

# Petit Guide

Des vacances qui font du bien



# Conseil n°1

Cessez de TOUT planifier  
(comme au boulot)





*Expérimentez  
le lâcher prise*





# 4 choses à tester

1. Appréciez ce que vous faites plutôt que de penser à l'étape d'après
2. Exercez votre capacité à improviser
3. Amusez-vous à suivre votre intuition
4. Entraînez-vous à gérer sereinement les imprévus



## Conseil n°2

Méfiez-vous des  
COMPARAISONS

[ailleurs c'est mieux OFF]





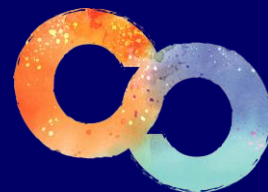
*Appréciez l'ici et maintenant*





# 3 choses à tester

1. Rayez les « si » de votre vocabulaire :  
« Si on avait fait ci ou ça... Si on était parti là... »
2. Revenez au présent quand vous vous surprenez à regretter votre passé ou à fantasmer votre avenir
3. Listez ce qui vous plaît dans votre situation actuelle : lieu, compagnie, activité, météo...



## Conseil n°3

COUPEZ radio, télévision,  
musique, streaming...

[pollution sonore OFF]







*Faites place au silence*





# 4 choses à tester

1. Contemplez votre paysage sonore et admirez sa richesse
2. Observez comment vous vous sentez sans pollution sonore
3. Découvrez que les informations importantes vous arrivent toujours
4. Évaluez le lien entre votre agitation et les actualités : y a-t-il un rapport ?



## Conseil n°4

Arrêter de courir partout  
pour « profiter »

[mode affolement OFF]





*Faites des choix  
et ralentissez*



# 3 choses à tester

1. Alternez les phases actives et les phases oisives
2. Observez ce qui vous pousse à vous agiter : l'ennui, le mal-être, la peur de rater quelque chose, le regard des autres, la curiosité, la passion, l'admiration, faire plaisir...
3. Essayez de faire le tri en conscience de vos motivations profondes



## Conseil n°5

Parlez aux gens qui  
sont présents

(plutôt qu'aux absents par WA)







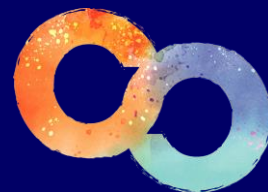
*Revenez dans le réel*



# 4 choses à tester

1. Limitez l'utilisation de votre portable en divisant par 2 le temps passé
2. Désactivez les notifications et abusez du mode silencieux
3. Prévenez vos contacts importants de vos plages de disponibilité
4. Programmez automatiquement le mode « ne pas déranger » de 21h à 9h





## Conseil n°6

Cessez d'ANTICIPER  
votre retour de congés  
(négativement)





*Vivez chaque moment  
l'un après l'autre*





# 4 choses à tester

1. Réalisez que l'inquiétude ne règle pas les problèmes qui n'existent pas encore
2. Acceptez l'idée que vous ne pourrez jamais tout maîtriser
3. Travaillez votre confiance en vous, vous saurez gérer, comme chaque année
4. Faites une place aussi importante à votre repos qu'à votre travail



*Bel été !*

En mode cigale