



## En vacances : Décrochez et faites le plein d'énergie!

Avec nos portables, tablettes, cellulaires...Il semble de plus en plus difficile de profiter pleinement des vacances, de décrocher réellement et refaire le plein d'énergie. Pourtant, sachez que vous avez tout à gagner à le faire...ainsi vous diminuerez votre niveau de stress, récupérerez de votre manque de sommeil, referez le plein d'énergie et reviendrez en pleine forme!

Voici quelques recommandations pour y arriver :

### Partez l'esprit en paix...

- **Terminez, laissez en suspens ou déléguiez** vos dossiers ...mais surtout laissez le travail au travail.
- **Préparez votre départ**, payez vos comptes, changez votre message de boîte vocale/courriel pour spécifier que vous êtes en vacances et ferez le suivi à votre retour.
- **Planifiez des activités** et votre budget, puis réservez vos billets/hôtel/camping... ainsi les vacances ne seront que le moment d'en profiter.

### Afin d'en profiter pleinement...

- **Sortez de la routine, enlevez vos montres** : Mangez lorsque vous avez faim, allez dormir lorsque vous êtes fatigué...évitiez de tout planifier au quart de tour, accordez du temps pour ne rien faire... Laissez votre corps et votre esprit prendre le relais de votre agenda.
- **Prenez l'air**, oxygénez-vous, partez de chez vous, explorez, sortez de votre zone de confort, osez les activités nouvelles, faites-vous plaisir.
- **Profitez de temps de qualité** avec vos amis, en couple et/ou en famille...les vacances sont un excellent moyen de resserrer les liens parfois effrités par la routine.
- **Débranchez-vous** de vos technologies... ressourcez-vous.

Enfin, l'étymologie du mot "vacances" signifie « **faire le vide** ». Évitez de tout planifier au quart de tour, ne vous pressez pas, permettez-vous de faire la sieste, d'apprivoiser les moments de liberté et surtout, ne vous culpabilisez pas de prendre soin de vous.

Claudie Archambault-Therrien – Kinésiologue B. Sc.

