

Retour à la réalité!

L'été tirant à sa fin et les vacances estivales étant bientôt chose du passé, le retour à la routine « métro-boulot-dodo » est sur le point de reprendre de son importance. Mais qu'en est-il de l'énergie et du repos accumulés pendant les vacances? Comment effectuer un retour au travail efficace et s'assurer que le stress et l'épuisement ne se réinstallent pas? Pour ce faire, certaines précautions peuvent être prises et quelques stratégies se doivent d'être mises en place.



Qu'est-ce qui rend les vacances si agréables? On prend du temps pour faire des activités en famille, pour relaxer, pour décrocher, on pense à soi, on règle des tâches qui étaient en suspens depuis longtemps... en somme, on profite de la vie! Donc, pourquoi ne pas tenter de rendre le quotidien tout aussi agréable en essayant, à plus petite dose, d'y intégrer ces mêmes activités? Le tourbillon de la vie actuelle nous entraîne parfois et nous fait oublier l'importance de prendre du temps pour nous et nos proches. Il faut donc, quitte à le mettre concrètement à l'agenda, bloquer des plages horaires consacrées à des moments agréables et s'obliger à respecter cet engagement envers nous-mêmes pour ainsi éviter de retomber dans les vieilles routines.

Bien que les vacances puissent parfois nous faire oublier les problèmes reliés au travail, elles ne peuvent malheureusement pas les faire disparaître. Par conséquent, l'idéal est d'adresser concrètement ces problématiques, que ce soit auprès des ressources humaines, du bureau de santé, du département des relations de travail ou de votre supérieur immédiat. Évidemment, la gestion de conflits ou la résolution de problèmes sont des opérations délicates qui nécessiteront temps et efforts de la part de tous les acteurs. Toutefois, cet investissement peut avoir un impact important sur votre bien-être personnel et professionnel.

Une fois les vacances terminées, le retour au travail devrait aussi être associé à une reprise de saines habitudes de vie. En ce sens, il est important de consacrer des moments dans la semaine à la pratique d'exercice physique. Que ce soit marcher sur votre heure de dîner ou en soirée, jouer dehors avec les enfants, passer du temps au gym ou encore jouer une partie de tennis avec un ami, l'important est de bouger! Si c'est nouveau pour vous, allez-y par petites étapes, trouvez des activités qui

vous plaisent et persévérez! De plus, l'adoption de saines habitudes alimentaires est primordiale afin de vous fournir l'énergie nécessaire pour passer au travers de vos journées. Aussi, la mise en place d'habitudes favorisant une hygiène de sommeil adéquate est fondamentale. Tentez d'avoir un horaire de sommeil régulier (heure de lever sensiblement la même d'un jour à l'autre, même les fins de semaine), n'allez pas au lit avant d'avoir sommeil et tentez d'éviter les siestes. Voici quelques suggestions pouvant se révéler efficaces.

Malgré toutes ces précautions, certains facteurs de risque peuvent contribuer à l'épuisement d'un employé. Les relations conflictuelles avec les collègues, l'absence de soutien social au travail, la surcharge de travail, la lourdeur des responsabilités et l'absence de reconnaissance ne sont que certains des facteurs qui peuvent peser lourd dans la balance. Il faut donc rester alertes et tenter de déceler les symptômes que l'épuisement est en train de s'installer et consulter rapidement un professionnel de la relation d'aide pour ainsi s'outiller concernant cette situation. Si vous souhaitez bénéficier de votre Programme d'aide aux employés à ce sujet ou pour toutes autres problématiques, sachez que ce service est confidentiel et sans préjudice.

**Pour contacter
votre programme d'aide
en tout temps:
1 888 687-9197**

RÉFÉRENCES

<http://carriere.comprendrechoisir.com/comprendre/conflict-au-travail>

<http://acsmontreal.qc.ca/epuisement-professionnel-burn-out/>

<http://www.e-sante.fr/dur-dur-retour-vacances/actualite/1347>