

Stress et rentrée : Une association imposée ?

Reprise de l'école, des études ou du travail, la rentrée est un passage important de l'année. Les vacances ont-elles vraiment été reposantes ? Ai-je vraiment envie de reprendre le travail ? Mes enfants vont-ils réussir dans leur nouvelle école ? Toutes ces interrogations font monter en nous une vague de stress qui peut parfois perturber notre début d'année, jusqu'à avoir un impact négatif sur notre performance professionnelle ou notre humeur.

Un sondage du site Psychologies.com a montré que plus de la moitié de ses internautes étaient stressés lors de la rentrée. Beaucoup d'actifs s'interrogent notamment sur la qualité de leurs vacances. Trop de vacanciers vivent sur un rythme effréné, avec beaucoup d'activités. Résultat, ni l'organisme ni le psychisme ne peuvent se reposer, et la rentrée devient donc une épreuve éprouvante et stressante.



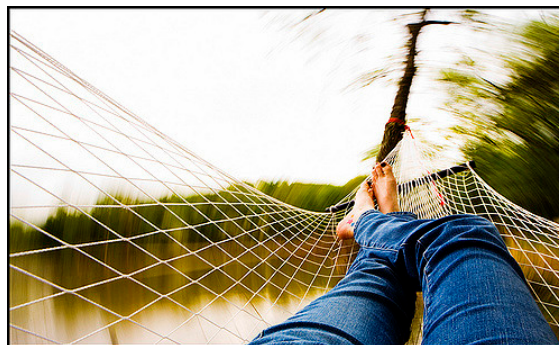
Évidemment le stress est aussi dû à un temps d'adaptation entre le rythme des vacances, souvent les plus longues de l'année, et la reprise du rythme du travail. L'organisme est fatigué et il est souvent nécessaire d'attendre plusieurs semaines avant d'être complètement adapté au rythme. On sait également que la rentrée est une période charnière par les événements qu'elle implique. Une nouvelle école, une année qui s'annonce difficile, de nouvelles responsabilités ou un nouveau patron. En plus d'être fatigantes, ces nouveautés engendrent un stress important. Nous n'avons alors plus le contrôle sur notre précédente routine, tout est nouveau et nous devons nous adapter à ces nouveautés.

En plus de nous épuiser et nous démoraliser, le stress a aussi un impact sur notre performance au travail. Vous sentez en vous un manque d'implication, une perte de motivation et un ennui au travail, qui va évidemment jouer sur votre rentabilité. Le problème c'est que vous risquez d'entrer dans une spirale. En effet, votre travail sera de mauvaise qualité donc vous risquez de stresser encore plus ce qui réduira encore vos performances professionnelles. Le pire, c'est que votre vie personnelle risque



également de souffrir de ce stress, et vous risquez même de devenir contagieux. Absentéisme et manque de concentration peuvent être les conséquences de ce cercle, mais rassurez vous ils existe quelques astuces pour que votre rentrée ne soit plus un calvaire

Pour relâcher cette pression, ce stress, il existe plusieurs méthodes et astuces pour que votre rentrée ne soit plus une épreuve difficile. Tout d'abord, prendre conscience que cette inquiétude est normale et humaine. Il est normal d'être sous pression lors de grands changement ou de changement de rythme brutal. Vous N'êtes pas le seul dans ce cas et surement pas le dernier. Lors de votre reprise, continuez à vous offrir quelques instants de vacances, un café en terrasse par exemple. En plus d'évacuer le stress, ces petits moments de plaisir vos permettre à votre organisme de reprendre le rythme de manière moins brutale. Et l'élément le plus important c'est de positiver !



Oui la rentrée est difficile pour tout le monde, mais elle présente aussi de bons coté : Retrouvaille avec vos amis et/ou vos collègues, de bons souvenirs de vacances que vous pourrez raconter, certaines habitudes agréable de notre quotidien. Ce stress là vous l'avez déjà vécu et vous l'avez déjà surmonté, ce n'ai pas une montagne infranchissable. Alors il ne vous reste plus qu'à positiver et à profiter des meilleurs moments de votre rentrée.

La rentrée est trop souvent perçue comme une source de stress perturbante. Cette image tenace participe elle-même a votre stress. Tentez par différent moyen de réduire ce stress peux vous permettre d'augmenter votre performance et votre concentration durant vos journées, mais aussi de garder vos relations saines. Suivez nos conseils et votre rentrée sera un jeu d'enfant !