

Bulletin mensuel

Programme d'aide aux employé-e-s et à la famille (PAEF)

L'importance des vacances au travail

De nos jours, la productivité au travail est très présente. La technologie permet de rester connecté en permanence, ce qui peut rendre difficile la séparation entre la vie professionnelle et la vie personnelle. Cependant, prendre des vacances est une nécessité pour maintenir un équilibre sain et améliorer la performance au travail.

Les bienfaits des vacances sur la santé mentale et physique

Lorsqu'on prend des vacances, cela permet de réduire le stress accumulé. Les études montrent que les périodes de repos diminuent le taux de cortisol, l'hormone du stress, et favorisent une meilleure humeur. En s'éloignant des responsabilités au travail, on donne à notre cerveau l'occasion de se détendre et de recharger ses batteries. Cela conduit à une meilleure santé mentale et à une réduction des risques de maladies liées au stress.

Contrairement à la croyance populaire, travailler sans arrêt ne mène pas à une hausse de productivité. En réalité, le manque de repos peut entraîner une baisse de concentration et une

diminution de la qualité du travail. Les vacances offrent une opportunité de prendre une pause, de se ressourcer et de revenir avec une énergie renouvelée. Cette recharge mentale peut stimuler la créativité et améliorer la capacité à résoudre des problèmes.

Les vacances sont aussi bénéfiques pour l'ensemble de la famille. Passer du temps de qualité avec la famille et les amis renforce les liens et contribue à une vie plus épanouie. Ces moments sont essentiels pour le bien-être émotionnel, créant des souvenirs précieux et favorisant un soutien social solide.

Prévenir l'épuisement professionnel

L'épuisement professionnel est devenu un problème courant dans de nombreuses entreprises. Il est souvent le résultat d'un stress prolongé et d'un manque de repos. Prendre des vacances régulières permet de prévenir l'épuisement professionnel en offrant des périodes de détente et de déconnexion nécessaires pour récupérer. Les entreprises qui encouragent leurs employés à prendre des congés voient souvent une réduction du taux d'épuisement professionnel (burnout) et une amélioration de la satisfaction au travail.

Optimisation de la performance

Les employés qui reviennent de vacances sont généralement plus motivés et engagés. Leur performance au travail s'améliore, tout comme leur attitude générale. Les employeurs qui comprennent l'importance des vacances et qui soutiennent activement leurs employés dans ce domaine peuvent s'attendre à une force de travail plus dynamique et plus efficace.



Comment maximiser les bienfaits des vacances?

Pour que les vacances soient réellement bénéfiques, il est essentiel de bien les planifier et de se déconnecter complètement du travail. Voici quelques conseils pour maximiser les bienfaits des congés :

- Soumettez vos demandes de congés à l'avance et informez votre équipe de vos dates d'absence.
- Assurez-vous que vos responsabilités sont déléguées à des collègues de confiance pour éviter les interruptions.
- Évitez de vérifier vos courriels ou de répondre aux appels reliés au bureau. Donnez-vous la permission de vraiment décrocher.
- Engagez-vous dans des activités qui vous détendent et vous ressourcent, que ce soit des voyages, des loisirs ou simplement du repos à la maison.

En conclusion, prendre des vacances n'est pas une option, mais une nécessité pour maintenir un équilibre entre la vie professionnelle et la vie personnelle. Les avantages pour la santé mentale et physique, la productivité, la créativité et les relations personnelles sont trop importants pour être ignorés. Les employeurs et les employés doivent travailler ensemble pour s'assurer que chacun puisse bénéficier de ces périodes de repos essentielles.



Ressources

Jeunesse J'écoute offre du soutien en santé mentale aux jeunes au Canada 24 heures sur 24, 7 jours par semaine. Ils offrent plusieurs programmes et ressources. Visitez le lien suivant pour accéder à une de leur ressource pour prendre soin de soi-même :

jeunessejecoute.ca/information/liste-de-suggestions-pour-prendre-soin-de-soi-meme/

Recette : Brochettes de poulet et fromage halloumi

Temps de préparation : 21 minutes

Ingrédients :

- 1 lb de poitrines de poulet sans peau
- 2/3 de tasse de sauce barbecue
- 1 oignon
- 1 poivron vert
- 1 paquet de 160 g de fromage halloumi de type Doré-mi



Préparation :

- 1) Préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée.
- 2) Tailler les poitrines de poulet sur la longueur afin d'obtenir 12 lanières.
- 3) Verser la sauce dans un sac hermétique. Ajouter les lanières de poulet et réfrigérer de 5 à 8 minutes.
- 4) Tailler chacun des légumes en 12 cubes et chaque fromage en 6 cubes. Assembler les brochettes en faisant alterner une lanière de poulet, un cube d'oignon, un cube de poivron et un cube de fromage.
- 5) Sur la grille chaude et huilée du barbecue, cuire les brochettes 3 minutes de chaque côté, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair ait perdu sa teinte rosée.

Bon appétit!



Bibliographie

5 ingrédients 15 minutes (2024). *Brochettes de poulet et fromage halloumi.*

www.5ingrédients15minutes.com/fr/recettes/plats-principaux/poulet/brochettes-de-poulet-et-fromage-halloumi/?gallery=pp-5316

Cowan (2022) *Prévenir l'épuisement professionnel | L'importance des vacances.*

cowanapptest.cowangroup.ca/fr/blog/prevenir-lepuisement-professionnel-limportance-des-vacances/

Jeunesse J'écoute (2023). *Liste de suggestions pour prendre soin de soi-même.*

jeunessejecoute.ca/information/liste-de-suggestions-pour-prendre-soin-de-soi-meme/

L'Aubaine (2023). *Pourquoi prendre des vacances est important pour le bien être ET la*

productivité? aubaineformation.com/bien-etre-et-productivite-limportance-de-prendre-des-vacances

Randstad (2023). *Productivité et bien-être : pourquoi prendre ses vacances est*

important. www.randstad.ca/fr/chercheurs-demplois/ressources-carriere/propulser-sa-carriere/pourquoi-prendre-des-vacances/