



# Droit à la déconnexion ? Comment pleinement profiter des congés.

*Vous connaissez cela : juste avant le départ en congé, le grand coup de stress pour tout boucler ; durant les vacances, des appels urgents du bureau, et, lors du retour, la boîte mail pleine à craquer ? Voilà comment le congé s'annonce plus stressant que reposant. Comment bien préparer son départ et son retour de vacances, et pourquoi est-ce essentiel de ne pas ouvrir sa boîte mail durant les vacances.*

Les vacances sont une période attendue par tous, un moment pour se détendre et se ressourcer. Pourtant nous sommes nombreux à ressentir un stress intense avant même de partir. Entre les dossiers urgents à boucler, les réunions de dernière minute et des appels téléphoniques incessants, il nous arrive de regretter d'avoir planifié ces vacances pourtant bien méritées. Commencer les vacances complètement épuisé, volontiers avec un rhume dû au stress, tout en recevant des messages de travail. Puis revenir à des e-mails non lus et à une énorme liste de choses à faire. C'est presque comme si nous prenions juste assez de congés pour pouvoir ensuite reprendre le travail de plus belle, et non pas pour nous détendre vraiment et laisser à nouveau des idées nous venir à l'esprit. Mais pourquoi cela arrive-t-il ? Et comment éviter de se stresser lors des vacances ?

**MOTS CLÉS** : stress, récupération, droit à la déconnexion, organisation du travail

Dans ce guide, nous allons vous expliquer pourquoi il est important de gérer son stress avant, pendant et après les vacances, et vous donner quelques conseils pour profiter pleinement de cette période de congé sans vous laisser submerger par le travail.



# La fonction publique

## Les effets néfastes du stress

Le stress peut affecter notre santé physique en augmentant notre tension artérielle, en perturbant notre sommeil et en affaiblissant notre système immunitaire. Il peut également causer des problèmes digestifs, des maux de tête, des douleurs musculaires et des tensions dans notre corps. Sur le plan mental, le stress peut entraîner de l'anxiété, de la dépression, ainsi que des difficultés à se concentrer et à prendre des décisions. Il peut également contribuer à des comportements à risque tels que la consommation excessive d'alcool ou de drogues. En outre, le stress peut avoir un impact négatif sur nos relations sociales. Lorsque nous sommes stressés, nous pouvons avoir du mal à communiquer clairement et à exprimer nos émotions de manière saine. Cela peut entraîner des conflits et des malentendus avec nos proches, ainsi qu'un sentiment d'isolement et de solitude.



Les vacances, à l'étranger ou à la maison, nous permettent de nous déconnecter de notre quotidien et de souffler, ce qui contribue à réduire notre niveau de stress et à régénérer notre énergie. Des études scientifiques ont montré que les personnes qui partent au moins une semaine par an sont moins souvent absentes pour cause de maladie, se font moins de soucis pour leur santé et sont généralement plus satisfaites de leur vie. Les personnes qui prennent régulièrement des vacances ont une meilleure santé mentale, un système immunitaire plus fort et sont plus productives au travail. De plus, être en congé permet de renforcer nos relations sociales en passant du temps avec nos proches et de découvrir de nouvelles cultures et expériences, ce qui peut améliorer notre bien-être émotionnel. Alors comment faire pour bien vivre ses vacances ?



# La fonction publique

## Voici quelques astuces pour bien préparer votre départ en congé

**Anticiper et planifier à l'avance :** En prévoyant toutes les tâches à effectuer avant votre départ, vous pourrez mieux vous organiser et éviter les surcharges de travail de dernière minute. De plus, cela vous permettra d'avoir l'esprit tranquille en partant, sachant que tout est sous contrôle.

**Établir des limites :** Savoir dire "non" aux demandes excessives et fixer des limites claires pour éviter de se surcharger.

**Déléguer les responsabilités :** Planifiez votre charge de travail avant de partir en vous assurant que les dossiers urgents sont traités et en déléguant si nécessaire.

## Durant les vacances : le droit à la déconnexion

Aujourd'hui, avec les avancées technologiques, il est possible de rester connecté en permanence, y compris pendant les congés. Mais il est important de prendre conscience que nous avons également le droit de nous déconnecter et de profiter pleinement de notre temps de repos. Considérez la déconnexion comme un droit et ne vous sentez pas coupable de prendre du temps pour vous. Pour s'assurer de ne pas emporter le stress professionnel en vacances, voici quelques conseils :

**Marquer l'absence de bureau :** Informez les collègues, les clients et les partenaires externes de votre indisponibilité pendant les vacances. Définissez une réponse automatique d'e-mail pour avertir que vous n'êtes pas joignable. Évitez les phrases comme : « J'ai un accès limité à mes mails », car ces phrases créent une attente de réponses chez les autres et chez vous !

**Éteindre les notifications :** Désactiver les notifications liées au travail sur le téléphone portable pour éviter les interruptions constantes. Si vous devez consulter occasionnellement vos e-mails, fixez des horaires dédiés pour le faire, afin de ne pas empiéter sur votre temps de détente.

**Délégation claire :** Assurez-vous que vos tâches sont couvertes en confiant la responsabilité à un collègue ou en laissant des consignes claires pour les urgences.

**Se concentrer sur le moment présent :** Profitez pleinement de vos vacances en vous investissant dans les activités et les moments avec vos proches, plutôt que de vous préoccuper du travail.

## Comment éviter le stress après les vacances ?

Le retour au travail après les congés peut être source de stress, mais il existe des moyens efficaces pour éviter cette anxiété et prolonger les bienfaits de vos vacances.

**Prenez votre temps :** Ne planifiez pas de réunions ou de tâches importantes dès votre retour de vacances. Laissez-vous un jour ou deux pour vous remettre dans le bain et vous réadapter à votre environnement professionnel.

**Organisez votre retour :** Avant de partir, prenez le temps de faire une liste des tâches à accomplir à votre retour et priorisez-les en fonction de leur urgence. Cela vous aidera à vous focaliser sur les tâches les plus importantes et à vous sentir plus organisé.

**Détendez-vous :** Prenez des pauses régulières et accordez-vous des moments de détente dans votre journée de travail. Cela vous permettra de gérer votre stress plus efficacement et de rester concentré et productif.



# La fonction publique

## POUR APPROFONDIR

Stress effects on the body. American Psychological Association APA 2023.  
<https://www.apa.org/topics/stress/body>

Entspannung im Urlaub: Arbeit hat hier nichts zu suchen. Die Zeit, 2021.  
<https://www.zeit.de/arbeit/2021-08/entspannung-urlaub-reisen-erholung-arbeit-stress>

Urlaub und Gesundheit. Bundesverbands der Deutschen Tourismuswirtschaft (BTW), 2022.  
[http://www.btw.de/cms/upload/Tourismus\\_in\\_Zahlen/Urlaub\\_und\\_Gesundheit/urlaub\\_und\\_gesundheit\\_bericht\\_2022\\_final.pdf](http://www.btw.de/cms/upload/Tourismus_in_Zahlen/Urlaub_und_Gesundheit/urlaub_und_gesundheit_bericht_2022_final.pdf)

## ACTUALITÉ

[Resilienz - wie ich meine Widerstandsfähigkeit in und mit der Natur stärke](#) – Formation INAP

[Gestresst? Wéi funktionéiert Stress a wat kann ech änneren?](#) — Formation INAP

[Opgepasst: Brain@Work](#) — Formation INAP

Si vous êtes intéressé.e par un tel format, mais que la date indiquée ici appartient déjà au passé, veuillez-vous adresser au Service psychosocial. Nous proposons également tous les formats de manière spécifique pour votre administration, adaptés à vos besoins.

## CONTACT

Service psychosocial  
10, Avenue John F. Kennedy  
L-1855 Luxembourg

[service-psychosocial@mfp.etat.lu](mailto:service-psychosocial@mfp.etat.lu)

Tel. : 247-73100

[www.fonction-publique.public.lu](http://www.fonction-publique.public.lu)



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère de la Fonction publique

Service psychosocial