

COACH ET TRAVAIL TRÊVE ORGANISÉE

Goûtons sans culpabilité à ces temps stimulants de l'été, loisir pour soi, les vacances. S'il n'est pas pensable pour certains de se déconnecter, il suffit de s'organiser.

Pendant l'année, elles ressemblent à un concept nébuleux, puis elles surgissent en même temps que le soleil et le sac de plage : les vacances. La vacance se savoure, comme une certaine manière de sortir de sa zone de confort, en éprouvant si possible non pas une sensation de vide mais de présence. Paradoxalement, s'adapter à ce changement demande des efforts. « Certaines personnes peuvent même se sentir plongées dans une totale insécurité à l'idée de lâcher prise, comme le souligne Nadine Hemmer, la place du travail est telle qu'il n'est pas simple de le faire sur commande. Être physiquement présent sur son lieu de vacances ne suffit pas. » Si notre esprit vagabonde vers le lieu de travail, la pause n'est pas réelle, voire l'anxiété s'installe. « L'une des pistes pour s'y préparer est de faire à l'avance une liste qui distingue ce qu'il faut faire réellement en priorité avant le départ et ce qu'il est possible de déléguer. » Nadine Hemmer poursuit : « L'autre piste est de ne pas avoir des attentes trop irréalistes. La magie du mot congés n'opère pas immédiatement et c'est normal, les premiers jours sont comme un sas de passage, il faut accepter que la transition se fasse en douceur. »

... à la pose | On l'aura compris, comme toute nouvelle dynamique, les vacances

sont des moments privilégiés à installer en douceur, mentalement et physiquement. Adopter une autre posture dans sa vie, une certaine pose pour s'offrir du temps et goûter, comme le traduit Nadine Hemmer : « Accepter d'être là où l'on est, se poser et découvrir son environnement, du pommier de notre jardin aux cocotiers des îles. Nos cinq sens nous reconnectent à l'ici et maintenant, notre sensorialité nous permet de redécouvrir notre paysage intérieur et extérieur. » Exercer sa conscience, comme un muscle, nécessite un entraînement régulier. Mais il est certain qu'il n'est pas question de lutter avec soi-même, ce qui est totalement contre-productif.

Si pendant nos congés nous choisissons de suivre des projets ou de répondre à des mails, l'idée est de s'interroger pour passer avec soi-même des contrats : « Quel est le temps maximal que je décide de dédier à mon travail et à quel moment précis je programme cette activité ? Car il est essentiel de laisser un espace mental disponible pour profiter de ses vacances sans être préoccupé en même temps par son travail. » Et là, il faut le reconnaître, le smartphone est un outil qui favorise nos échanges et permet de mieux gérer notre temps à condition de ne pas en être l'esclave. Le temps d'un été, vivez à plein votre espace de créativité, débranchez !

UN LIVRE À GLISSER DANS SES BAGAGES



Méditer jour après jour ;
25 leçons pour vivre
en pleine conscience,
par Christophe André

NADINE HEMMER,
PSYCHOLOGUE, ET CAROLE
GELAIN, MÉDECIN, ANIMENT
AUSSI DES ATELIERS
DE DÉVELOPPEMENT
PERSONNEL AU SEIN D'AGILES
ATELIERS DE VIE POUR
CULTIVER SA SOUPLESSE
D'ADAPTATION ET
RENFORCER SON BIEN-ÊTRE.
WWW.AGILES.EU

POSOLOGIE DES VACANCES

| Organiser son travail avant de partir (à qui je peux déléguer certaines activités ou mes mails en mon absence) | Une fois en vacances, s'offrir des plages horaires où l'on est sûre de ne pas être dérangée. | Ne pas s'engager dans un combat sans fin sur le mode : « Je ne dois pas travailler ! » Une lutte incompatible avec la détente. | Passer des mini-contrats avec soi-même pour bien séparer les espaces détente et espace travail éventuel. | Respirer et s'interroger : « Après quoi je cours ? », « Qu'est-ce que je veux vraiment ? »