

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.

Apporter votre travail en vacances

Les vacances constituent un moment précieux pour atténuer le stress, s'accorder du temps de qualité avec la famille et les amis et découvrir des cultures et des modes de vie différents. Les bienfaits des vacances fondent toutefois comme neige au soleil lorsque le travail vous suit dans l'avion ou au camping. La réalité est que, dans bien des cas, le travail prend rapidement le dessus sur les vacances : la visite guidée se transforme en conférence téléphonique, la journée à la plage sert à répondre à l'amoncellement de courriels et le souper est retardé pour parachever une proposition. Bien que vous ne soyez peut-être pas capable de laisser complètement le travail derrière vous, il existe des moyens de réduire la place qu'il occupe afin que vous puissiez profiter davantage de vos vacances.

Préparation des vacances

Planifier des vacances exige une diligence raisonnable. Assurez-vous d'informer tout le monde de vos dates de vacances et de la durée de votre absence. Si vous ne fournissez pas ces renseignements de façon claire à votre gestionnaire et à vos collègues, ils risquent alors de supposer que vous êtes au travail et de vous attribuer du travail en conséquence.

- **Un mois avant votre départ, envoyez un courriel 'aux employés du service.** Bien que vous ayez probablement déjà fait approuver vos journées de vacances par votre gestionnaire et les Ressources humaines, envoyez un courriel à vos collègues et aux membres du personnel concernés afin de les aviser ou de leur rappeler que vous serez en vacances. Vos collègues auront ainsi suffisamment de temps pour modifier les échéanciers de projet en conséquence, surtout si vous participez à un projet en cours. Cette mesure permettra aussi de réduire le risque de surveillance administrative pendant votre absence.
- **Vérifications de dernière minute.** Dans la semaine qui précède votre départ, vérifiez une fois de plus auprès de vos collègues ce qu'on attend de vous. Y a-t-il quoi que ce soit que vous devriez effectuer ou terminer avant de partir en vacances? Est-ce possible de vous acquitter de ces tâches à votre retour? Vérifiez s'il y aura des conférences téléphoniques auxquelles vous devrez participer. Le cas échéant, voyez s'il est possible d'obtenir les notes d'un collègue ou de reporter celles-ci à votre retour.

Courriels à la plage

Comme la vie, le travail est imprévisible et, malgré vos efforts pour passer des vacances en faisant abstraction de vos responsabilités professionnelles, une situation qui requiert votre attention pourrait se présenter. Utilisez alors votre temps judicieusement afin que le travail ne monopolise pas toutes vos vacances. Voici quelques conseils utiles :

- **Atténuez l'anxiété que suscite votre téléphone intelligent.** Il nous est tous déjà arrivé de nous faire déranger pendant une conversation intéressante par le signal sonore qu'émet notre appareil à l'arrivée d'un nouveau courriel. Même si vous résistez à l'envie de consulter votre téléphone, le simple fait de savoir qu'un nouveau courriel vous attend peut susciter de l'anxiété et finir par vous distraire. Si vous avez mauvaise conscience de vérifier vos courriels en présence de votre famille ou de vos amis, laissez alors votre téléphone dans la chambre d'hôtel et utilisez-le uniquement pendant les temps morts, comme en attendant l'heure du souper.
- **Évitez le mode multitâche.** En vacances, vous pourriez tenter d'accomplir le plus de choses possible en peu de temps, et cela se comprend. Ainsi, vous pourriez essayer d'écouter un message vocal en envoyant un courriel, ou d'apporter des modifications à une ébauche pendant une

conférence téléphonique. Au final, le **fonctionnement en mode multitâche n'est pas une façon efficace d'utiliser votre temps**. En exécutant les tâches une à la fois, vous aurez le sentiment du devoir accompli. Il a d'ailleurs été prouvé que plusieurs tâches inachevées contribuent à augmenter le niveau de stress.

- **Accordez la priorité à vos vacances.** Selon des **sondages**, nombres personnes se sentent détendus et revigorés à leur retour à la maison après les vacances et ont plus de facilité à se concentrer au travail après avoir pris des vacances. Si vous êtes pris de court par le travail alors que vous vous prélassez sur la plage, n'oubliez donc pas que vous méritez vos vacances et placez celles-ci au sommet de vos priorités. Vous y gagnerez, et votre employeur aussi!

« Même une brève escapade est bénéfique pour notre santé physique et morale. Les vacances peuvent abaisser la tension artérielle, atténuer le stress et réduire les tensions du corps. Elles nous donnent le temps de renouer avec notre conjoint, notre partenaire, les membres de notre famille et nos amis, et nous permettent de retourner au travail revigorés et plus à même de nous concentrer, ce qui se traduit par un sentiment de bien-être plus intense. Les vacances sont bonnes pour la santé, diminuent le stress, donnent un regain d'énergie, améliorent la productivité et procurent un sentiment de bonheur. » (traduction libre)

- Dr David Posen, spécialiste du stress

Vous pensez peut-être que vous agissez en être responsable en faisant toujours passer le travail avant votre bien-être personnel. Or, c'est le *contraire*. Si vous devez travailler pendant vos vacances, faites en sorte que les moments de détente bien mérités dont vous avez grand besoin priment le travail. Plusieurs d'entre nous adorent leur boulot et se feront un plaisir de travailler pendant leurs vacances, mais une vie saine **exige un équilibre travail-vie personnelle.** Il est important de connaître vos limites et de prévenir **l'épuisement professionnel**. Prendre le temps de recharger vos batteries avant votre retour au travail est en fait la meilleure chose que vous puissiez faire, *tant* pour des raisons personnelles *que*professionnelles!

© 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.