



Le burn-out et le pouvoir de la vacance.

Il fait chaud, les orages grondent, les villes sont un peu plus vides, les plages beaucoup plus remplies... c'est le temps des vacances.

Grand fantasme qui voudrait nous faire croire que tous les Français partent se faire bronzer... c'est faux, beaucoup restent chez eux pour de multiples raisons, personnelles, familiales, financières. Et d'ailleurs être en vacances est-ce obligatoirement partir ?

Pour ma part, je voulais me mettre en vacances et ne pas écrire ce petit billet ce mois-ci, mais une actualité aussi brûlante que le soleil du mois de Juillet et ses attaques de burn-out m'y invitent pour un bref moment et juste pour quelques lignes.

Vacance : ce mot magnifique vient du latin « vacare » et désigne tout simplement un temps, un moment de liberté, de vide. Être en vacances, ce n'est donc pas nécessairement partir loin et occuper tout son temps de loisir à courir, à s'agiter, à visiter, à faire. Être en vacances, c'est accepter d'être libre et vide, de s'accorder du temps pour penser, pour flâner, pour méditer, pour contempler, du temps pour se retrouver soi-même, du temps pour rien ou presque rien... tout simplement du temps pour être, du temps pour respirer.

La respiration est un merveilleux condensé de vie : un temps actif (l'expiration), un temps passif (l'inspiration)... l'inspiration passive qui nous amène l'oxygène indispensable pour vivre est le symbole des vacances. Il ne peut y avoir de vie sans phase de repos, sans pause. Juste une pause pour se poser, se re..poser.

Il n'est pas besoin de partir loin pour être en vacances. Être en vacances est un état d'esprit au quotidien qui consiste à accepter et à rechercher ces temps apparemment vides. Ils sont en fait débordants de vie et source d'énergie inépuisable.

Savoir s'accorder un peu de vacance tous les jours, voilà la meilleure façon de lutter contre le burn-out...

Bonnes vacances (presque) permanentes à Tous.

Prenez soin de vous...

Docteur MEDITAS