

(Mon P'tit) Boulogne +

Magazine de Boulogne-Billancourt 100% news urbaines N°7



Insta Made in Boulbi



RTT à La Baule



Pizzeria La Giara



© Olivier Boulet Photo



Le Tréfle co-working



La Villa Sorel - Hôtel



La Barge Issy

Ils sont loin les apéros-barbecue, et le rosé près de la piscine ou sur la plage devant le couché du soleil...

Après les vacances d'été, la reprise du travail se fait parfois avec le ventre noué, du stress, de la fatigue, de l'anxiété, et un petit coup de blues. Ces symptômes, liés au retour à la routine, aux transports en commun bondés, aux deadlines, à l'anticipation, et aux réveils forcés, sont les marques du stress qui reprend sa place.

La rentrée vient rompre un équilibre de vie et notre sérénité retrouvée pendant les vacances. Une résistance vient se mettre en place pour ralentir l'enrôlement dans le mécanisme de notre quotidien. Ce coup de blues vient balayer tous les bienfaits de nos moments de détente et d'abandon à la vie.

La rentrée provoque un changement qui mobilise nos ressources. Si les batteries ne sont pas rechargées et si l'on redoute la pression par peur de ne pas pouvoir gérer la reprise, le stress augmente.

Les vacances ne sont pas toujours reposantes. Un rythme soutenu, beaucoup d'activités, d'excitation, de joie, sont rompus d'un coup avec la rentrée. S'il y a peu de moments de détente, d'oisiveté, de lâcher-prise et de laisser-faire, une vulnérabilité s'installe face à la reprise qui demande à son tour la même énergie. A la différence que l'on est plus dans le plaisir mais dans l'obligation.

Comment reprendre sans se faire mal ?

Le retour de vacances peut engendrer le sentiment de perte d'un moment de bonheur, de moments heureux. Il y a un deuil à faire.

Évitez d'augmenter la pression ambiante en vous ajoutant des attentes de résultats tant dans votre vie personnelle que professionnelle ! L'effet bonne résolution augmente le niveau d'exigence et de perfectionnisme. Bref, redescendez la barre bien que l'on attende de vous d'être ultra-performant et au top, puisque vous êtes reposés. Il vaut mieux être un coureur de fond et utiliser son énergie petit à petit plutôt que d'être un sprinter et tout lâcher d'un coup, trop vite. Doucement mais sûrement !

Comment garder le cap aux prochaines vacances et au prochain changement de rythme ?

Attention, il y a 2 pics de stress importants dans l'année : la rentrée scolaire et le nouvel an.

Ces deux périodes accompagnées des fameuses bonnes

L'après rentrée de Raphaëlle



Raphaëlle Giacomini-Agostini ©Namaste

résolutions où vous vous mettez la pression : reprise du sport, régime alimentaire, demande d'augmentation ou de changement de poste, envisager de déménager, reconsidérer son mode de vie, ses choix de vie...

Et aussi, les obstacles, les imprévus seront toujours là pour tester votre aptitude d'adaptation. Ils se mettent en travers de votre chemin pour vous apprendre quelque chose de nouveau.

Faites une vraie pause pour réfléchir sereinement, au calme si possible, à ce qui vous arrive. Ressentez et laissez venir vos réponses !

Acceptez celles qui se présentent, et corrigez ce qui est possible. Le meilleur moyen de les dépasser est de les accepter tels qu'ils sont. Le sentiment d'impuissance parfois agace et stresse.

Que faire sur un événement sur lequel on a aucune prise ? Accueillir, réfléchir, adapter notre manière d'être pour notre bien.

Il est donc important d'identifier ce que vous pouvez changer et ce que vous ne pouvez pas changer pour trouver la meilleure attitude à avoir.

Et surtout pensez de temps en temps que le travail est seulement une partie de vie. **Vous êtes la personne la plus importante à laquelle vous accordez le plus d'attention à votre bien-être pour le bien de votre entourage.**

Les Thérapies de Raphaëlle

Psychothérapie / Gestalt / Yoga / Photo / Méditation

Raphaëlle Giacomini-Agostini

239 Bd Jean Jaurès - 92100 Boulogne Billancourt

Tél : 0781628595 - www.lestherapiesderaphaëlle.com

Instagram @ les_therapies_de_raphaëlle