



3 QUESTIONS À...



FABRICE GIRARDEAU
COACH EN DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

“Prendre deux ou trois résolutions”

Y a-t-il des conditions à réunir pour passer de bonnes vacances ?

« Beaucoup en rêvent toute l'année. Autant dire qu'elles ont intérêt à être réussies ! Pour ce faire, il faut qu'elles durent au moins deux semaines. Cela permet vraiment de se poser. Elles doivent par ailleurs être prétexte à se faire plaisir. Si vous aimez les sports en eaux vives, osez le canyoning ou le rafting. Si vous aimez le farniente, profitez du soleil à la plage... Trouvez, dans tous les cas, l'activité qui va le mieux vous convenir pour vous permettre de vous faire plaisir et de vous ressourcer. »

Que faire pour réussir son retour au travail ?

« Prendre deux ou trois résolutions, pas plus, comme en début d'année. Disons celles qui vous tiennent le plus à cœur : réorganiser son bureau de sorte à s'y sentir bien, suivre une formation professionnelle, apprendre les techniques de gestion du stress... Il faut aussi penser à soi en faisant des pauses pour régénérer son corps et son cerveau. Passé deux heures, ce dernier sature. Il ne peut plus rien absorber. Il est alors temps de faire une coupure, de souffler,

pour se détendre, se relaxer et se sentir à nouveau serein.

Au besoin, il est possible de s'investir dans les domaines de l'aromathérapie et de la phytothérapie. Bien conseillé, on peut s'armer pour mieux gérer son stress. Enfin, je recommande différents palliatifs hors temps de travail tels que le dessin, le chant, le jardinage ou la pratique d'une activité sportive... »

Se remettre au travail est une chose. Gérer son stress dans la vie de tous les jours en est une autre...

« Beaucoup de gens se retrouvent démunis de nos jours. Le stress fait pourtant partie intégrante de notre vie. Il peut être désagréable mais aussi agréable. L'important est de savoir s'adapter. C'est là que peut intervenir un coach en développement personnel. Il donne des clés pour se découvrir et apprendre à mieux gérer son stress. Je propose ainsi des séances d'apprentissage tous les quinze jours. J'apprends à gérer le stress dans la vie de tous les jours. Tout cela permet de faire face, indépendamment du fait que certains peuvent éprouver des difficultés à reprendre le travail parce qu'ils n'y trouvent pas leur compte. Il y a des entreprises qui savent créer une bonne dynamique. D'autres qui ne savent pas. Un salarié qui ne reçoit ni gratification ni reconnaissance ne prendra aucun plaisir à aller travailler. Pire encore, il ne fera plus d'efforts. À quoi bon ? Inutile de vous dire qu'il sera de ceux qui reprendront le travail à reculons. Ce qui pose la question de la légitimité de certains managers. »

Propos recueillis par SOPHIE BRACQUEMART

LES AUTRES POINTS

En France, 36 jours non travaillés par an

Les pays européens ne sont pas tous égaux sur le plan des jours de repos de leurs salariés, selon un comparatif établi au printemps par le Centre d'information sur l'Europe. C'est en Estonie qu'ils sont les plus nombreux : 40 jours non travaillés dont 28 jours de congés payés et 12 jours fériés. Et aux Pays-Bas qu'ils sont le moins : 28 jours non travaillés dont 20 jours de congés payés et 8 jours fériés. Bonne nouvelle, la France se situe dans la moyenne haute avec 36 jours non travaillés dont 25 jours de congés payés et 11 jours fériés. Au même titre que l'Espagne, le Royaume-Uni et la Suède.

Un réveil proposant des sons de la nature

Deux suggestions aux convalescents des vacances. La première consiste à changer de réveil. Votre sonnerie de xylophone qui vous hérisse le poil ? Dégottez un réveil proposant des sons venus tout droit de la nature : oiseaux, rivière... Histoire de prolonger un peu l'ambiance sonore des vacances. Dans tous les cas, évitez de « snoozer » pour prolonger votre nuit. Mieux vaut se coucher tôt la veille de la reprise et prendre un solide petit-déjeuner. La deuxième idée lumineuse consiste à cultiver les plaisirs des congés en savourant des apéritifs en terrasse, en prenant le temps de partager de bons petits-déjeuners, de marcher ou pédaler pour se rendre au travail... La rentrée ne sonne pas le glas de tous les plaisirs que l'on s'octroyait en vacances. Au contraire !



VALENTIN LAON

« Étudiant en biologie à la faculté des sciences de Reims, je suis

en vacances depuis la mi-mai. Je n'ai pas trop à me plaindre... Même si je ne considère pas mes études comme une corvée mais comme un plaisir, la rentrée - le 3 septembre - sera difficile. Mais une fois le cap passé, ça ira tout seul. »



ALICE PARIS

« Je reprends le travail ce lundi après deux semaines de vacances passées

aux Pays-Bas. Rentrant à Besançon, mes parents viennent de me déposer à la gare de Reims pour que je rentre à Paris ; je travaille dans une agence publicitaire. Ça va être très dur de reprendre, en particulier de se remettre dans le bain ! »



ARIELLE VIVIER-AU-COURT (ARDENNES)

« Avec l'âge - j'ai 58 ans -,

c'est un peu plus difficile chaque année de remettre le pied à l'étrier. Pourtant, mon travail à la SNCF me plaît. Mais c'est déjà de l'histoire ancienne pour moi dans la mesure où j'ai repris depuis mi-juillet après trois semaines de pause en Charente-Maritime. »