

Capsule santé  
août 2005

## 9 TRUCS POUR DÉCROCHER EN VACANCES

C'est le temps des vacances, le moment béni d'oublier les tracas quotidiens et de briser la routine, de refaire le plein d'énergie, de couleurs, de saveurs et de nouvelles expériences, que vous évoquerez en souriant avec bonheur tout le reste de l'année. Pour que ce changement dans vos habitudes se passe en douceur et en harmonie, voici donc neuf trucs pour décrocher en vacances.

### 1) Le *rush* des derniers jours

Évitez le *rush* des derniers jours de travail en vous préparant à l'avance. Laisser du travail derrière soi, chose normale et inévitable, peut générer beaucoup de culpabilité et donc de stress. Faites donc le nécessaire, pas l'impossible. Répartissez le travail en cours entre collègues ou déplacez des échéances.

### 2) Sachez vous rendre « inaccessible »

Permettez-vous de rompre momentanément toute communication. Signalez votre absence et désignez une personne à joindre en cas d'urgence. Ceux qui font appel à vous pourront gérer leurs demandes en fonction de leur importance, pendant que vous pourrez jouir de votre liberté en toute quiétude.

### 3) L'indispensable liste

Dressez une liste de choses à faire avant le départ et au retour. Préparez également une liste de choses à faire et à apporter spécifiquement pour votre voyage. Vous aurez ainsi l'esprit libre pendant toute la durée de vos vacances, mais aussi, vous n'oublierez pas le nécessaire au bon déroulement de votre séjour.

### 4) Donnez des vacances à votre comptable intérieur

Déterminez à l'avance le budget dont vous disposez. Ceci vous évitera des surprises désagréables au retour ou pire, pendant vos vacances. Un montant d'argent devrait être alloué aux imprévus. Si tout va bien, il sera toujours temps de vous offrir un petit extra à la fin de votre séjour ou encore une fois revenu chez vous.

### 5) Changez d'air

Rien de mieux pour se sentir immédiatement revivifié que de changer de paysage. N'hésitez pas à partir dès les toutes premières journées. Le nettoyage de la piscine et la tonte de votre gazon peuvent attendre : pas vous.

### 6) Couple et famille

Vous rêvez de consacrer vos vacances à votre famille et de rattraper le temps perdu avec vos rejetons? Profitez de ces moments d'intimité dans des contextes inhabituels pour apprendre à mieux connaître vos enfants. Pour vous retrouver en couple, les camps de vacances sont aussi un très bon moyen d'occuper les petits tout en leur faisant vivre des expériences inoubliables.

### 7) Savoir ne rien faire

Une chose que l'on a tendance à oublier : savoir se reposer est aussi important que l'activité physique pour le bien-être du corps et de l'esprit. Prévoyez des moments exclusivement dédiés au repos.

### 8) Faites-vous plaisir

Permettez-vous les petites folies dont vous avez coutume de vous priver d'ordinaire. Ou encore, pourquoi ne pas profiter de ce moment pour organiser l'activité dont vous rêvez depuis toujours, mais que vous n'avez pas encore osé réaliser?

### 9) Respectez votre rythme

Ne vous imposez pas un horaire fixe tous les jours et laissez-vous guider par votre humeur du moment. C'est probablement le seul moment de l'année où vous pouvez vous permettre ce luxe, ne l'oubliez pas!

SSQ, votre assureur **axé Santé**, vous souhaite de bonnes vacances!

axé Santé

**SSQ** GROUPE  
FINANCIER  
Assurance  
collective