

La déprime après les vacances, ça peut s'éviter

La frustration l'emporte parfois sur la motivation au travail après les congés. C'est ce qu'on appelle le «syndrome post-vacances» et c'est très fréquent. Voici comment lutter contre ce phénomène.



Franziska Bischof-Jäggi est psychopédagogue, directrice de la société Powermanagement GmbH à Zoug, auteure de plusieurs livres et mère de quatre enfants. (Bild: dr)

ein aus **i** **Fehler gesehen?** **Fehler beheben!** Beaucoup de Suisses et de Suissesses [ressentent de la frustration](#) après les vacances. Mauvaise humeur, déprime, absence de motivation: les spécialistes parlent de «syndrome post-vacances». D'où vient ce phénomène et comment y remédier? Nous avons interrogé à ce sujet Franziska Bischof-Jäggi, psychologue et auteure originaire de Zoug.

Mme Bischof-Jäggi, quelle est la meilleure façon de se reposer pendant les vacances?

Les vacances sont synonymes de repos et de liberté. En d'autres termes, il convient de se détacher de ses habitudes quotidiennes, notamment en ce qui concerne la consommation de médias. Les personnes noyées dans un flot d'informations excessif au quotidien peuvent éviter de s'y exposer, voire y renoncer complètement. Pour certains, le repos signifie rester le plus longtemps possible au lit et vivre plutôt la nuit. D'autres préfèrent se lever tôt et profiter au maximum de la journée. Etant donné que nous sommes tous différents, il est essentiel de ne pas suivre aveuglément la tendance pour y prendre part, mais de respecter nos besoins, quitte à paraître décalé.

D'où vient le «syndrome post-vacances»?

Les vacances nous permettent de faire des choses qui ne trouvent pas leur place dans notre quotidien. Par exemple, peindre, lire, jouer, voyager, mettre de l'ordre, faire des travaux, faire de la randonnée, vivre au jour le jour, etc. Toutefois, nombreux sont ceux qui éprouvent des difficultés à se sentir en vacances car ils ont du mal à déconnecter. Lorsque nous sommes enfin en mode vacances et commençons à profiter de notre temps libre, il est déjà temps de reprendre le quotidien: les journées sont à nouveau structurées et souvent trop courtes pour faire tout ce que nous voulons et devons faire. Par conséquent, nous grappillons du temps ça et là en raccourcissant nos nuits, en faisant moins de sport, en négligeant nos amis et parfois même, en reportant nos hobbies jusqu'aux prochaines vacances. Nous éprouvons alors moins de plaisir et de joie, même si nous aimons beaucoup notre travail. L'alternative, c'est-à-dire les vacances, l'absence de contraintes et l'autodétermination, est tout simplement plus attrayante! Il n'est donc pas étonnant que tout en nous s'oppose à revivre dans un carcan, à laisser le teint hâlé et la bonne humeur des vacances s'estomper progressivement.

Sponsorisé

jobup.ch

Ce contenu a été rédigé par le Commercial Publishing, en collaboration avec jobup.ch.

La durée des vacances a-t-elle une influence?

Oui, en effet, cela joue un rôle: nous sommes tous des êtres d'habitudes. Plus nos dernières vacances remontent à longtemps, plus il nous est difficile de se laisser aller. Le corps, le psychisme et l'esprit ont besoin d'un temps d'adaptation. Il en va de même pour la durée des vacances: lorsque nous prenons seulement un long week-end, le retour au quotidien nous semble plus facile car nous n'avons pas entièrement rompu avec nos habitudes. En revanche, quand nous prenons deux semaines de vacances ou plus, nous nous lançons dans de nouvelles expériences, qu'il s'agisse d'un projet de jardin à la maison ou la découverte d'un pays étranger.

Combien de temps les bienfaits des vacances persistent-ils?

Nous sommes tous différents sur ce point également. Les bons vivants parviennent à préserver la sensation de repos et d'absence de contraintes des vacances dans leur la vie de tous les jours et à s'en nourrir pendant longtemps. Par contre, les perfectionnistes ont plutôt tendance à oublier les vacances une fois qu'elles sont terminées et à se replonger entièrement dans le quotidien. Très souvent, quand on leur parle de leurs vacances, ces personnes disent: «C'était super mais j'ai déjà l'impression que cela remonte à une éternité!»

Comment réussir le retour au quotidien?

Les rituels sont utiles dans toutes les phases de transition de la vie. Le passage des vacances au quotidien professionnel est aussi une transition. On peut imaginer des rituels tels que finir les vacances par un copieux repas, admirer un dernier coucher de soleil avec un bon verre ou parcourir les photos des vacances. Il est également utile de formuler une, et seulement une, intention à appliquer dans le quotidien pour que celui-ci ne soit pas seulement vécu comme une habitude. Pour cela, il existe différentes possibilités comme mettre en place un nouveau rituel de pauses, modifier son rituel du midi ou organiser autrement son retour à la maison.

Peut-on intégrer un peu de vacances dans la vie quotidienne?

Personnellement, j'aime m'acheter quelque chose de nouveau pendant les vacances et le porter dans la vie quotidienne. Il peut s'agir d'un bijou, d'un foulard, d'un t-shirt, d'une paire de chaussures ou d'une housse pour mon ordinateur portable. Ou simplement un coquillage que je place sur mon bureau. Ce genre de souvenir m'accompagne et peut aussi me rappeler les vacances. Quand je découvre de nouvelles épices ou de nouveaux plats en vacances, je les essaie aussi à la maison. Ça ne doit pas forcément être quelque chose de compliqué: même un sandwich préparé de la même manière que celui que j'ai goûté en vacances déclenche un sentiment de joie. Tout cela contribue à préserver la sensation de vacances dans la vie quotidienne.

Et si tout cela ne fonctionne pas?

Alors, nous devons prendre conscience de la chance que nous avons d'être ici: nous avons un emploi que nous avons nous-mêmes choisi ainsi que plusieurs semaines de vacances par an, nous vivons dans un pays sûr et gagnons un salaire qui nous permet de nous offrir quelque chose de spécial de temps en temps. Vus sous cet angle, les sentiments de frustration après les vacances apparaissent comme de véritables pleurnicheries, n'est-ce pas?

Et si c'était le moment de relever un nouveau défi ? Sur [jobup.ch](https://www.jobup.ch), ce sont plus de 30'000 emplois en ligne, lancez-vous et trouvez celui qui vous correspond !
Démarrez votre recherche maintenant!



