



Les vacances se terminent...

Renouez en douceur avec le quotidien

Le retour de congés est toujours une étape difficile pour vous ? Cette année, anticipez pour ne pas laisser la déprime vous gagner !

Les grandes vacances ne sont pas tout à fait terminées que, déjà, l'angoisse de la reprise nous saisit. La perspective de défaire la valise pour retrouver le chemin du quotidien est synonyme de déprime pour bon nombre d'entre nous : 45 % des voyageurs avouent la ressentir*. À l'idée du travail qui nous attend, des tâches administratives qui se sont accumulées pendant nos vacances, des soucis – un temps mis de côté – qu'il va

falloir réaffronter, nous sommes gagnés par le blues et c'est bien normal ! Toutefois, « il est possible de vivre cette étape plus en douceur », comme le souligne **Virginie Ferrara**, psychanalyste et psychothérapeute. Au lieu de subir ce retour de congés, organisez-vous cette année : mettez au point un plan d'attaque pour limiter cette déprime post-vacances et revenir au front avec le sourire !

* Enquête Momondo 2016.

S'organiser avant le départ

Pour ne pas revenir au bureau ou à la maison avec une to-do-list monstrueuse, prenez quelques jours avant le départ pour classer et archiver vos papiers. Établir les grandes lignes des dossiers qu'il vous faudra traiter la rentrée et déléguer les tâches urgentes à vos collègues, pour ne pas risquer d'être dérangée pendant vos congés. Faites place nette sur votre bureau ! Même chose à la maison : réglez les factures, faites un brin de ménage, jetez les aliments périmés et nettoyez le réfrigérateur, rangez les affaires qui traînent et

triez vos cartons en attente. Pour vous motiver, pensez au bonheur que vous éprouverez en rentrant, à l'idée de retrouver un intérieur épuré et accueillant !

Revenir 48 heures avant

Profiter jusqu'au dernier moment des vacances est une fausse bonne idée. En effet, quand on rentre la veille de la rentrée, obligations et corvées nous rattrapent de plein fouet. Le stress est démultiplié. « Mieux vaut s'offrir un sas de décompression de deux ou trois jours, conseille Virginie Ferrara, psychanalyste. Cela permet de

reprendre pied progressivement avec la réalité. » Ménagez-vous en prévoyant une reprise tranquille, sans rendez-vous particuliers ni échéances à tenir. Reposez-vous, faites vos lessives, allez rendre visite à la famille. « Plutôt que de subir cette reprise et replonger rapidement dans le rythme trépidant de la rentrée, reprenez le contrôle sur cette transition pour la vivre le mieux possible. » N'oubliez pas non plus de programmer votre retour au travail un mercredi, de sorte que la semaine soit plus courte.

Prolongez le bénéfice des congés

Pour entamer la rentrée sereinement, prenez le temps de vous interroger pendant vos congés : qu'est-ce que ces vacances ont permis de soulever comme besoins ou comme envies ? Qu'avez-vous apprécié le plus (voir des amis, dormir davantage, lâcher prise, obtenir plus de temps pour vous...) ? Quelles sont vos motivations pour cette reprise ? « Plus on est au clair avec soi-même sur ces questions, moins on se laisse happer par la charge mentale une fois revenue de congés », note la thérapeute. Tirez des enseignements des vacances, des bienfaits de la déconnexion et de la meilleure hygiène de vie qu'elles vous ont offertes !

Partagez vos meilleurs souvenirs

Vous baignez dans un état d'esprit positif ? Faites-le perdurer en partageant avec vos amis, votre famille ou vos collègues des photos, des vidéos et des anecdotes. Remémorez-vous les meilleurs moments de ces semaines passées à buller : cet échange contribue à éloigner la déprime ! « Faire revivre le souvenir, c'est prolonger le plaisir et le bienfait des vacances, souligne Virginie Ferrara. Les émotions positives se ravivent. Elles nous reboostent et contribuent à nourrir de nouveaux projets. » Et il n'y a pas que les photos qui nous aident à recréer ces

sensations agréables ! Cuisiner le menu exotique des vacances, acheter une bougie aux effluves de la région ou poursuivre la lecture d'un auteur découvert pendant cette période... Vous pouvez instaurer de nouveaux rituels qui sonneront comme des madeïnes de Proust !

Rêvez à de nouveaux projets

Même si vos prochaines vacances ne sont que dans six mois ou un an, les planifier est un bon moyen d'atténuer la nostalgie de votre départ estival. « Cela redonne de l'espoir ! ajoute la psychanalyste. Attention toutefois à ne pas se charger avec une montagne d'objectifs. Tout ce que l'on remet en route doit être réalisable. » Si vous le pouvez, prévoyez un week-end trois semaines ou un mois après la rentrée (dans votre région ou dans une grande ville de France), ce court break sera le bienvenu ! De manière générale, bâtissez de nouveaux projets pour vous remobiliser. Fête familiale, décoration de votre intérieur, activité artistique : les vacances sont finies, mais d'autres choses positives vous attendent !

Prévoyez quelques aménagements

Vos vacances vous ont permis de faire un point sur votre carrière et considérer autrement votre rapport au travail ? Repositionnez-vous, pour ne plus laisser celui-ci empiéter autant sur votre vie privée. « C'est le moment de s'interroger, d'organiser différemment ses tâches et ses journées pour remettre le travail à sa juste place. Parfois, il suffit de quelques aménagements pour se sentir mieux », assure Virginie Ferrara. L'idéal est d'opérer une reprise en douceur et d'enclencher des démarches pour attaquer un stage ou une formation complémentaire (cela peut se faire à distance, chez vous, en parallèle de votre job). La perspective d'acquérir de nouvelles compétences réinsuffle de l'enthousiasme !

3 questions à...

Virginie Ferrara, psychanalyste et psychothérapeute*

Comment expliquer cette petite montée de blues à l'approche de la reprise ?

Rester au bureau jusqu'à la dernière minute pour boucler des dossiers, courir pour gérer l'organisation familiale, faire les bagages à la hâte... Tout cela nous met dans de mauvaises dispositions : on arrive en vacances complètement épuisée. À bout d'une semaine ou quinze jours, alors que l'on décompresse enfin, il est déjà l'heure de rentrer. Les pensées négatives et anxiogènes à propos de la reprise, le plus souvent trépidante, nous envahissent. On quitte le principe de plaisir pour celui de la réalité. Le changement de rythme entre détente et travail est brutal. Parfois, cela peut aussi réactiver des souvenirs d'enfance négatifs : une séparation avec nos parents, une entrée au collège difficile...

Qu'est-ce qui nous empêche d'aborder la rentrée sereinement ?

Tout ce qui donne une charge de travail en plus ! Les fournitures scolaires, les inscriptions aux activités extrascolaires, la recherche d'un logement pour son enfant étudiant, les courriers et factures arrivés en notre absence, la pression professionnelle qui reprend... Des incertitudes professionnelles, des soucis dans le couple ou des problèmes financiers peuvent aussi se greffer et amplifier le malaise. Le bénéfice des vacances passe alors bien vite à la trappe.

Cela peut-il prendre des proportions plus importantes chez certaines personnes ?

Oui, notamment pour celles qui souffrent d'anxiété, de dépression saisonnière ou qui étaient au bord du burn-out avant de partir. La rentrée est un élément déclencheur : elle précipite parfois des symptômes dépressifs déjà présents avant. Si trois semaines après la reprise, on est toujours dans un état d'esprit aussi sombre (associé à des troubles du sommeil, une irritabilité, une fatigue chronique...), il faut consulter. Cela signifie qu'il ne s'agit pas juste d'un blues post-vacances, mais bien d'un état anxieux installé, qui nécessite une prise en charge, sous peine de s'aggraver.

* Rens. sur virginieferrara.com.

Faites de l'exercice !

Rien de tel que l'activité physique pour lutter contre la sinistrose de la rentrée ! Si les vacances libèrent en nous de l'endorphine (hormone du bien-être), il est possible de recréer celle-ci autrement. En faisant du sport, par exemple. « Vous avez découvert une nouvelle activité qui vous a plu lors de vos congés (marche, natation,

fitness, yoga...) ? Pourquoi ne pas essayer à l'année ? », propose la thérapeute. Si le sport vous rebute, sortez, tout simplement ! Voyez du monde, prévoyez des excursions dans la nature, entre amis ou en famille, bref, soyez active. « L'important est de ne pas se réenfermer après avoir goûté aux joies d'être en extérieur l'été : l'arrière-saison est souvent belle, profitons-en ! »



Plus de conseils sur maximag.fr/psycho-sexo