



Souriez, c'est la rentrée !



Dur de reprendre le rythme du travail après les vacances ? Normal ! ☺

PHOTO illustration FABIEN COTTEREAU/« Sud ouest »

En ce mois de septembre, entre le blues des vacances et les différentes bonnes résolutions de rentrée, attention à ne pas se prendre les pieds dans le paillason de l'open space.

Aude Ferbos a.ferbos@sudouest.fr Fini les maillots, les apéros au bord de l'eau, les grasses matinées, les barbecues en famille : c'est la rentrée ! Dur, dur de reprendre place à son bureau, sous les néons blancs ? Normal ? « Le blues de la rentrée peut s'expliquer par le changement de rythme...

Fini les maillots, les apéros au bord de l'eau, les grasses matinées, les barbecues en famille : c'est la rentrée ! Dur, dur de reprendre place à son bureau, sous les néons blancs... Normal ? « Le blues de la rentrée peut s'expliquer par le changement de rythme », répond Catherine Martel, psychologue chez Boddy Psy, application sur mobile. « Septembre correspond au retour des contraintes horaires et des objectifs de performances, qui peuvent être source de tensions. La perspective de ne plus avoir de vacances avant un certain temps participe aussi à ce blues. » Normal, donc, de traîner les pieds...

Bonne nouvelle, il y a des solutions. « Il est important de continuer à faire ce que l'on aime, prendre du temps pour soi, ses proches, prévoir des sorties. Il ne faut surtout pas que tout s'arrête le jour de la rentrée », conseille Amandine de Septenville, consultante et coach chez Psya à Bordeaux, cabinet spécialisé dans la prévention et la gestion des risques psychosociaux. « Il faut aussi insuffler une note d'optimisme en arrivant au travail. Je

[Visualiser l'article](#)

pense à tous ceux qui répondent : «Ça va comme un lundi.» Pourquoi ça n'irait pas le lundi, pourquoi ça n'irait pas à la rentrée ? » poursuit-elle. Au contraire, une reprise dans la bonne humeur et en douceur s'impose. « Il est important de renouer avec ses collègues, de prendre le temps de discuter des vacances, des projets de l'année à venir. C'est une bonne idée de partager un déjeuner d'équipe à la rentrée », dans l'idée de soigner sa « santé sociale ».

Enfin, retour à l'hygiène de vie. « Les vacances ne sont pas nécessairement synonymes de repos physique. Il faut donc veiller à retrouver un bon sommeil, une alimentation saine, faire une activité sportive. »

Bonnes résolutions de rentrée

La phase deux de la rentrée rime aussi avec l'envie de tout recommencer, « de faire reset », résume Élodie Repellin, sophrologue, spécialiste en gestion du stress et organisatrice d'ateliers de rentrée (Trust You). « Il faut se fixer des objectifs réalistes, identifier les obstacles internes et externes, et mettre en place des moyens adaptés pour les atteindre, prévient Anaëlle Malherbe, psychologue. Il s'agit de se fixer de petits objectifs, pas à pas, en restant souple, pour se maintenir dans ce qui est maîtrisable. » Mais attention à ne pas être trop ambitieux... au risque de se mettre en situation de burn-out.

« Il faut aussi s'interroger sur le sens que l'on met dans son engagement dans l'entreprise, la famille, le sport », expose Anaëlle Malherbe. Enfin, rester attentif aux signes de surmenage : fatigue, problèmes de sommeil, d'appétit, irritabilité, mains moites, migraines, palpitations, culpabilité... « Le burn-out résulte de cet état de fatigue intense lié à la lutte permanente menée par celui qui tente d'atteindre des objectifs infranchissables », résume Amandine de Septenville. Mais, sans objectif, c'est aussi l'ennui qui gagne, le « bore out », qui « engendre un sentiment d'inutilité et une baisse d'estime de soi », décrit la psychologue Catherine Martel. Conséquence : la dépression ou l'addiction. « La fréquence des addictions aux médicaments, aux drogues ou à l'alcool dans le milieu du travail est inquiétante », affirme Amandine de Septenville.

Ici et maintenant

Pour garder son équilibre, premier impératif : la déconnexion. « Chaque jour, mettre le cerveau sur off pendant dix minutes. Ne plus penser à rien, faire le poulpe, conseille Élodie Repellin. Le droit à la déconnexion va bientôt faire son apparition dans notre droit du travail : les entreprises auront le devoir de mettre en place des instruments de régulation visant à assurer le respect des temps de repos et de congé », annonce Amandine de Septenville.

La dernière astuce est d'ordre plus philosophique. « L'important est de ne pas vivre dans la projection, mais de mettre en place une stratégie pour être dans l'ici et le maintenant », conclut Anaëlle Malherbe. Cela se travaille : via un accompagnement, des techniques (sophrologie, méditation en pleine conscience, hypnose, acupuncture, etc.). « Il faut arrêter, aussi, d'être trop exigeant, de vouloir être parfait partout, et savoir dire non », conclut Élodie Repellin. Première résolution de rentrée : la réunion de demain, non merci !