



Mettez-vous en mode  
**vacances**



**En cas de pépin,  
une assurance voyage,  
ça fait bien!**

[desjardins.com/assurancevoyage](https://desjardins.com/assurancevoyage)

 **Desjardins**  
Assurances



**C'est le début de la période des vacances estivales. Si vous êtes encore au travail, vous comptez peut-être les jours qu'il vous reste avant votre repos annuel tant attendu. Afin de profiter de tous les bienfaits de ce temps d'arrêt, voici quelques conseils pour partir l'esprit tranquille.**

**Adoptez un état d'esprit sans horaire fixe et profitez du moment présent.**

## **1. Détachez-vous du travail**

Faire la coupure du travail pendant les vacances s'avère un jeu d'enfants pour certains, mais relève de l'exploit pour d'autres. Dans une société qui valorise la compétitivité et la performance, il est parfois difficile de mettre de côté le rendement et les responsabilités professionnelles pour prendre un temps de repos.

Pour éviter que vos vacances deviennent une source supplémentaire de stress, préparez votre départ plusieurs semaines à l'avance. Établissez vos priorités parmi les dossiers à terminer, à déléguer et à poursuivre au retour.

La course effrénée de la dernière journée, vous connaissez ? Pour l'éviter, envisagez votre dernière journée de travail un ou deux jours à l'avance. Si possible, ne prévoyez aucune rencontre ni aucun engagement professionnel. Ces deux journées seront tout de même bien remplies à régler les imprévus.

Le même conseil s'applique au retour. Dans la mesure du possible, essayez de reprendre le travail à un rythme raisonnable. Il est fort probable que des dossiers urgents vous attendent. Laissez-les attendre encore un jour ou deux, le temps de gérer vos courriels et de faire le point avec vos collègues.

## **2. Restez zen !**

Bien que certaines personnes y voient une façon de gagner en efficacité et de réduire le stress, retenez que les vacances n'ont pas à être réglées au quart de tour. Vous ne pourrez pas faire en deux semaines ce que vous souhaitez réaliser les 50 autres semaines de l'année. C'est le moment d'arrêter de courir et de vous imposer un rythme plus lent que votre rythme naturel.

Considérez votre routine habituelle comme un choix plutôt qu'une obligation. Les repas, le lavage ou la tonte du gazon peuvent attendre. Que vous soyez à l'extérieur ou simplement à la maison, adoptez un état d'esprit sans horaire fixe et profitez du moment présent.

La contemplation n'a pas son pareil pour réduire le stress. Prenez le temps d'observer autour de vous, de discuter avec les personnes que vous rencontrez ou avec ceux avec qui vous partagez vos vacances. Si au contraire vous avez besoin de bouger pour évacuer votre stress et faire le

plein d'énergie, allez-y à fond dans vos activités sportives préférées. Mais, dans les deux cas, faites-vous plaisir et jouissez pleinement de ces moments de bien-être.

## 3. Ayez des attentes réalistes

Prenez garde de ne pas idéaliser vos vacances. Que vous partiez en couple, en famille ou avec des amis, restez réalistes. Sylvie Boucher, psychologue et accompagnatrice en développement personnel, parle des vacances entre amis comme d'un test pour l'amitié.

Elle précise que, même si vous connaissez bien la personne, vous n'avez peut-être jamais cohabité

avec elle. Qu'en est-il de son rythme, de ses habitudes et de ses intérêts? C'est pourquoi elle suggère de préciser vos attentes et de prévoir des mécanismes en cas d'accrochages. Discutez-en ouvertement avant le départ.

La prudence est également de mise envers votre douce moitié. Combien de couples rêvent des vacances pour se rapprocher dans un contexte romantique? Mais ce projet relève-t-il de l'utopie? Il semble souvent que oui. « La première semaine, bien des conjoints sont épuisés et rêvent plus de se rapprocher de leur robe de chambre pour récupérer du sommeil. De ce point de vue, il est nécessaire de préciser sa vision des vacances », conclut Sylvie Boucher.

## ÉVITEZ LE STRESS FINANCIER

En gardant l'œil ouvert sur vos finances, vous vous sentirez davantage en contrôle et vous profiterez de vos vacances sans stress financier.

### 1. Respectez votre budget

Suivez votre budget et priorisez les dépenses essentielles, comme les déplacements, l'hébergement, la restauration, les divertissements, sans oublier les imprévus.

### 2. Établissez des règles

Quelles dépenses supplémentaires vous permettrez-vous? Un repas dans un restaurant réputé, un événement artistique prestigieux ou une activité sportive dispendieuse pourraient vous tenter. Quels choix ferez-vous pour respecter votre budget?

### 3. Validez vos protections d'assurances

Peu importe l'ampleur de vos déplacements, vérifiez vos protections d'assurances avant de partir. Un accident est vite arrivé et peut s'avérer très coûteux. N'oubliez pas de vérifier aussi votre police d'assurance automobile.

### 4. Préparez vos prochaines vacances

Votre expérience vous donnera possiblement des idées pour d'éventuelles vacances. Notez-les! Au retour, vous aurez peut-être envie de planifier votre prochaine escapade et d'en évaluer l'investissement requis. Vous pourriez aisément par la suite prévoir un prélèvement automatique de votre compte vers un placement de votre choix consacré aux vacances, question de réduire le stress financier à venir!

Ce bulletin est publié quatre fois l'an par la direction Design graphique, Publicité et Médias sociaux, vice-présidence Marketing, Mouvement Desjardins.

Information :  
418 835-8444, poste 5523733  
ou 1 866 835-8444,  
poste 5523733.

Rédactrice en chef:  
Marie-Christine Daignault.

Conception graphique:  
Design graphique, Publicité et  
Médias sociaux – Mouvement  
Desjardins.

Tous droits réservés,  
Mouvement Desjardins.

# Le téléphone intelligent en vacances. Oui, mais...

Il y a ceux qui sont pour et ceux qui sont contre. Cependant, force est d'admettre que le téléphone intelligent fait plus que jamais partie de nos vies et représente un outil fort efficace, voire essentiel dans certaines situations. A-t-il sa place en vacances?

## OUI, POUR... COMMUNIQUER

Avez-vous déjà eu un appel à faire alors que vous n'aviez pas votre téléphone intelligent sur vous ? Non seulement les téléphones publics se font de plus en plus rares, mais encore faut-il avoir en mémoire le numéro de téléphone à contacter !

Un téléphone en vacances est nécessaire en cas d'urgence. Il permet aussi de communiquer aisément avec ceux qui nous accompagnent, conjoint, enfants ou amis, et de rester en communication avec nos proches.

## MAIS...

Téléphone en poche, vous demeurez joignable en tout temps durant vos vacances, ce qui peut nuire à votre quête d'isolement ou de repos. À moins que vous ayez la discipline de filtrer vos appels entrants.



## OUI, POUR... S'INFORMER

Quoi de mieux qu'un accès Internet au bout des doigts pour localiser les attractions, les restaurants ou les événements à proximité de votre lieu de séjour. En quelques clics, vous savez rapidement quoi faire, où aller et même comment vous y rendre.

## MAIS...

Internet peut aussi devenir une source de distraction qui vous empêche de vivre le moment présent et de décrocher. La modération est donc de mise.

## OUI, POUR... PHOTOGRAPHIER

La qualité graphique des appareils mobiles ne cesse de s'améliorer, si bien que plusieurs appareils surpassent en qualité les appareils photo d'usage récréatif. De plus, une fois dans votre téléphone intelligent, vos photos se partagent plus facilement par courriel, par messagerie instantanée ou sur les réseaux sociaux.

## MAIS...

Nous vivons trop souvent le moment présent par l'entremise d'un écran. La mer, la forêt, le sourire du conjoint ou d'un enfant se savourent davantage en temps réel qu'en image numérique. Bien que la qualité photo soit bonne, vous remarquerez que l'appréciation sur place n'a pas son pareil. Savourer le moment présent avec les yeux, c'est comme apprécier une œuvre d'art.

## OUI, POUR... TRAVAILLER

Pour certains, le stress d'être déconnecté du travail peut nuire au repos. Surtout si vous êtes travailleur autonome ou entrepreneur. Lire vos messages professionnels s'avère parfois utile pour accompagner votre équipe à avancer les dossiers en votre absence ou répondre à une demande d'un de vos clients.

## MAIS...

Répondre à ses messages durant ses vacances crée des attentes chez les collègues et les clients. De plus, même si un message ne prend que quelques minutes à lire, le cerveau requiert plus de temps pour arrêter d'y penser. À vous d'évaluer votre habileté à gérer cet aspect.