



Les conseils pour une rentrée sans stress

Faites-vous partie de la tribu de ceux qui détestent la rentrée ? Pas de panique, si les vacances sont bien finies, le mois de septembre peut tout de même s'envisager sous un angle positif. Voici nos conseils pour rentrer progressivement dans le grand bain, sans se faire mal !

1. Organisez-vous Pensez à votre organisation du matin et pointez les aspects qui pourraient être améliorés pour plus de fluidité et moins de perte d'énergie. Vous êtes du genre « toujours en retard » ? Prenez votre douche le soir et gagnez un peu de temps. Votre déodorant, qui doit être mis sur une peau propre, gagnera en efficacité s'il est mis la veille. Vous n'avez pas le temps de petit-déjeuner ? Préparez-vous une bonne collation la veille et remplissez à l'avance la machine à café. Vous vous perdez dans les médocs et autres compléments alimentaires ? Achetez en pharmacie une boîte à pilules marquée des jours de la semaine. Vous êtes plutôt tête-en-l'air ? Dressez une « to do » liste sur votre téléphone pour noter au fil de la journée les tâches à accomplir.

2. Gardez le rythme Tentez de vous coucher et de vous lever à la même heure tous les jours, y compris dans les derniers jours des vacances s'il vous en reste. Les spécialistes du rythme circadien (temps de sommeil) ont prouvé que la mélatonine qui nous aide à nous endormir se calait sur notre rythme habituel. Afin de ne pas perturber votre corps, n'abusez donc ni des grasses matinées le week-end, ni des journées de travail à rallonge qui vous stressent au moment où vous devriez commencer à vous détendre.

3. Prenez la rentrée du bon pied Même après la fin de l'été, n'oubliez pas le sport qui aide votre corps à rester tonique et évite la fatigue de la rentrée. Mangez des fruits et légumes de saison, bien plus chargés en vitamines que lorsqu'ils sont issus d'une agriculture intensive. Et positifez, ce qui passe tout d'abord par le sourire ! Abordez les collègues de bureau en les regardant dans les yeux et avec un sourire franc. Ce comportement qui aide à transmettre des émotions positives permet de mettre vos interlocuteurs dans de bonnes dispositions. Leur sourire en retour mettra en marche une dynamique positive pour les échanges au travail.

4. La reprise, mais pas sans lâcher prise Vous n'êtes pas un superhéros et personne ne peut vous le reprocher. Ne surestimez pas la quantité de choses à faire chaque jour et les phases de repos sont aussi importantes que les phases d'action. « Si l'on est constamment en flux tendu, on ne peut pas tenir. Comme un élastique, si on tire sans cesse, on finit par craquer », rappelle **Sarah Alimondo**, à la tête du **syndicat national des kinésithérapeutes**. Cette discipline de soins alternative, qui s'intéresse au tonus musculaire, est censée améliorer le bien-être en libérant la charge émotionnelle. Elle rappelle ainsi des éléments de bon sens, comme l'importance d'un temps pour profiter et pas seulement pour être productive : « Les mères peuvent souffrir de burn-out même dans leurs tâches familiales », dit-elle. « Il faut savoir laisser la vaisselle au lendemain pour prendre le temps d'un câlin avec son enfant. »

5. Soignez votre cadre de vie Si la saison n'est plus au ménage de printemps, c'est le bon moment pour faire du tri et vous débarrasser du superflu. Débarrassez-vous de tout ce qui n'est pas indispensable sur votre bureau, dans votre maison, votre voiture. Mettre en ordre dans son environnement permet de mettre en ordre dans sa tête, ce n'est pas une légende. Si vous avez des enfants, n'hésitez pas à leur demander leur contribution pour les impliquer et les encourager à différencier le superflu et le nécessaire. Pour un esprit zen dans un espace zen!