



REPRISE

Repartez du bon pied!

Après des jours de teufs jusqu'au bout de la night, cinq conseils pour gérer au mieux la rentrée.

1 S'organiser... avant de partir.

Dans l'idéal, pour reprendre sans stress, on prépare son retour aux affaires... avant de les lâcher. "Indiquez sur vos boîtes vocale et mail vos dates de vos congés et les coordonnées de la personne à contacter à votre place", recommande Laurence Einfalt, coach en organisation personnelle et auteur de *S'organiser, tout simplement* (éd. Eyrolles). Ça évite le répondeur et la messagerie Outlook saturés au retour. Trop tard? Pensez-y l'an prochain!

2 Profiter de chaque instant.

C'est étrange comme la veille du retour, on retrouve les sensations d'angoisse ressenties à la veille de la rentrée en 6^e! Pourtant cela ne sert à rien d'anticiper son retour en réfléchissant à tout ce qu'on a à faire, à part à se stresser, affirme Laurence Einfalt: "Mieux vaut profiter de son congé jusqu'au dernier moment, en allant boire un verre..."

3 Reprendre par le dialogue.

"Le jour J, discutez avec vos collègues avant de vous plonger dans le travail", explique Laurence Einfalt. Mais ne parlez pas que de vos conquêtes estivales, posez des questions sur ce qui s'est passé au bureau... Histoire de vous mettre au courant de façon conviviale.

4 Se concentrer tout de suite

Démarrer par une pause de deux heures n'est pas vraiment judicieux: plus vous traînez, plus ce sera difficile. "Écoutez vos messages téléphoniques, conseille Laurence Einfalt, puis passez aux mails. Ne trichez pas: lisez-les tous. Et répondez aux plus urgents." Ce n'est pas le jour du retour que l'on accomplit des miracles. Mais repousser le premier jour au deuxième est inutile!

5 Ménager des moments de détente.

La fin de la journée approche et vous avez survécu. Bravo! Un dernier effort "Prenez dix minutes pour ranger votre bureau et établissez vos priorités du lendemain." Allez, cette fois, vous avez droit à une bière! B.C.