



Rester zen en vacances

Parce qu'être en vacances quand on est une famille ou même seul peut parfois être toute une organisation, voire un peu de stress, voici quelques techniques pour se gérer au quotidien.

Par Laurent Gajac – lgajac@conseilsetservices.fr

Détendez-vous ! Facile à dire me direz-vous. Ce n'est pas faux, pour autant les techniques de relaxation peuvent procurer beaucoup de bien.

• Soufflez !

Cela semble évident et pourtant combien d'entre nous respire amplement et complètement ? Parlez-en à votre médecin, vous serez surpris d'entendre ce qu'il a à vous dire sur le sujet. Respirez lentement, profondément, par le ventre, là au moins c'est sous votre contrôle, et agissez de manière volontaire (pas de contre-indication)

• Un café avec modération

Ici rien de compliqué, la caféine est un excitant, c'est bien connu et c'est parfois utile d'en boire, mais clairement au bout de dix tasses ça va être compliqué de se détendre. On réduit à une tasse le matin et une à midi.

• Bouge de là !

S'il y a un domaine à multiples vertus, c'est bien l'activité physique. Profitez-en pour découvrir des sports que vous ne connaissez pas. Cerise sur le gâteau, cela vous videra la tête et plein d'autres choses d'ordre chimique s'y produiront qui vous feront le plus grand bien (effet anxiolytique bien connu).

• Laisser filer

Acceptez les contrariétés et demandez-vous quelles opportunités se cachent derrière le rendez-vous annulé, le retard du bus, la pluie qui contrarie la journée de plage... De toute façon, restons sérieux nous n'avons que peu d'emprise sur ces choses, donc autant voir le verre à moitié plein... surtout en ces temps de canicule !

• Connecté

Non, pas à votre téléphone ! Concentrez-vous simplement sur l'ici et maintenant ! Avant, c'est passé et tout à l'heure, ça peut changer, alors... Restez centré sur le moment présent, sur ce qui se passe, ce que vous ressentez et rappelez-vous « qu'il est doux de ne rien faire quand tout s'agite autour de soi ».

• Fixer les limites

D'autres techniques se révèlent assez simples à mettre en œuvre au cours d'une journée comme, par exemple, dire « non » quand on n'a pas envie. Après tout, ce sont aussi vos vacances. Vous n'êtes peut-être pas très à l'aise

avec l'idée de générer de la frustration chez les autres, mais c'est le prix à payer pour en profiter pleinement. Quant aux autres, ils vous remercieront plus tard de leur avoir enseigné l'assertivité. Dans le cas contraire, vous vous remercirez de ne plus les voir.

• Je dors

Allez-y, c'est le moment où jamais, surtout les premiers jours, car votre corps a besoin de se détendre et de récupérer pour pouvoir profiter. Un conseil, évitez les efforts avant l'endormissement, un bon livre ou encore un bon massage, s'il y a un ou une volontaire, et c'est parti pour les bras de Morphée.

• Se faire plaisir

Ça, c'est une occupation on ne peut plus sérieuse ! Vous avez intérêt à vous faire plaisir, c'est essentiel. Il s'agit ici de prendre soin de vous et de votre bien-être personnel. Là aussi, cela aura une incidence sur votre état d'esprit. Et comme le dit l'adage, « un esprit sain dans un corps sain », c'est la clé des vacances.

• Dans quel état j'erre

Déambulez sans but, sans destination, sans intention, en complet détachement du résultat. Vous serez peut-être favorablement surpris du plan qui vous est réservé. La réalité est toujours plus surprenante que ce que nous sommes en capacité de prédire.

Je vous souhaite des vacances comme vous les voulez (vraiment) !



©Droits réservés

Laurent Gajac

Fondateur dirigeant du groupe Conseil & Services, spécialisé dans la recherche, le développement et l'amélioration du potentiel professionnel. Le groupe est composé de trois centres de formations présents à La Réunion, à Rennes et à Bordeaux. Laurent Gajac est coach professionnel, facilitateur en intelligence collective, il conçoit et anime des groupes de pratiques professionnelles et des sessions de formation, essentiellement sur les thèmes de la communication interpersonnelle, du management et de l'accompagnement au changement. Laurent Gajac est coach certifié SICPNL membre n° M220616



©Droits réservés