

## Capule Branchés santé

### 8 trucs pour une rentrée au travail en douceur

Jeudi le 3 septembre 2020



Les vacances s'achèvent et l'idée de reprendre la routine de travail (ou de télétravail) à temps plein vous donne le blues du dimanche soir ? Si donner un sens à notre vie professionnelle demande parfois un petit moment d'introspection, voici quelques stratégies simples pour reprendre les commandes de notre satisfaction travail-famille-vie personnelle et de mieux gérer notre stress.

**Garder le focus :** Au lieu de reprendre en lion, avec 1001 idées d'opportunités à poursuivre et de projets à mettre en branle, prenez le temps d'établir le focus de la prochaine saison (prochain quart). On fait des choix, on reste réalistes et on s'accorde suffisamment de temps blanc pour accueillir les aléas de la vie au travail et à l'extérieur de celui-ci.

**Prévoir des pauses en nature :** La première semaine après les vacances, on dirait qu'on est encore un peu relax, mais dès la deuxième semaine, nos habitudes reprennent du galon et le tourbillon reprend. L'été n'est pas fini ! Et si on se faisait un point d'honneur de sortir manger son lunch au parc, d'aller travailler à vélo ou de conduire des rencontres en *walk and talk* ? Et si on prévoyait, en soirée, des activités estivales comme un tour de vélo dans le quartier ou un petit tour dans la cour ou la ruelle avec les enfants en pyjama ?

**Se recentrer :** Qui dit travail dit souvent échanges avec les collègues. Si votre emploi vous offre peu de temps seul, pourquoi ne pas vous accorder 15 minutes de silence, à l'extérieur ou loin des écrans pour fermer les yeux, [respirer et vous recentrer](#) ? Bien souvent, ce n'est pas notre

travail qui est envahissant, mais bel et bien notre cerveau, agité par les pensées que nous entretenons par rapport au travail (et à la vie), à ce qu'il faut ou faudrait faire.

**Assumer ses balises** : Quand on est parent et que le travail reprend, on peut se sentir coupable de délaisser l'un au profit de l'autre. Et si vous respectiez votre priorité famille en réorganisant votre horaire et en informant clairement vos collègues et clients que votre journée de travail DOIT se terminer à 16 h ou 16 h 30?

**Simplifier** : A-t-on vraiment besoin de magasiner un manteau d'hiver en août ? De cuisiner tous les repas de la semaine le dimanche ? Parfois, à vouloir tout faire de façon optimisée, on finit par passer beaucoup trop de temps à planifier, à se préparer ou à explorer nos options. Tout ce temps passé dans notre tête, sur notre écran ou même dans notre cuisine nous coupe du moment présent et nous vole de précieux moments de ce qu'il reste de l'été.

**Aller vers les autres** : Besoin de dynamiser votre quotidien, voir du monde, d'échanger des idées ou de connecter d'humain à humain ? Pourquoi ne pas prendre les devants ? Initiez la conversation avec un collègue inspirant via la messagerie instantanée, participez à une conversation dans un groupe d'intérêt ou proposez une sortie sur l'heure du lunch ou en soirée à un ami ou à un membre de votre famille qui vous manque.

**Proposer un projet pilote** : Vous avez identifié une opportunité d'innover dans votre domaine ou votre milieu de travail ? Vous avez soif d'apprendre et de développer vos compétences ? Pourquoi ne pas proposer un projet spécial ou un projet pilote au sein de votre équipe ou de votre milieu? Il suffit parfois d'essayer !

**Démarrer un projet personnel à-côté** : Quand on pense à prendre du temps pour soi, on pense souvent à s'entraîner ou à relaxer, mais il ne faut pas oublier les projets créatifs et les implications sociales, qui peuvent être une source de satisfaction dans notre équation travail-famille-vie personnelle. Quelle cause vous tient à cœur ? Quel est votre moyen préféré d'exprimer votre personnalité ?

Bonne rentrée!

*Votre équipe Branchés santé*

Service des pratiques de gestion

Direction des ressources humaines, des communications et des affaires juridiques

Source : <https://desaison.ca/8-trucs-pour-une-rentree-au-travail-en-douceur/>