

## ou comment passer de bonnes fêtes de Noël ?

Bientôt la dernière ligne droite pour boucler la fin d'année avec son lot d'objectifs à finaliser, déjà l'année suivante et les budgets à préparer, un rythme, qui, bien souvent, s'accélère et nécessite de s'adapter.

Comment éviter la fatigue, l'épuisement professionnel, qui pourrait bien nous conduire une fois les fêtes arrivées, au lieu de pouvoir profiter de ce moment agréable en famille et avec nos amis, de nous retrouver cloué au fond d'un lit avec une grippe, un lumbago ou encore la sempiternelle gastroentérite qui nous guette à chaque réveillon.

Je dois dire que je rencontre souvent à l'occasion des séminaires de management ou de développement personnel que j'anime, des professionnels qui me confient avoir été malades pendant les fêtes et ne pas avoir pu en profiter. Quel dommage !

### Comment repérer quelques signes d'épuisement à prendre en compte pour mieux se ménager ?

Tout d'abord, l'**épuisement** se produit insidieusement. Il peut s'être accumulé tout au long de l'année. L'individu déploie une énergie grandissante pour accomplir son travail, sans toutefois en obtenir toute satisfaction. Les **frustrations** s'accumulent face à l'ampleur des efforts à fournir pour atteindre la performance. La **concentration** est de plus en plus difficile à obtenir. Des symptômes physiques peuvent apparaître, comme **des maux de dos, de l'irritabilité, des insomnies, une baisse de la confiance en soi, une certaine anxiété** voire des pertes de mémoire ou encore des difficultés à prendre des décisions.

Les professionnels de santé ont encore du mal à bien cerner le phénomène même s'il est souvent attribué à **une trop grande sécrétion d'hormones** visant à réguler nos systèmes sympathiques et parasympathiques. En effet, la bataille entre cortisol et adrénaline nous épuise physiquement et fait baisser nos défenses immunitaires. Nous devenons donc plus vulnérables dans une période hivernale apportant **son lot de rhumes, gripes et autres maladies virales**.

### Mais alors, comment passer une bonne fin d'année et se mettre en belle perspective pour l'année suivante ?

#### Quelques conseils de coach sophrologue :

- Faites le bilan mi-novembre des actions réalisées depuis le début de l'année, que ce soit dans le domaine professionnel, personnel, familial ou social.
- Savourez les succès ou les petites réussites déjà comptabilisées pour vous encourager. Il ne sert à rien de voir toujours le verre à moitié vide si ce n'est de vous démotiver.
- Évaluez en termes de temps et de charge émotionnelle, les actions à mener pour bien terminer l'année. Usez et abusez de la **loi de Parkinson** en vous affectant des budgets temps et fixez vos degrés de priorités pour les tâches à réaliser.
- Identifiez le niveau d'investissement nécessaire à fournir pour avoir des résultats significatifs. Ciblez vos efforts pour atteindre au moins 80% de vos réalisations et non l'inverse, à savoir 100% d'efforts pour 20% de résultats (réviser les lois de Pareto).
- Abandonnez ou re-planifiez des actions qui restent à accomplir selon leur niveau d'enjeux : « Qui trop embrasse, mal étreint »
- Évaluez le bon niveau d'exigences vis-à-vis de vous-mêmes et vis-à-vis des autres.
- Le stress pourrait vous amener à vouloir **sur-contrôler**. Restez vigilant et continuez à faire confiance.
- Communiquez pour éviter des conflits qui viendraient ajouter des tensions inutiles et consommer votre énergie.
- Rappelez-vous **Descartes**, « **Sans méthode, l'esprit s'égaré** ». Prenez le temps de réfléchir avant de vous lancer dans une activité.
- Développez vos capacités créatives en vous organisant des séquences de 2 mn pour trouver **10 idées nouvelles** aux problèmes rencontrés.

## ou comment passer de bonnes fêtes de Noël ?

- A partir du 10 décembre, commencez petit à petit à classer les dossiers terminés pour faire place, bientôt, à la nouvelle année.
- Prenez votre agenda 2012 et planifiez toutes les actions récurrentes (réunions, reporting, RDV ou actions engagées), positionnez vos congés ou les ponts que vous pourrez organiser.
- Achetez un petit carnet et **préparez vos objectifs** de vie et vos objectifs professionnels. Rien de tel pour passer de bonnes fêtes et bien redémarrer la nouvelle année.
- Rappelez- vous, l'esprit à horreur du vide et une fois les 12 coups de minuit du 31 décembre sonnés, le 1<sup>er</sup> janvier pourrait déjà apporter son lot d'anxiété !

### Mais surtout, prenez soin de vous !

- Développez votre flexibilité physique et intellectuelle en pratiquant quotidiennement des exercices de relaxation dynamique (« La sophrologie facile du Dr Yves Davrout », éditions Marabout, 30 exercices à pratiquer).
- Profitez de votre heure de déjeuner pour « **décrocher** ».
- Pensez aux mini-pauses dans la journée pour souffler, vous **changer les idées et respirer**.
- Soyez vigilant à votre alimentation sur cette période de l'année pour éviter d'accroître des carences qui auraient un impact direct sur votre énergie.
- Pratiquer l'exercice physique pour prévenir ou réduire le stress, tout en facilitant le sommeil. Se maintenir en bonne santé physique a un effet positif sur la santé psychologique.
- Gardez du temps pour passer de bons moments en famille, avec les amis ou pour vos loisirs, et vous ressourcer.

**« N'attends pas que les événements arrivent comme tu le souhaites. Décide de vouloir ce qui arrive... Et tu seras heureux. »**

**Epictète**

*Fils d'esclave et lui-même esclave, Epictète a suivi les leçons du philosophe stoïcien Musonius Ruffus. Affranchi par l'Empereur Néron, il devient avec Marc-Aurèle et Sénèque adepte du 'nouveau stoïcisme'. C'est grâce à l'un des ses disciples, Arrien, que l'on connaît les réflexions et règles de conduite édictées par Epictète. Dans un style très direct et peu théorique, on appréhende sa pensée qui, alliant dialectique et morale, prône la liberté intérieure et une grande rigueur de conduite dans les relations humaines.  
(Source : Evene.fr)*

Il ne me reste maintenant qu'à vous souhaiter à tous une très belle fin d'année !

A très bientôt pour d'autres aventures,

**Séverine LACAN,  
Coach et sophrologue**