



## **BONUS 27 – Apprendre à se ressourcer.**

### Définir le terme « vacances idéales », et laissez tomber

Vous voulez des vacances de rêve, mais ça veut dire quoi pour vous ? Comment voyez-vous vos vacances idéales ? Un bon moment en famille ? Plus de temps pour faire une activité qui vous plait ? Ne rien faire ? Bouquiner ? Vous connecter à la nature ? Rencontrer de nouvelles personnes ?

Une fois que vous aurez déterminé ce qui est prioritaire, laissez tomber le reste. Parce que les vacances idéales sont celles où vous pouvez lâcher prise des multiples injonctions que vous vous donnez.

### Rompre avec le travail

Le travail, c'est du repos, et la cessation des occupations ordinaires. Il est donc primordial de vous couper complètement de votre travail. Désactivez les notifications, et résistez à la tentation de vérifier vos mails.

### Vos envies sont aussi importantes que celles des autres.

Parfois, vous pouvez avoir tendance à dire oui à tout, y compris pour les activités. Mais rappelez-vous que vous avez aussi le droit d'avoir des envies. Et que vos envies sont aussi importantes que celles des autres.

Pour vous aider, lister les envies de tout le monde au début des vacances, et assurez vous que tout le monde (y compris vous) aura un moment pour une activité agréable. Et n'hésitez pas à faire des choses seul.e si vous le souhaitez.

### Prévoir les aléas du quotidien

Les petits bobos sont aussi au rendez-vous en vacances. Ayez toujours une petite trousse de secours :

- Quelques pansements,
- Un spray désinfectant,
- Une pommade pour les piqûres d'insectes (je vous recommande un flacon d'huile essentielle de lavande aspic, ça marche pour les piqûres d'insectes, mais aussi pour les brûlures superficielles),
- Un baume apaisant pour les coups de soleil (l'idéal étant quand même de se protéger des rayons solaires aux heures les plus chaudes de la journée).



Pensez à prendre avec vous le numéro de téléphone de votre assurance, avec votre numéro d'assuré, le numéro d'opposition aux cartes bancaires au cas où.

### Lâchez-vous la grappe sur l'organisation.

Bien sûr, vous devez avoir un peu d'organisation. Mais surtout, essayez de lâcher prise sur certaines choses : le rangement, les repas, le rythme de la journée. Soyez plus souple, y compris avec vous-même.

Pour les repas, salades géantes avec tous les ingrédients sur la table, et chacun choisit. Ce n'est pas grave si les enfants ne mangent pas de légumes, vous compenserez avec une bonne salade de fruits, des quartiers de melon, ou des tomates cerise.

### Passer de bonnes vacances, même sans partir.

Voilà quelques activités que vous pouvez faire pour vos vacances à la maison :

- Jeux de société avec vos amis, ou vos enfants, ou même vos voisins.
- Visite de votre région, en mode touriste.
- Faire ce que vous aimez, et que vous n'avez pas le temps de faire le reste de l'année.
- Faites du tri : débarrassez-vous des choses dont vous ne vous servez plus, donnez, recyclez.
- Voir des amis qui ne partent pas, organiser des apéritifs, des sorties, des activités ensemble.
- Réaménager votre intérieur, pour donner une nouvelle ambiance.

Pour les vacances à la maison, la règle numéro une que je vous ai donné : définir vos vacances idéales est valable.

### La fin des vacances.

Le blues du retour, on a tous connu cela. Et pourtant vous pouvez faire en sorte que ce ne soit pas aussi déprimant que cela. En rentrant, essayez de garder un rythme plus léger, même quand vous aurez repris le travail.

Prenez une demi-journée supplémentaire dans la semaine de votre reprise, pour avoir l'impression d'avoir deux petites semaines au lieu d'une grosse qui n'en finit pas.

Si vous avez des fournitures à acheter pour vos enfants, faites-le avant de partir, ce sera une corvée de moins en rentrant.

J'espère que toutes ces astuces vous permettront de passer d'excellentes vacances.

A bientôt,

Isabelle

