



Lignes de vie

Améliorer votre qualité de vie, une étape à la fois

Numéro 05:

LES VACANCES : SE RELAXER, SE REVIGORER, SE RETROUVER



Comment vous sentiez-vous pendant vos plus récentes vacances? Transportez-vous vers les paysages, les sons et les odeurs de vos vacances et essayez d'en revivre la détente physique et mentale. Retrouvez ces moments où vous vous êtes senti* détendu et revigoré et avez repris contact avec vous-même et vos proches.

Nous sommes nombreux à penser que notre vie est surchargée et que, dans bien des cas, nous manquons de sommeil. Nos activités consomment près de 40 % de nos heures d'éveil. Nos fins de semaine et nos congés semblent passer en un clin d'œil, occupés comme nous le sommes généralement à assurer la bonne marche de la maison. Pourtant, rien n'égale un changement d'habitudes et de paysage quand on a besoin de recharger ses batteries. Prendre le temps de se déconnecter de son train-train quotidien favorise la santé mentale, nous stimule et nous aide à reprendre le travail frais et dispos et avec un enthousiasme renouvelé.

Détendez-vous : cela est essentiel au bien-être

Saviez-vous qu'environ seulement le tiers des Canadiens utilisent tous leurs jours de vacances, et parmi eux, 28 % prennent moins de la moitié du temps qui leur est dû¹?

Vous permettre de vous évader de la routine et des responsabilités quotidiennes et prendre le temps de vous détendre et de vous débarrasser du stress lié au travail peuvent « augmenter votre agilité émotionnelle, développer votre empathie et inspirer votre créativité »². Mais ce sont peut-être les expériences partagées avec nos proches qui nous procurent les plus grands bienfaits à long terme. Le fait de se retrouver dans un cadre détendu permet de créer des souvenirs durables. Ce sont ces expériences partagées qui restent, apportant un bonheur qui va au-delà de l'expérience éphémère des vacances.



Les Canadiens semblent ambivalents au sujet des vacances, ce qui est à la fois surprenant et un peu déroutant. Lorsqu'on leur demande s'ils ont besoin de vacances, 66 % des travailleurs de l'industrie de l'alimentation, 62 % des travailleurs agricoles et 61 % des travailleurs de détail répondent affirmativement, comparé à 47 % des travailleurs du milieu des services financiers ou juridiques². Selon une enquête sur les habitudes de vacances à l'échelle mondiale commandée par la société Expedia, le Canadien moyen a droit à « 17 jours de vacances, mais n'en prend que 15 »³. Cela dit, les Canadiens ont l'impression de ne pas avoir suffisamment de jours de vacances : « 53 % des travailleurs à temps plein en Colombie-Britannique estiment à des degrés divers ne pas avoir suffisamment de jours de congé annuel; ce pourcentage s'élevant à 60 % en Ontario⁵. On pourrait expliquer cet état de fait par notre incapacité à totalement lâcher prise du travail.

Pourquoi n'utilisons-nous pas nos jours de vacances?

Les employés qui ne prennent pas de vacances ont souvent l'impression que leur valeur repose sur leur visibilité ou leur présence au travail. Peut-être craignent-ils de perdre leur sécurité d'emploi ou de rater leur chance d'être reconnus ou promus s'ils s'absentent. Ils oublient cependant qu'omettre de prendre ses vacances, c'est renoncer à une partie de sa rémunération.

Bon nombre d'entre nous avons du mal à lâcher prise. Près de la moitié des travailleurs interrogés ont dit « prendre leurs courriels ou appeler le bureau pendant leurs vacances », et 13,8 % disent être disposés à se présenter au travail pour aider à résoudre un problème⁵. Pourtant, il est important de cesser tout contact avec le travail, ne serait-ce que pour une courte période.

Les travailleurs préfèrent un employeur qui leur offre plus de vacances, et près de la moitié d'entre nous serions disposés à changer d'employeur pour obtenir plus de congés⁶. Mais près de 75 % d'entre eux travaillent de 11 à 31 heures supplémentaires pendant les semaines précédant ou suivant leurs vacances, ce qui constitue un véritable problème⁷, parce que cela nuit à l'atteinte d'un juste équilibre entre leur travail et leur vie personnelle, et ces employés « ont du mal à cesser de penser au travail quand ils partent en vacances.

Environ 10 % d'entre eux déclarent se sentir coupable de prendre leurs vacances parce qu'ils ont l'impression de laisser à leurs collègues la responsabilité de terminer leur travail »⁸.

Peu importe le moment de vos vacances, que vous les preniez hors-saison ou pendant les périodes les plus populaires de l'année, les heures supplémentaires passées au travail à vous préparer à partir nuisent généralement à la qualité de votre sommeil. Vous vous épuisez avant votre départ, alors que vous devriez dormir plus que d'habitude afin de partir en vacances frais et dispos.

Adopter un horaire de sommeil pré-vacances

Nous nous sommes laissés convaincre qu'en préparant ses vacances, il est normal de « brûler la chandelle par les deux bouts », autrement dit de moins dormir et de se rattraper pendant les premiers jours de congé. Bien que le repos soit nécessaire en vacances, ce n'est pas le meilleur moment pour le prendre. Pour profiter pleinement de vos vacances, vous devriez en fait dormir davantage avant de partir afin de vous sentir détendu dès le début de votre congé. Pour ce faire :

- essayez de dormir entre sept et neuf heures chaque nuit;
- détendez-vous avant le coucher avec un bain chaud ou des activités apaisantes : méditez, faites des exercices de respiration ou écoutez de la musique apaisante;
- allez au lit plus ou moins à la même heure tous les soirs afin de conditionner votre corps à l'alternance des périodes de sommeil et d'éveil;
- évitez la caféine ou d'autres stimulants. Le café, le thé, les boissons gazeuses et le chocolat nuisent au sommeil et leurs effets peuvent durer jusqu'à tard en soirée et retarder l'endormissement.

Un bon équilibre entre votre travail et votre vie personnelle et de bonnes habitudes de sommeil vous aideront à vous sentir frais et dispos lorsque dès le début de vos vacances.

Comment épargner pour vos vacances

Les vacances coûtent trop cher : voilà une autre raison pour laquelle bien des gens n'en prennent pas. En fait, vos vacances n'ont pas besoin d'être somptueuses. Le merveilleux sentiment de bien-être psychologique, l'enthousiasme qu'elles suscitent, commencent dès l'ébauche des projets de vacances. Effectuer des recherches, faire des réservations : tout cela stimule l'esprit et l'anticipation joyeuse des activités de vacances. Une fois la destination choisie, planifiez vos dépenses. Fixez-vous un budget et, chaque semaine tout au long de l'année, mettez un peu d'argent de côté dans un « fonds de vacances ». Vous seriez surpris de la rapidité avec laquelle l'économie de quelques cafés chaque semaine peut se transformer presque comme par magie en un fonds de voyage! Si vous choisissez une destination lointaine, réservez vos billets d'avion ou de train bien à l'avance – jusqu'à 8 semaines – pour profiter des meilleurs tarifs possible. Recherchez également les rabais ou tarifs spéciaux offerts.

Les vacances, ça peut être voyager, partir à l'aventure, apprendre une nouvelle langue, se faire de nouveaux amis, assister à un festival de musique, essayer de nouveaux aliments ou s'initier à d'autres cultures. Des études montrent que les gens « rechargent leurs batteries » davantage, ressentent mieux les bienfaits de leurs vacances et s'en souviennent plus longtemps quand celles-ci sont axées sur des expériences⁹.

Cependant, si vous ne pouvez pas vous permettre de partir loin ou longtemps, ne vous inquiétez pas. Les mini-vacances de deux à quatre jours peuvent offrir les mêmes avantages que des vacances épiques, à bien moindre coût. Des vacances à peu de frais, et près de la maison – à Balconville! – peuvent également vous offrir un repos et une détente comparables à ceux de vraies vacances. Recherchez les occasions de prolonger de quelques jours vos fins de semaine, et profitez des jours fériés.



La destination-vacances peut avoir une grande incidence sur les bienfaits procurés

Peu importe la durée de vos vacances, la destination peut faire toute la différence. S'en tenir à des endroits familiers peut être agréable parce que, sachant à quoi vous attendre et où aller, vous pouvez immédiatement vous détendre. Mais comme l'explique un psychologue qui a étudié les bienfaits des vacances, une nouvelle destination pourrait être préférable aux endroits familiers parce qu'elle « vous sort de votre zone de confort »¹⁰. Il affirme que le dépaysement favorise la croissance personnelle, la profondeur de la réflexion sur les interactions personnelles et l'apprentissage de nouvelles façons d'agir et d'interagir dans le monde.

D'autre part, de plus en plus d'études indiquent que l'une des meilleures manières de reprendre contact avec soi-même et de recharger ses batteries consiste à se trouver dans un milieu naturel. Des activités comme une marche à pied de quatre-vingt-dix minutes, pieds nus dans la nature, en contact avec la terre, apportent des avantages non seulement mentaux, mais aussi physiques. « L'écothérapie » ou la « sylvothérapie » (noms donnés à un vaste éventail de traitements visant à améliorer le bien-être mental et physique grâce à des activités effectuées dans la nature) ont même été utilisées pour traiter les problèmes psychologiques. Vous pourriez collaborer à un projet de conservation, jardiner ou travailler sur une ferme biologique¹¹. Selon votre destination, vous pourriez essayer la balnéothérapie dans des sources thermales naturelles pour réduire le stress et vous détendre. Une étude clinique a documenté les nombreux bienfaits de la balnéothérapie, depuis l'amélioration de la circulation et du fonctionnement du cerveau jusqu'à la réduction de l'anxiété et du stress¹². Il a même été prouvé que « le simple fait de regarder des films sur la nature ou d'écouter des enregistrements de sons naturels peut réduire le stress »¹³. Et ne vous inquiétez pas si vous avez quelques jours de mauvais temps, parce que vous pourriez en profiter pour vous détendre dans votre chambre d'hôtel à regarder des vidéos sur la nature ou à lire un livre, et refaire ainsi le plein d'énergie. Les bienfaits de ces activités sont éprouvés et constituent des moyens économiques ou gratuits de vous détendre, ne serait-ce que le temps d'une fin de semaine.

Est-il absolument nécessaire de prendre des vacances?

À la longue, et avec tout ce que nous entreprenons et qui nous occupe, le stress finit par encombrer le cerveau et réduire son efficacité. Tous les travailleurs ont besoin de se reposer. Prendre des vacances, c'est comme permettre à son corps de réinitialiser son système d'exploitation¹³! À l'inverse, ne pas en prendre « est préjudiciable à la santé et au bien-être »¹³. En voici quelques effets :

• risque pour la santé cardiovasculaire¹³

Les femmes qui n'ont pas pris de vacances en six ans ou plus sont huit fois plus susceptibles de souffrir d'une maladie cardiaque. Les hommes qui ne prennent pas de vacances augmentent de 32 % leur risque d'être victimes d'une crise cardiaque grave.

• diminution du « temps de réaction »¹³

Le fait de partager son attention entre un écran et une discussion, tout en craignant de manquer de temps pour terminer son travail, provoque le stress. « Vous ne savez plus comment prêter vraiment attention à ce qui se passe autour de vous ».

• Le stress¹³

Le stress déclenche une réaction physique : nous adoptons une posture rigide et serrons les mâchoires parce que nous sommes dans un état constant de vigilance. Les vacances peuvent éliminer ce stress et permettre au corps de se détendre et de revenir à un état plus sain.

• Fidélisation, productivité et satisfaction au travail¹³

Les personnes qui prennent tous les congés auxquels elles ont droit sont plus heureuses et moins susceptibles de quitter leur emploi. « Pour chaque tranche de dix heures de vacances prises, la productivité augmente de 8 % ».

Alors, qu'attendez-vous? Commencez à planifier vos prochaines vacances dès maintenant, et profitez bien des expériences partagées à venir.



Les vacances : se relaxer, se revigorer, se retrouver

Références :

1. Résultats d'une étude d'APD Canada citée par Jackman-Atkinson, K. (2018). « It's About Time: Canadians Not Taking Advantage of Full Paid Vacation ». Neepawa Banner & Press. Article consulté le 2 avril 2019 sur le site <https://www.chrisd.ca/2018/05/21/vacation-time-canada-workers/#.XKQGGy3MylN>
2. Abedi, M. (2017). « Here are the Canadian workers who are most vacation deprived — and why ». Global News. Article consulté le 19 mars 2019 sur le site <https://globalnews.ca/news/3835044/canadians-vacation-deprived-work-life-balance/>
3. ADP & Leger. (2019). « Canadian workers stuck paying the Time Off Tax ». [Infographie] Article consulté le 19 mars 2019 sur le site https://www.adp.ca/-/media/Canada%202015/press%20room/2018/TOT%20Dec2018/ADP_TimeOffTaskQ2_Infographic_EN_FINAL.ashx?la=en-CA&hash=013A5C7B7397C8B561E26D28769B6FDFCB1E0361
4. Li, W. (2018). « Half of Canadians don't get enough vacation, survey says ». The Star Vancouver. Article consulté le 19 mars 2019 sur le site <https://www.thestar.com/vancouver/2018/11/02/half-of-canadians-dont-get-enough-vacation-survey-says.html>
5. ADP & Leger. (2019). « Canadian workers stuck paying the Time Off Tax ». [Infographie] Article consulté le 19 mars 2019 sur le site https://www.adp.ca/-/media/Canada%202015/press%20room/2018/TOT%20Dec2018/ADP_TimeOffTaskQ2_Infographic_EN_FINAL.ashx?la=en-CA&hash=013A5C7B7397C8B561E26D28769B6FDFCB1E0361
6. Cision. (2018). « More than Half of Working Canadians Suffering from the "Time Off Tax" ». Newswire. Article consulté le 19 mars 2019 sur le site <https://www.newswire.ca/news-releases/more-than-half-of-working-canadians-suffering-from-the-time-off-tax-703118721.html>
7. Li, W. (2018). « Half of Canadians don't get enough vacation, survey says ». The Star Vancouver. Article consulté le 19 mars 2019 sur le site <https://www.thestar.com/vancouver/2018/11/02/half-of-canadians-dont-get-enough-vacation-survey-says.html>
8. Weller, C. (2017). « There's a scientific reason why 2-week vacations are actually a waste ». Business Insider. Article consulté le 19 mars 2019 sur le site <https://www.businessinsider.com/how-long-should-i-travel-2017-7>
9. Kashdan, T. (2018). « The Mental Benefits of Vacationing Somewhere New ». Harvard Business Review. Article consulté le 19 mars 2019 sur le site <https://hbr.org/2018/01/the-mental-benefits-of-vacationing-somewhere-new>
10. Haas, S. (2018). « Nature can help you have a better vacation, according to a travel psychologist ». The Points Guy. Article consulté le 19 mars 2019 sur le site <https://thepointsguy.com/guide/have-a-better-vacation-in-nature-travel-psychology/>
11. Rapoliené et al. (2015). « The Reduction of Distress Using Therapeutic Geothermal Water Procedures » dans une étude clinique randomisée avec groupe témoin. Hindawi: Advances in Preventative Medicine. Article consulté le 19 mars 2019 sur le site <https://www.hindawi.com/journals/apm/2015/749417/>
12. Haas, S. (2018). « Nature can help you have a better vacation, according to a travel psychologist ». The Points Guy. Article consulté le 19 mars 2019 sur le site <https://thepointsguy.com/guide/have-a-better-vacation-in-nature-travel-psychology/>
13. Degges-White, S. (2018). « You Really Do "Need" a Vacation ». Psychology Today. Article consulté le 19 mars 2019 sur le site <https://www.psychologytoday.com/ca/blog/lifetime-connections/201807/you-really-do-need-vacation>



Nous attendons vos questions, commentaires ou suggestions. N'hésitez pas à nous écrire à l'adresse : lignesdevie@homewoodsante.com

Pour obtenir plus d'information, veuillez vous adresser à nos représentants des Services aux clients, à votre disposition 24 heures sur 24, sept jours par semaine, en français ou en anglais. Tous les appels sont strictement confidentiels.

1 866 839-7897

1 866 838-2025 (Toll-Free English)

Suivez-nous sur Twitter @HomewoodSante

<http://io.radio-canada.ca/pae>

HomewoodSante.com

© Homewood Santé^{MC} 2019 | * Dans ce document, le masculin est employé comme genre neutre.



**Votre vie
Votre travail
Votre bien-être**



**Homewood
Health | Santé**