

## Sujet : Capsule d'informations de Groupe Conseil SCO inc.



**Ghislaine Labelle, M.Ps., CRHA**  
Psychologue organisationnelle  
auteure et conférencière  
Groupe Conseil SCO inc.

**Prévenir les problèmes de santé psychologique  
au travail par un leadership PROACTIF**

### **Vivement les vacances!**

La période estivale est un moment privilégié pour prévoir des vacances ou des activités en famille et entre amis, pour faire le plein d'énergie. C'est également le moment par excellence pour décrocher du tourbillon de la vie, pour définir ses priorités et revenir au boulot avec un plus grand niveau de sérénité. Lorsque j'ai annoncé à mes clients que je serais absente six semaines consécutives, devinez quelles réactions j'ai eues?

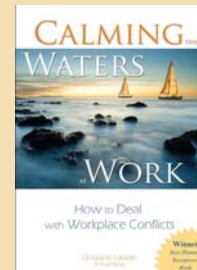
- *Six semaines, wow! Que vas-tu faire de tout ce temps de vacances?*
- *Wow c'est génial! Je t'envie d'avoir autant de semaines de vacances!*
- *Six semaines consécutives... Et si on a des demandes, peut-on te rejoindre?*

Dans les faits, ces six semaines ne sont pas six semaines de repos continu. Il y aura cette année, une semaine de rédaction, une semaine de décompression ou de désintoxication (ce sera probablement une désintoxication compte tenu de mon niveau de stress accumulé), trois semaines de réel repos et une semaine à me préparer psychologiquement au retour au travail et à mettre en marche ma créativité pour mes prochains projets. Vite dit, j'ai le droit comme entrepreneure à trois semaines de vacances, non payées mais bien méritées.

Pourquoi me plaindre, direz-vous? Je ne me plains pas. Je souffre de ce que de nombreuses personnes souffrent, autant les employés, les travailleurs autonomes, les gestionnaires et les dirigeants : je cherche à optimiser l'utilisation de mon temps de vacances, à me divertir autant qu'à m'organiser pour vivre avec le moins de stress possible les vacances et les semaines de travail à venir. Je ne pense pas être la seule à vivre un état de semi-lassitude avant les vacances où, très souvent, les décisions sont plus difficiles à prendre, le sens de la vie nous apparaît futile parce qu'on a poussé la machine au maximum de sa performance.

Un collègue ami me confiait récemment qu'en pleine prestation il avait eu un malaise physique suivi d'une remise en question profonde sur le sens de ses

Capsule Juin 2011



**En promotion: 14,95\$  
taxes et transport inclus**

[calmingthewatersatwork.com](http://calmingthewatersatwork.com)

[Cliquer pour livre et site  
anglais](#)

**Vous aimeriez recevoir ce  
bulletin mensuel?  
Si vous ne faites pas partie  
des abonnés, inscrivez-vous  
GRATUITEMENT et obtenez  
nos capsules d'informations  
sur les façons de maintenir et  
de préserver la santé  
psychologique au travail et  
autres sujets d'actualité.**

**[M'inscrire à votre  
capsule](#)**

**Besoin d'une  
conférencière?**

interventions et de son travail. Il se questionne sur comment s'ajuster face aux nouvelles demandes et éviter de se faire bouffer par son travail.

Une professionnelle de la santé raconte qu'elle est tellement fatiguée qu'elle ne se sent pas capable d'envisager des déplacements pendant ses vacances. Vivre au jour le jour, c'est ce que son niveau d'énergie lui permettra.

Un autre professionnel a vécu une crise d'angoisse et de panique juste avant ses vacances, après une période intense de travail et suite au départ de son employée-clé.

Une psychologue du travail me confie qu'elle a besoin de faire le plein de beaux paysages et de belles choses pour se ressourcer et se vider l'esprit de la souffrance et du stress qu'elle côtoie dans son travail au quotidien.

Tous et chacun devons soigner un petit coin dans notre cœur et notre esprit, tel un jardin privé où beauté, santé et équilibre émotif et psychologique cohabitent. C'est ce petit jardin que je compte embellir durant mes X semaines de vacances cet été. C'est également le vœu que je fais pour vous tous qui sentez le besoin pressant de refaire le plein.

Le temps file et ne s'arrête pas. Il faut savoir imposer un temps d'arrêt au tourbillon constant et sortir de notre confortable performance quotidienne. Ainsi, il nous sera possible de créer des réserves remplies de belles images, d'énergie positive, de gestes gratuits comme un sourire, un merci, une attention ou un geste d'affection à une personne chère ou même à une personne étrangère. Vous DEVEZ, au moins une fois par année, vous choisir et dorloter votre âme.

Alors, chers lecteurs et lectrices, je ne vous surprendrai pas en vous annonçant que je fais relâche de mes capsules pour les mois de juillet et d'août. Je souhaite revenir la tête remplie de beaux paysages, le cœur riche d'expériences positives et l'esprit allégé et vivifié par de nouvelles sources d'inspiration que j'aurai le plaisir de partager avec vous prochainement.

Bonne période estivale!  
Ghislaine Labelle, M.Ps., CRHA  
Psychologue organisationnelle, auteure et conférencière  
[www.ghislainelabelle.com](http://www.ghislainelabelle.com)  
*Transformer le conflit en collaboration!*

© Tous droits réservés Ghislaine Labelle

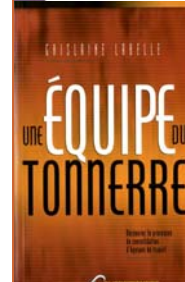
à l'air prochainement dans le Coin de l'Expert, Ordre des CRHA, fin juin et fin août.

Pour visionner un webinar sur le sujet : Êtes-vous un allié ou un rival de votre bien-être psychologique, cliquez sur ce lien : [http://www.conferenciers.com/shop/index.php?cPath=10\\_58&a\\_aid=7e672294](http://www.conferenciers.com/shop/index.php?cPath=10_58&a_aid=7e672294)

**Contactez-nous**  
**Groupe Conseil SCO inc.**  
(514) 990-2264  
[ghislainelabelle.com](http://ghislainelabelle.com)



**Outils de prévention :**  
**climat et conflit au travail**



Pour voir ou commander les livres de Ghislaine:

[Cliquer pour voir livres](#)