

Prenez de vraies vacances

On se défonce avant pour partir l'esprit tranquille, et après pour rattraper les retards. Et même pendant ces vacances tant attendues, on ressent l'obligation de performer. Les vacances, c'est pourtant fait pour se reposer.

L'année du bonheur : c'est le titre d'un livre que j'ai reçu en cadeau à la fête des Mères. Il explique comment se rendre heureux par des gestes simples au quotidien. Il m'a ramenée à mes objectifs du début de l'année : prendre plus de vacances et mieux en profiter. Il me fallait aussi trouver une stratégie pour être « zen » au moment du départ, sans aucun sentiment de culpabilité. Qui ne connaît pas ce sentiment partagé entre l'excitation de partir et la culpabilité de laisser ses dossiers et son équipe derrière soi ?

Bien profiter de ses vacances nécessite une préparation physique et psychologique. *L'année du bonheur* m'a convaincue que cette année, je me sentirais en vacances un peu tous les jours. Après tout, le travail n'est pas un purgatoire, et les vacances ne ressemblent pas toujours au paradis !

Pourquoi passer toute l'année à attendre que viennent ces deux semaines où l'on se sentira bien ? Qui n'est jamais arrivé au premier jour de ses vacances si fatigué et épuisé par l'année écoulée (et surtout par les deux semaines qui ont précédé, passées à fermer les dossiers pour pouvoir partir l'esprit libre) que ces deux semaines de congé tenaient plus de la convalescence que de véritables vacances ?

On devrait pouvoir s'accorder tous les jours un peu de vacances. Il suffit parfois de vivre les choses différemment. Au lieu de passer son heure de dîner à courir, on peut s'accorder du temps pour lire, flâner et ne rien faire... ne serait-ce que pendant 45 minutes. À mon bureau, certains profitent de l'heure du lunch pour aller frapper des balles de golf ou s'offrir une séance de SPA. On peut aussi libérer le week-end des multiples activités logistiques et des obligations familiales qui ne nous tentent pas, et vivre sa fin de semaine comme si c'était des vacances (mes enfants appellent cela « les petites vacances »). Transformer ces moments libres en moments de détente est possible si on accepte de laisser certaines tâches à d'autres et de déléguer autant au bureau qu'à la maison.

Récemment, un vice-président ressources humaines d'une grande entreprise me confiait que sa principale préoccupation était d'attirer des candidats talentueux et de les garder à son emploi sans tomber dans la spirale de l'inflation salariale. Il me disait par la même occasion qu'il troquerait volontiers une augmentation de salaire pour deux semaines de vacances supplémentaires. Pourquoi ne pas offrir plus de vacances à ces candidats ? Il reconnaissait que donner plus de jours de congé n'était pas toujours possible. Par contre, on peut s'arranger pour que ceux-ci soient de meilleure qualité. Comment ? En réussissant à décharger les cadres de certaines obligations qui leur rendent la

vie stressante et en leur offrant un « espace temps » de qualité, par exemple une garderie installée dans l'immeuble, des services personnels accessibles à partir du bureau (nettoyage des vêtements, courses diverses, entretien du jardin, etc.)

Tout le monde veut s'offrir de « belles vacances ». Mais cela suppose souvent que l'on travaille deux fois plus pendant l'année et que l'on sacrifie plusieurs petites journées pour pouvoir partir plus longtemps. Cela ne nous avance à rien. Mais il y a pire : vouloir maximiser ses vacances. C'est ainsi que certains cumulent les visites de musées, d'expositions et de vieilles cités mayas, ou s'imposent le *trekking* au Népal (une vraie source de ressourcement... et d'épuisement total pour qui n'est pas en bonne condition physique). Bref, performer au bureau ne suffit plus, il faut aussi performer en vacances !

La semaine dernière, je faisais part à une connaissance de mon projet pour cet été : louer un petit chalet au bord d'un lac quelque part au Québec et m'y laisser vivre. « Alors, finalement, tu ne feras rien de spécial cette année ? » m'a-t-il demandé. Je ne savais pas que je devais me démarquer en allant au bout du monde...

Il n'y a pas de solution miracle. Certains conseillent de prendre une semaine de congé tous les trois mois, d'autres de faire de vraies coupures et de partir trois semaines d'affilée (encore faut-il avoir trois semaines à prendre) ; toutefois, personne ne connaît mieux que soi-même la clé de ses besoins. Quant à moi, j'aime la formule deux semaines en famille, une semaine en couple (sans les enfants) ou en solitaire (encore mieux ! Parlez-en à n'importe quelle mère de famille).

Sur ce, je vous souhaite de très belles vacances et surtout, un bel été au bureau !

*Présidente de Vénatus Conseil
(www.venatus.com)

