Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Stress et résilience : le blues du retour de vacances



La plupart des Canadiens profitent d'un bref répit du travail pendant la période des Fêtes. Un grand nombre d'entre eux ajoutent quelques journées de vacances aux jours fériés afin de prolonger ce repos, soit pour visiter leur famille, soit pour s'envoler vers des cieux plus cléments. Même si ce congé permet de maximiser le temps passé en famille et de pratiquer une variété d'activités saisonnières, le retour au travail qui survient ensuite peut être difficile. Selon un récent sondage anglais, 80 % des employés retournent au travail en manifestant des signes de déprime post-vacances, trouble qu'on appelle aussi le « blues du retour de vacances ».

Les symptômes exacts varient d'une personne à l'autre, mais les employés aux prises avec la déprime post-vacances se sentent fréquemment épuisés, irritables et démotivés. Ils peuvent éprouver une apathie nuisant à leur concentration au travail. Le blues du retour de vacances peut même causer des maux de tête et de la mauvaise humeur.

Reprendre ses habitudes de travail peut sembler insurmontable, surtout lorsque cela s'accompagne de la baisse d'énergie naturelle qui survient normalement après une intense période de réjouissances. Même les employés qui aiment leur travail peuvent avoir du mal à reprendre le collier après un congé. Voici quelques conseils pour faire cette transition :

1. Soyez prêt et reposé à votre retour. Rien n'amplifie plus le blues du retour de vacances qu'un état d'épuisement ou de désorganisation. Reposez-vous bien avant votre première journée de retour au travail, et mettez de l'ordre dans votre tête et dans votre espace de travail pour être aussi efficace que possible.

2. Soyez présent. Même si vous avez bien profité de votre congé, vous devez maintenant reprendre le travail. Mettez votre esprit festif de côté et centrez votre énergie et votre attention sur les tâches qui vous attendent.

3. Dressez une liste des choses à faire par ordre de priorité. Ainsi, vous pourrez mieux structurer votre travail et vous concentrer sur vos tâches. Inscrivez les tâches quotidiennes que vous ne mettriez pas habituellement dans une telle liste, car vous pourriez avoir besoin de ce rappel pour retrouver vos marques.

4. Commencez à planifier vos prochaines vacances. Même si vos prochaines vacances n'arriveront pas avant des semaines ou des mois, commencez à faire des plans afin de détourner votre attention du congé que vous venez d'avoir. Même un futur long week-end peut constituer une cible vers laquelle tendre.

5. Définissez vos objectifs. Quelles seront vos prochaines cibles au travail? Déterminez ce que vous espérez accomplir ainsi que les étapes à suivre. Avoir des objectifs clairs vous remontera le moral et vous procurera un peu de la motivation requise pour surmonter la déprime.

En reconnaissant que vous souffrez peut-être de déprime post-vacances et en prenant les mesures qui s'imposent, vous reprendrez rapidement et aisément vos habitudes de travail. Toutefois, si les symptômes persistent plus de quelques semaines, consultez un professionnel de la santé ou un conseiller.

Les congés et les vacances vous procurent un repos bien mérité, mais ils ne devraient pas vous rendre incapable d'accomplir vos tâches. En faisant ce qu'il faut pour atténuer le blues du retour de vacances, vous aurez plus d'énergie pour faire face à toutes les situations.

Source :

http://www.jobboom.com/magazine/28-08-texte.html

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.