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.

Les vacances sont faites pour se détendre

Après avoir planifié et imaginé pendant des mois des vacances de rêve, le grand jour est enfin arrivé.



Vous devriez vous sentir détendu, calme et tout à fait prêt. Cependant, vous êtes inquiet et incapable de libérer cette tension qui vous habite. Vous détendre durant vos vacances ne devrait pas s'avérer une tâche aussi ardue! Voici donc quelques conseils pour vous aider à décompresser, vous détendre et refaire le plein d'énergie en oubliant votre travail.

Au travail, planifiez à l'avance. Réglez les dossiers en suspens, terminez vos projets (si possible) et mettez vos collègues au courant des appels et des clients qu'ils pourraient devoir gérer en votre absence. Si vos dossiers sont en ordre et que vous avez paré aux imprévus avant de partir en vacances, vous n'aurez plus qu'à vous reposer et refaire le plein d'énergie.

2. **Laissez votre travail au bureau.** Votre ordinateur et tout ce qui vous fait penser au travail doivent rester au bureau. Évitez d'appeler pour vous renseigner sur l'état des projets. Laissez un numéro où l'on peut vous joindre en cas d'urgence seulement et non pas si une crise se développe en votre absence.
3. **Accordez-vous un peu de temps avant et après vos vacances.** Planifiez un après-midi de congé pour les préparations de dernière minute. Prévoyez une journée de congé pour vous préparer mentalement à retourner au travail.
4. **N'en faites pas trop.** Si vous essayez de tout voir et tout faire, vous allez revenir de vacances complètement épuisé. L'imprévu laisse souvent les meilleurs souvenirs.
5. **Ne défoncez pas votre budget.** Rappelez-vous que les achats impulsifs et les petites folies peuvent anéantir vos efforts pour vous détendre lorsque vous devrez payer les achats portés à votre carte de crédit ou à votre marge de crédit.
6. **Soyez réaliste.** Ne vous attendez pas à ce que les choses changent durant vos vacances. Si vous éprouvez déjà des problèmes avec votre conjoint ou avec vos enfants, ils ne disparaîtront probablement pas au moment où vous partirez en vacances.
7. **Optez pour des vacances qui plairont à tous.** Même si vous étendre sur la plage en lisant un bon livre représente pour vous la détente idéale, vos enfants ne partagent peut-être pas votre opinion. Discutez à l'avance de vos projets de vacances et découvrez quelles activités pourraient intéresser les autres membres de la famille.
8. **Trouvez un équilibre.** Les meilleures vacances permettent des moments de solitude et du temps avec la famille. Une bonne dose de repos et d'activités agréables vous procurera des souvenirs inoubliables.
9. **Ne manquez pas le bateau!** En voyage, les horaires peuvent être importants : si vous devez prendre le train, l'avion ou l'autobus, prévoyez que vous pourriez être retardé (une panne dans le métro, une circulation congestionnée, une vérification de sécurité avant l'embarquement, etc.). Rien n'est plus stressant que de manquer un départ ou une correspondance.

Vos vacances devraient être synonymes de détente, de plaisir et d’activités intéressantes. Assurez-vous de vous décrocher du travail et de savourer le moment présent en compagnie des personnes que vous aimez. Vous en garderez des souvenirs intarissables.

© 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.