

# Quand les vacances épuisent autant que le boulot

**VACANCES** Les congés qui n'apportent jamais repos ni plaisir sont un fort signal d'alerte à prendre au sérieux. Ils peuvent tout autant conduire à la dépression que le travail.

PAR ANNE.DEVAUX@LACOTE.CH

Le droit du travail octroie des vacances obligatoires dont l'objectif est de procurer une période de repos au travailleur. En général, la majorité des gens se réjouit de cette coupure pendant laquelle elle s'interdira de s'obliger à quoi que ce soit, du moins aimons-nous l'imaginer.

Pour que les vacances soient profitables à notre santé physique et mentale, grosso modo, une bonne préparation facilite la déconnexion de la vie professionnelle, ce qui permet de sortir de la routine avec légèreté et de se faire plaisir en pratiquant nos activités préférées. Néanmoins, les congés ne font pas toujours rêver, voire angoissent les personnalités inaptées à décrocher. Myriam de Vries, psychothérapeute à Morges, pointe trois situations qui ouvrent grand la porte à l'échec des vacances et les conséquences qui s'ensuivent.

## Attention à l'obsession de rentabilité

Utiliser les vacances pour compenser ce et ceux qui ont été sacrifiés au cours de l'année, quelles que soient les raisons, est une voie royale pour l'insatisfaction. Le cas le plus classique touche les personnes qui donnent systématiquement la priorité à la vie professionnelle

aux dépens de la vie familiale et sociale, puis compensent pendant leurs congés par obligation.

L'obsession de rentabilité à laquelle nous invite notre époque nous pousse à rester productifs en toute circonstance. En quête de développement personnel ou en voyage touristique, les personnes ne rechargent jamais vraiment leurs batteries. Myriam de Vries les reconnaît par leurs récits de vacances dans lesquels choix et plaisir sont absents: «C'était fatigant, mais j'ai tenu le coup, il ne fallait rien louper, peut-



**Nous vivons dans une société où l'anticipation et l'organisation sont hissées au rang d'impératif."**

MYRJAM DE VRIES  
PSYCHOTHÉRAPEUTE À MORGES

être que je n'y retournerai jamais.»

Enfin, une mauvaise appréhension du changement de contexte augmente singulièrement le risque de rater ses vacances. Les attentes sont au-



Le soleil et la plage ne suffisent pas forcément à recharger vos batteries. CÉDRIC SANDOZ

tant alimentées par l'imagination que par l'expérience. Il y a ceux qui disent «tant pis, tant mieux» et d'autres pour lesquels la déception

est insupportable. Dans tous les cas, les signaux d'alertes émis au cours de ces périodes d'interruptions régulières dans notre vie ne doivent pas être ignorés.

## Faire une place au plaisir

Des vacances systématiquement insatisfaisantes signalent une situation préoccupante. L'incapacité à décrocher, à s'adapter aux imprévus, à accepter les aléas et surtout à créer des moments de rupture et de plaisir mine la santé à plus ou moins long terme. Dépression et burn-out se révèlent autant au retour de congés qu'en période de travail.

«Nous vivons dans une société où l'anticipation et l'organisation sont hissées au rang d'impératif. Planifier est très positif dès lors que cela accroît nos choix et ne nous enferme pas dans une organisation. Le plai-

sir n'a pas de place dans les vacances où il faut être et faire selon des règles établies et non pas des valeurs en phase avec soi-même et sa vie» explique Myrjam de Vries.

Elle préconise de créer chaque jour «des micromoments» de vacances pour reprendre le pouvoir sur ses propres congés en cassant le modèle 100% travail et 100% vacances. Elle constate également que les gens qui ont connu de nombreuses déceptions peuvent devenir «allergiques aux déceptions et défaitistes».

A contrario, des vacances très réussies quand au contraire tout va mal dans la vie quotidienne et/ou professionnelle, peuvent aussi révéler par contraste qu'il est temps de sérieusement songer à changer quelques paramètres, voire beaucoup plus. «Parfois, on oublie de rester l'auteur de notre vie», souligne la psychologue.



LA CHRONIQUE SEXO  
D'ANNE DEVAUX

**Pour que l'été en famille ne plonge pas dans l'amer**

«Nous avons hésité un moment entre un divorce ou des vacances. Nous avons pensé que des vacances aux Bermudes, c'est fini en deux semaines alors qu'un divorce, ça dure toute la vie.» Woody Allen.

Soleil, chaleur, corps dénudés, bronzés, transpirants... Les vacances sont irrémédiablement associées à l'amour et à la sexualité. Pour ceux qui choisissent l'été en famille, attention aux frustrations, lorsque plusieurs générations sexuellement actives vivent sous le même toit. Laurence Dispoux, sexologue au Centre de sexologie et couple de La Côte, livre quelques judicieux conseils.

Surtout, gardez-vous d'imaginer ce que font les autres dans l'intimité — enfants, parents, grands-parents — et ne vous laissez pas déborder par la crainte de ce que les autres imaginent à votre propos. La politique des portes fermées avec obligation de frapper avant d'entrer, voire ne pas déranger quoiqu'il arrive, est salutaire non seulement à la vie des couples mais également à la protection des jeunes enfants qui circulent dans la maison.

Autre mot d'ordre, bannir toute velléité de remarques acerbes ou intrusives sur le thème des activités nocturnes, à la table du petit-déjeuner. Contre les défauts d'insonorisation, des oreillettes et une bonne musique, après tout, ce sont les vacances!

## De légères transgressions estivales

S'échapper un moment à deux reste une bonne option. Les couples bercés par leurs habitudes peuvent se réveiller grâce à de légères transgressions estivales. L'impression de spontanéité, celle des pulsions sexuelles imprévisibles, ne nécessite pas de mettre son couple en danger. Le secret est de sortir de la routine sans porter atteinte à l'intégrité psychologique et physique de chacun des deux partenaires. Une piquante partie de jambes en l'air en pleine nature suffit à pimenter une sexualité un peu morne.

Cependant, alerte! A ceux et celles qui ont l'intention de rattraper des mois d'abstinence en profitant de leurs chakras boostés par l'été, la sexologue met en garde contre les maux qui gâchent une activité aussi soudaine que frénétique, tels que mycoses, cystites, inflammations... Aïe, aïe, aïe...

## «Finalement, on ne s'arrêtait plus de rire»

Ludmilla est élève infirmière. Elle vit dans les environs de Morges. L'année dernière, elle décide de passer deux semaines de vacances en Thaïlande avec une amie. En général Ludmilla se laisse peu influencer, mais pour une fois, elle a écouté un peu tout le monde: «Tu verras, la Thaïlande, c'est magnifique; les gens sont sympas; tu payes rien du tout et on mange tellement bien!».

Les photos sublimes postées sur les réseaux sociaux l'émerveillent. Les deux filles organisent un circuit et partent en pleine saison des pluies, pas inquiètes: «Tu verras, il ne pleut que deux heures par jour, c'est rafraîchissant». Arrivées à Bangkok, une erreur de réservation les amène dans un appart'hotel, loin du centre, tard le soir. Le lendemain, elles visitent la ville au milieu d'une foule très dense, ce que déteste Ludmilla. Elle fait une

grosse crise d'angoisse au cours de la nuit et des insomnies pendant tout le séjour. Dans la jungle, Ludmilla souffle un peu.

Le voyage se termine en apothéose avec une sortie en barque par un jour froid et tempétueux. Elle déverse tripes et boyaux par-dessus bord: «On a cru mourir, mais finalement, avec ma copine, on ne s'arrêtait plus de rire, en fait on a partagé beaucoup de crises de rire.»

Hormis quelques moments de grâce dans la jungle, Ludmilla garde un souvenir de profonde déception et d'épuisement de ce voyage, contrairement à son amie. Cette différence de perception l'interpelle un peu, mais dans le fond et a posteriori, elle savait que ces deux semaines de vacances étaient condamnées d'avance car elles ne correspondaient pas à un vrai choix de sa part.

# TESTEZ-NOUS



Découvrez nos offres sur  
[abo.lacote.ch](http://abo.lacote.ch)

LA CÔTE