« Fin des vacances, j'appréhende le retour... »

*Les conseils d'**Eléna Fourès**, expert en leadership et multiculturalité, du cabinet Idem Per Idem*
elena.foures@idem-per-idem.com

C'est la fin des vacances et le retour du stress : « *Quelle angoisse de revenir ! En plus, la boîte a déménagé durant l'été. Quelle va être ma place ? Quelles nouvelles habitudes vais-je devoir prendre ?* » Cette appréhension de la situation est manifeste d'un « hold-up » de votre côté Personne. Auteur de vos « blues », ce dernier s'amplifie au détriment de votre positionnement en mode Fonction. Quand, au lieu d'être dans le moment présent, vous vous projetez dans un futur douloureux, un virus mental avéré de pensée décalée se propage et se transforme en fabrique à échecs.

Les « blues » de rentrée prennent source dans une nostalgie permanente des vacances. Exaltée par un lavage du cerveau commercial, cette dernière crée une image de bien-être « ailleurs », opposé à la routine du métro-boulot-dodo. L'industrie du tourisme, qui cultive ce syndrome national, fait rêver à une trêve non stop. Résultat, qui n'a pas entendu, depuis l'étranger, cette réflexion à l'adresse des Français : « Quand ils ne sont pas en grève, ils sont en vacances » ?

Une perception d'une certaine immaturité dessine la rentrée – atavisme scolaire – comme une petite mort... Or, au retour de vacances, on a – en principe – grandi, mûri. On devrait être heureux de retrouver la passion de son métier et la fierté d'appartenir à son entreprise. ■

À FAIRE

01// Optimiser le moment présent

Ceux qui réussissent cultivent l'esprit « carpe diem » : en vacances, ils en profitent ; revenus au bureau, ils s'y éclatent. Ils savent demeurer dans le moment présent.

02// Cultiver les émotions positives et l'énergie

Trouvez au moins trois raisons d'être content(e) de revenir et répétez-les tous les matins pour maintenir votre énergie et ne pas vous « décharger » comme un vieux portable.

03// Equilibrer votre temps

Organisez-vous des plages de temps personnel (sports, loisirs, réunions entre amis) afin de maintenir l'équilibre des côtés de votre Triangle identitaire.

À NE PAS FAIRE

01// Donner dans le raisonnement binaire

Voir les vacances comme une plage de liberté et le travail comme un espace de contrainte revient à raisonner d'une façon binaire. C'est une erreur : la liberté est à l'intérieur, pas à l'extérieur.

02// S'empoisonner... mentalement

Rien qu'à vous dire « je n'ai pas envie de... », votre niveau d'énergie tombe à zéro et... les bienfaits des vacances s'évanouissent.

03// Extérioriser votre spleen de retour

Gardez vos ressassements pour la maison. Acquiescez aux propos de vos collègues qui en parlent mais n'en rajoutez pas. Ne faites pas partie de ce « club », même du bout des lèvres.