

## Pour réussir ses vacances... un conseil : ne pas chercher à les réussir !

C'est les vacances ! Profitons-en ! Oui, mais comment faire ? Dans une société où nous devons toujours viser la performance, être vraiment en vacances c'est donner la possibilité à notre cerveau de se libérer du poids de la réussite.

Mais nous voulons « réussir » nos vacances ! Et nous voilà rattrapés... Comment ne pas surinvestir ces quelques semaines ? Comment ne pas en attendre trop, afin de ne pas revenir déçus ? Comment ne pas trop chercher à réussir nos vacances, au risque de passer à côté ?

**Les 4 pièges à déjouer pour enfin profiter de ses vacances sont les suivants :**

1. **Éviter de vouloir en faire trop** : Redécouvrez l'art de laisser place à l'inaction et à l'ennui... Ces moments de calme sont essentiels pour mieux se connaître, rêver, créer, imaginer. Pendant les vacances, apprenez à cultiver le rien ! Appréciez le bonheur des petits riens !
2. **Mettre nos peurs à distance** : La peur de ne pas faire assez bien, de passer à côté de quelque chose d'important, la peur de manquer, la peur de se tromper... Désormais, il convient de trouver un hôtel au meilleur rapport qualité/prix, de se sentir dépaysé en mangeant dans des restaurants typiques, de visiter des sites considérés comme incontournables... Cela peut être stressant, n'est-ce-pas ? Prenez une grande respiration et essayez de prendre du recul par rapport aux attentes de performance et de perfectionnisme imposées par la société.
3. **L'image de Soi** : C'est une construction fragile que nous nourrissons chaque jour, y compris pendant les vacances. Posons-nous la question : « *Quel vacancier est-ce que je demande à être ?* » S'attendre à être toujours à 100% disponible pour ses enfants ? Partir en trek sans une seule crampe à l'horizon ? Jouer les nymphes à la peau dorée sur la plage ? Soyons vigilants à ne pas être des tyrans envers nous-mêmes... Nous nous demandons beaucoup et cela vaut également pour les vacances.
4. **Ne pas penser au travail** : Vous savez que plus nous cherchons à éviter une pensée, au plus nous y pensons ? Il peut donc être difficile de ne pas penser au travail pendant les vacances, mais c'est tout à fait normal. Souvenons-nous que le changement se produit progressivement et ne nous sentons pas coupables si nous n'arrivons pas immédiatement à nous détacher du travail.

Vives les vacances, celles que nous vivrons !