005 on allouait en moyenne aux Canadiens 21 jours de vacances par année contre 19 en 2006 ?!!

Saviez-vous que les Canadiens ayant un emploi renoncent en moyenne à deux jours de vacances par année ?! Cela représente 32 millions de journées de vacances non utilisées et 5.1 milliards de dollars en salaire laissés aux employeurs !

Pourquoi les Canadiens ne prennent-ils pas toutes leurs journées de vacances, direz-vous ? Voici quelques raisons par ordre d'importance :

- 8 % préfèrent l'argent
- 4 % manquent de planification
- 3 % ont trop de travail

Saviez-vous que 19 % des Québécois ont déjà annulé ou reporté des vacances à cause du travail. Que 7 % vérifient les messages laissés à leur boulot et que 63 % se sentent stressés avant, après ou pendant leurs vacances. Intéressant n'est-ce pas ! Qu'en pensez-vous ? Êtes-vous surpris ? Surtout êtes-vous de ceux qui semblent plus heureux au travail qu'ailleurs, qui trainent leur fatigue d'années en années ou qui se justifient lorsqu'ils prennent des vacances quasi par culpabilité parce que c'est bien vu dans leur organisation de résister ou d'avoir plusieurs semaines de vacances accumulées depuis X années ?

Difficile de changer répondent certains. Je leur demande alors, qui les accompagnera à l'hôpital lorsqu'ils seront malades d'épuisement ? Leur employeur ? Certainement pas, le budget «bouquet de prompt rétablissement» a des limites. Toutefois, les conséquences que votre absence provoquera dans l'entreprise seront énormes, tant financièrement que professionnellement. Comment se fait-il que les chefs d'entreprises et gestionnaires n'encouragent pas «fortement» TOUS les employés à prendre les vacances auxquelles ils ont droit ? Ça tombe sous le sens, ils seraient gagnants à moyen et à long termes!

Bien des travailleurs autonomes ne s'accordent pas de vacances, faute d'argent, ou, pire, par culpabilité. Pensez-y, plus vous accumulerez de stress et de fatigue, moins vous serez efficace et moins vous aurez d'argent. C'est le cercle vicieux !
Rappelez-vous qu'il y aura toujours du boulot et que tout le monde est remplaçable, même vous !

Exercices pratiques et quelques bonnes raisons de prendre des vacances :

Repos et relaxation pour contrer le stress mental et physique. Ainsi vous aurez moins de problèmes digestifs, d'insomnies et de maux de tête après la cinquième journée. Revient ensuite le goût des relations intimes et le goût de se balader, d'explorer et de jouer.

Se retrouver en famille afin de mieux connaître vos enfants et adolescents dans un cadre plaisant. Rappelez-vous les vacances d'été de votre enfance. À l'époque, c'était le seul moment où on passait du temps avec notre père et ça nous permettait de le voir autrement que fatigué et impatient et d'avoir du bon temps. Aujourd'hui les enfants ont besoin de se retrouver avec les deux parents car les mères et les pères travaillent autant l'un que l'autre. Faites-leur des souvenirs pour plus tard.

Dans le cas où vos enfants sont adultes ou que vos frères et sœurs vivent à l'étranger, pourquoi ne pas aller les visiter ? C'est une belle occasion de vous ressourcer et de rencontrer de nouvelles personnes.

L'aventure pour des défis autres que ceux du bureau et pour des émotions fortes qui pourraient vous stimuler. Je pense à l'alpinisme, à la descente d'une rivière agitée en kayak, une marche 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. Ainsi le bonheur des uns fera peut-être le bonheur des autres.

Liberté ou vacances non planifiées. Celles où on décide de faire ce qu'on souhaite au moment où on en a envie. C'est un bon moyen d'échapper à la pression du temps et ça fait du bien.

Cette fois-ci, je vous invite à être égoïste et à vous assurer de beaux souvenirs pour vos vieux jours.

Ah oui, et si vous avez l'intention de partir, prévoyez quelques jours de repos chez-vous avant le voyage, pour décompresser, et quelques jours entre le retour de voyage et le retour au boulot, pour vous remettre doucement dans le bain et vous réinstaller.

Infolettre

Je vous reviens à la fin août. Heureuses vacances à tous et surtout amusez-vous bien.

N'hésitez pas à faire circuler l'Infolettre auprès de vos collègues et amis.

Au plaisir

