

# Une journée, juste pour vous

Non, vous accorder une journée de congé ne nuira pas à votre productivité. Bien au contraire. Voici pourquoi.

**À** quand remonte la dernière fois que vous avez pris du temps pour vous, sans votre BlackBerry, vos enfants ou votre conjoint ? Les cadres et les professionnels que je rencontre se permettent rarement un tel plaisir. Leurs temps libres sont consacrés à leur famille. Et quand ils s'absentent du bureau la semaine, c'est pour travailler à la maison ou aller chez leur médecin, leur conseiller en placement ou leur comptable.

Pourtant, prendre du temps pour soi est un excellent remède contre le stress. Cela permet de faire le plein d'énergie et d'éveiller sa créativité. S'offrir du temps redonne un sentiment de liberté et de contrôle sur sa vie. Pourquoi s'en priver ? Il suffit de le négocier, d'abord avec vous-même (le principal obstacle), puis avec votre employeur. Sinon, vous avez sûrement en banque une journée que vous pourriez prendre. Pigez dans vos vacances annuelles et dans vos congés de maladie. Sinon, vous avez sûrement accumulé des heures de travail supplémentaire que vous pourriez reprendre. À la limite, offrez-vous un congé sans solde.

Prendre des congés de façon « inopinée » chaque trimestre n'aura aucun impact négatif sur votre performance annuelle. En fait, ce ne pourra être que positif. Car, c'est en prenant du recul face à votre quotidien et en changeant votre horaire pendant une journée que vous pourrez vous ressourcer. Débranchez votre ordinateur et oubliez votre cellulaire ou votre BlackBerry l'espace d'un lundi ou d'un mercredi ! En prime, qui sait si le fait d'aller au cinéma ne vous donnera pas une idée que vous pourriez utiliser au bureau ? C'est lors de ma dernière « journée pédagogique » que j'ai eu l'idée d'écrire cette chronique. Foncez ! Réservez-vous le prochain lundi pour vous tout seul ! Pour profiter au maximum de votre journée, il faut toutefois remplir quelques conditions.

■ Programmez uniquement des activités personnelles. Pas question d'en profiter pour rattraper le retard dans les rendez-vous do-

mestiques, de faire les courses pour la semaine ou encore de lire vos courriels à distance. Vous devez uniquement vous occuper à vous faire plaisir (sauf, bien sûr, si faire l'épicerie vous procure une joie intense). Allez au cinéma ou au musée, cuisinez votre plat préféré, lisez un bon bouquin, faites la grasse matinée, pratiquez votre sport favori, magasinez ou faites-vous masser ! Pour certains, cela peut paraître plutôt déstabilisant, mais il est essentiel de respecter cette consigne, au risque de perdre tout le bénéfice que peut vous procurer un tel congé. Faites taire tout sentiment de culpabilité et vivez pleinement ce moment !

■ Planifiez cette journée dans votre agenda. Une fois que vous aurez fixé la date, inscrivez-la et ne la changez pas. Cette journée est sacrée et personne ne peut la déplacer, sauf en cas d'extrême nécessité. Si vous la programmez suffisamment à l'avance, vous devriez être en mesure de respecter cet engagement face à vous-même.

■ Il est impératif que vous preniez congé un jour de semaine. Vous avez du lundi au vendredi pour vivre pleinement ce moment privilégié. Vous ne devez en aucune façon faire coïncider ce congé avec une journée pédagogique de vos enfants ou avec un jour férié. Il est primordial que vous vous sentiez « en décalage » par rapport à votre horaire habituel et aux autres. Faire la grasse matinée un mardi vous procurera beaucoup plus de satisfaction que le faire un samedi ou un dimanche...

■ Décidez à l'avance de votre programme d'activités et faites les réservations nécessaires. Planifiez votre rendez-vous au spa, au club de sport ou au cinéma comme vous organiseriez une réunion d'affaires. Les premières fois, vous devrez vous forcer à faire cet exercice, car un sentiment de culpabilité risque de vous gagner à tout moment, et l'appel du bureau pourrait vous écarter de votre objectif. Soyez déterminé à vous faire plaisir : c'est là le secret ! **AP**

\* Présidente, Venatus conseil



**Vous devez uniquement vous occuper à vous faire plaisir. Allez au cinéma ou au musée, cuisinez votre plat préféré, lisez un bon bouquin, faites la grasse matinée, pratiquez votre sport favori, magasinez ou faites-vous masser !**