



emploi

«En vacances, peu importe son activité, pourvu qu'elle nous fasse du bien»

Il n'y a pas de règles à suivre pour réussir à se reposer du stress professionnel durant la coupure estivale. Entretien avec une spécialiste

Laurent Buschini

C'est le temps des vacances. La grande majorité des travailleurs sont déjà en congé ou vont prendre deux, trois, voire quatre semaines de pause estivale. La coupure a pour but de se reposer du stress professionnel accumulé tout au long de l'année. Comment réussir ce temps de récupération? Quelles sont les meilleures activités ou au contraire les erreurs à ne pas commettre? Réponses avec Anny Wahlen, psychologue du travail chez Équation Équilibre, à Gland (VD), spécialisée en santé organisationnelle, qui vient de publier un livre sur le burnout*.

Faut-il quitter son domicile, découvrir d'autres lieux, faire des choses inhabituelles pour se reposer convenablement du stress professionnel?

Il n'y a pas de règles en ce qui concerne les activités ou les voyages. Certaines personnes sont assez aventureuses et apprécient de sortir de leur zone de confort pour s'adonner à des activités qui sortent de l'ordinaire. Si ce genre de loisirs procure un bénéfice pour la personne qui s'y consacre, réduit les tensions intérieures, pourquoi pas? Mais pour d'autres, au contraire, de telles activités sont sources de stress. Certains apprécient



En vacances, il est parfois important de ne rien faire, de ne pas trop stimuler notre cerveau.

de rester à la maison. Ce qui est important, c'est la déconnexion. Si je devais donner un conseil, ce serait de faire ce qui nous fait du bien durant les vacances.

Comment doit-on préparer son départ en vacances avec ses collègues de travail?

Avant de partir en vacances, si on a un poste avec des responsabilités, il est important de faire le point avec ses collègues pour définir le travail qui peut attendre notre retour. Il faut aussi préciser ce qu'est une urgence, autrement dit les raisons qui pourraient amener nos collègues à nous joindre durant notre absence.

Faut-il éviter de consulter ses messages?

Pour la grande majorité des employés, il n'y a aucune exigence de la part de l'entreprise qui les emploie de rester connectés. Mais nombre de personnes ont le réflexe de consulter leur messagerie professionnelle durant leurs vacances. Si on n'a aucune raison de rester branchés à notre messagerie professionnelle, mais que l'on craint d'avoir une montagne de messages à lire à notre retour de vacances, on peut faire un point hebdomadaire d'une demi-heure, par exemple, pour faire un premier tri. Si on doit rester connecté par nécessité, il faut trouver le moment adéquat pour le faire chaque jour sans que cela ne perturbe le cours des vacances pour le reste de la famille. Chaque connexion à la messagerie entraîne

une stimulation. Notre cerveau absorbe et traite ces informations. Parfois, il est important de ne rien faire, de ne pas trop le stimuler. La déconnexion apporte une bonne qualité de repos. On se met en mode «par défaut» qu'on recherche, par exemple, dans la méditation. On est comme «dans la lune», on se laisse vagabonder.

Y a-t-il des activités plus reposantes que d'autres, qui favorisent davantage la récupération du stress professionnel?

L'important est de ne pas faire des activités qui nous mettent sous stress. Si on se rend compte qu'on est en mode «performance», dans le rouge, ce n'est

pas reposant. Il ne faut pas se mettre trop de pression. Si l'activité est stimulante et motivante, un défi nourrissant qui nous apporte de la satisfaction, c'est très bien. En général on peut privilégier des activités de plein air. Le mouvement, à commencer par la marche, nous permet de réoxygéner

«Si l'activité est stimulante et motivante et qu'elle nous apporte de la satisfaction, un défi nourrissant, c'est très bien»



Anny Wahlen
Psychologue du travail chez Équation Équilibre

notre organisme. En étant à l'extérieur, nous aidons aussi notre horloge biologique à se réajuster. Notre organisme a besoin d'un certain nombre d'heures de sommeil. La période des vacances permet justement de réduire notre dette de sommeil. On peut s'adonner au plaisir de la sieste, par exemple. La régularité du rythme de vie est un excellent antistress. Mais en vacances, on peut aussi se permettre quelques exceptions. Si on veille tard quelques soirs durant cette période, ce n'est pas mauvais, si on y trouve du plaisir. Tout comme le sommeil, il ne faut pas non plus négliger le rôle de l'alimentation. On peut se permettre un repas plantureux de temps en temps.

L'important est de se faire du bien. Les vacances sont une période de lâcher prise.

Est-il bien de faire une activité manuelle si l'on est intellectuel ou vice versa?

Oui, si une personne fait toute l'année une activité intellectuelle, elle peut avoir une grande satisfaction à travailler avec ses mains durant ses vacances. Cela fait un bien fou de bricoler ou de jardiner quand on est dans un bureau le reste du temps. Mais les personnes qui ont un métier manuel peuvent aussi trouver un grand plaisir à s'y adonner. Tout comme à la lecture.

Quelle est la durée idéale des vacances pour bien se reposer?

Notre corps a des besoins physiologiques qu'on ne peut pas négliger trop longtemps. Pour que le changement de rythme entre le stress du travail et le repos des vacances fasse son effet, il faut au minimum deux semaines consécutives de vacances. En une semaine, on n'a pas le temps de sortir du rythme quotidien du travail. On doit avoir conscience de la coupure, vivre quelques semaines en étant davantage dans le présent que d'habitude. Cette période de vacances est un bon indicateur de santé au travail. Si, durant ces semaines de repos, on n'arrive pas à se ressourcer et que l'on reprend le travail dans le même état de fatigue qu'au début des vacances, il faut se poser des questions sur son degré d'épuisement.

* «Burnout, la maladie du XXI^e siècle? par Nadia Droz et Anny Wahlen, Editions Favre, 2018.

Une entreprise, c'est un choix de valeurs

L'œil du pro

Franck Le Vallois
Senior consultant



Les valeurs sont devenues pour nous des mots, des idées, des opinions largement déconnectés de la réalité mais délibérément proclamés, exhibés même. Bernard Madoff les affichait sur la porte de son bureau. France Télécom, qui traversait une épidémie de suicides, en faisait publicité. «Charte éthique charte en toc», publiait «LaLibre.be», à l'occasion du dopage industriel de VW. Toute ma vie, j'ai traversé des institutions et des entreprises qui manifestaient le contraire de ce qu'elles prétendaient. Au point que quelques questions s'imposent: pourquoi

ce besoin d'afficher ces valeurs générales, éloquentes et incontestables? En vivre tout simplement ne suffirait-il pas? Éprouve-t-on le besoin de les proclamer pour mieux s'autoriser à les transgresser? Ou bien faut-il compenser le gouffre de nos déficiences; s'en consoler en le dissimulant sous les plus beaux atours conceptuels? Se donner bonne conscience dans le mensonge? La magie des mots, la sorcellerie du langage et les ficelles du marketing n'auraient-elles finalement pas d'autre fonction qu'exceller dans l'art du maquillage et de la comédie?

C'est plus complexe sans doute. Comme si nous savions confusément que notre monde est essentiellement un choix de valeurs, c'est-à-dire d'interprétation de la réalité et de production de nos conditions d'existence. Qu'est-ce que valoriser la vie, no-

tre vie? Qu'est-ce qui en garantit le meilleur épanouissement? Et comment s'y prendre dans ce tourbillon de contradictions, entre désirs personnels et intérêts

«Choisir une entreprise, un environnement, c'est avant tout faire un choix de valeurs partagées»

collectifs, entre raison et passion, entre stabilité et changement, prudence et audace, maîtrise et incertitude, confiance nécessaire et défiance obligée, entre progrès et désastre...?

Le seul combat véritable est celui des valeurs. Non pas idéelles

et idéales, pour alimenter notre déception et nous réduire au cynisme. Mais pratiques et relatives. «Même pour une amibe, disait Georges Canguilhem, vivre, c'est préférer et exclure»; c'est valoriser une option plutôt qu'une autre, risquer un chemin pour vivre plus, ou mieux. Nous avons l'avantage d'avoir désormais exploré bien des voies illusoires, catastrophiques ou sans issue. Chacun et chacune doit cependant se situer et faire ses propres choix.

Choisir une entreprise, un environnement, c'est avant tout faire un choix de valeurs partagées, pour une existence en carcan, diminuée, sans avenir, ou pour une vie plus intense, plus libre et prometteuse. Le pire est de ne pas savoir choisir.

www.gouvernances.ch

