

<https://enseignants.se-unsa.org/Ma-sante-moi-4-conseils-pour-faire-un-vrai-break>



Enseignants de l'Unsa

Ma santé et moi : 4 conseils pour faire un vrai break !

- Qualité de vie au travail - Santé au travail -

Date de mise en ligne : mardi 20 juin 2023

Copyright © ENSEIGNANTS DE L'UNSA - Tous droits réservés

Même si les élèves sont toujours étonnés de nous croiser le samedi en train de faire nos courses, nous le savons bien : nous ne pouvons pas être enseignants, CPE, PsyEN, AED ou AESH 24/24 h et 365 jours/an. Mais articuler sa vie professionnelle et sa vie personnelle est aussi nécessaire pour préserver sa santé que difficile à réaliser. Heureusement, les vacances sont là pour nous le rappeler ! Voici 4 conseils pour les préparer au mieux.

N'emporter que le nécessaire

Ne vous est-il pas déjà arrivé de remplir votre valise à craquer pour finalement n'utiliser qu'une paire de tongs et deux shorts ? De même que l'on voyage mieux léger, on profite mieux de ses vacances en éliminant le superflu. Ainsi, trier tout ce que l'on a pu ramener du travail à la maison pendant la période scolaire et jeter ce qui ne sera pas utile pour la suite est un bon moyen de marquer la coupure et de débiter réellement le *break*.

Si vous avez besoin d'anticiper la reprise pendant les congés pour être serein, le fait de prioriser votre préparation et le matériel nécessaire à celle-ci vous évitera le supplément « bagages » et, *a minima*, une surcharge mentale durant la déconnexion.

Débrancher et couper

Lorsque l'on part en vacances, on débranche souvent les appareils électriques : en cas d'orage, on ne sait jamais... Pourquoi ne pas faire de même avec le travail ? Il est indispensable de déconnecter après une année scolaire. À cette fin, vous pouvez désynchroniser votre boîte mail de votre téléphone, arrêter de consulter vos mails et supprimer les notifications des messageries instantanées du type *WhatsApp* ou *Signal* que vous utilisez sur votre téléphone pour le travail.

Enfin, si vous avez prévu de vous « avancer » pour la reprise, prioriser, planifier et baliser les temps de préparation vous permettra de profiter de réelles plages de repos.

Penser à la trousse de secours

En voyage comme en balade, emporter une trousse de secours peut s'avérer judicieux pour faire face aux petits bobos et autres accidents.

Dans cette optique, afin de profiter de votre break sans souci pour votre santé et celle de vos proches, vous pouvez faire le point sur les bons réflexes à avoir face aux aléas (ex : canicule, noyades, piquûres d'insectes) notamment sur le [site du ministère de la Santé et de la Prévention](#), celui de l'[Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail \(Anses\)](#), ou encore celui de la [Croix-Rouge](#). Vous pouvez aussi vous informer sur la qualité de l'eau des rivières dans lesquelles vous vous baignez grâce à l'application [Qualité rivière](#).

Prendre le temps

Être en pause, ce n'est pas seulement s'arrêter de travailler, c'est aussi avoir et prendre le temps pour :

- s'évader que ce soit en voyageant à l'autre bout du monde ou tout simplement en lisant un livre dans son canapé ;
- découvrir de nouvelles activités sportives/culturelles et de nouveaux endroits même à côté de chez soi (ex : musées/restaurants/monuments) ;
- passer du temps en famille et avec ses proches ;
- se recentrer sur soi.

N'oublions pas qu'en vacances, on peut aussi prendre le temps de... ne rien faire.

Autant d'activités dans lesquelles piocher selon vos besoins et vos envies et qui participeront à votre repos, à votre

détente et à votre bien-être.

Enfin, parce que le budget « vacances » peut être une source d'inquiétudes, n'hésitez pas à [demander l'accompagnement du SE-Unsa](#) pour être informé sur les aides spécifiques en matière de vacances et de loisirs !