

## Difficile de reprendre le boulot après les vacances... dix antidotes?



La saison estivale s'achève, revenez-vous de vacances revigoré avec un élan pour votre travail ou avez-vous passez les derniers jours de vos vacances à vous morfondre à la pensée du retour au boulot ?

Beaucoup de gens endurent le mal-être au travail par convenances, par pressions sociales, par obligations familiales, par sécurité d'emploi, pour les avantages sociaux, en attente de leur pension.... Ils se sont laissés séduire par l'image sociétariale d'une cage dorée. Cette dernière est alléchante et prestigieuse; mais sournoisement, elle épuise et finie par éteindre la flamme intérieure. Ces personnes deviennent des « morts-vivants ». Vous savez le genre de personnes qui ont perdu leur vitalité, leurs rêves, leur désir de vivre. Ils exécutent leur routine jour après jour sans conviction, sans passion. Leur démotivation a des répercussions sur le couple, la famille, la santé et leur vie.

Voici dix antidotes pour contrer ce virus :

- 1) Acceptez que vous n'êtes pas totalement heureux;
- 2) Allez-vous chercher un journal de bord « Projet de vie » et « crayonnez »;
- 3) Observez sans jugement les situations au quotidien qui vous allument ou vous éteignent et notez les;
- 4) Demandez-vous s'il y a des possibilités pour vous d'être bien dans cet emploi? Si oui, comment y parvenir? » Si non. Préparez votre sortie.
- 5) Posez-vous la question « Si j'étais millionnaire, qu'est-ce que je ferais de ma vie? »
- 6) Découpez tous les articles qui vous intéressent et conservez-les avec votre journal de bord. Après quelques mois, vérifiez le contenu des articles, vous réaliserez que le contenu tourne autour des mêmes sujets. Rassemblez ces sujets et créez-vous un projet de vie.
- 7) Dressez un portrait de votre vie professionnelle idéale ?
- 8) Élaborer des objectifs clairs et précis.
- 9) Posez des actions dans une attitude de lâcher-prise, observer les opportunités en suivant votre joie intérieure.
- 10) Savourez les petits plaisirs qui parcourent le processus.

Lorsque vous sentirez un sentiment de bonheur s'éveiller, que vous vous sentirez plus léger, vous saurez que les antidotes ont été efficaces.

En théorie c'est facile à écrire; par contre pour certaines personnes, il est possible qu'un accompagnement soit utile pour s'enraciner dans l'action. La démarche de « planification créative de carrière » est une autre solution qui permet de créer un projet de vie en lien avec ses passions et ce qui donne un sens à sa vie.

En souhaitant que ces antidotes revigorent votre élan de vivre. Bon automne!

*Ginette Gauthier, M.Ed.*

Andragogue spécialisée en créativité  
et développement de carrière  
819-342-8535

[infocreaviva@gmail.com](mailto:infocreaviva@gmail.com)

[www.creaviva.ca](http://www.creaviva.ca)

*En collaboration avec Sonia Dupont - septembre 2015*