

Décrocher après le travail

Stratégies pour sortir du mode travail

Quand on travaille sous pression, avec des responsabilités importantes ou une mission qui a du sens, il n'est pas toujours facile de faire la part entre le travail et la vie personnelle. Et une fois la journée terminée, il peut être encore plus difficile de laisser le travail de côté.

Beaucoup d'entre nous continuent à y penser bien après les horaires de travail. On repense à une conversation, on rédige mentalement un e-mail, ou on reste éveillé le soir en cherchant une solution à un problème qui n'a pas encore été réglé.

Cette charge mentale ne provoque pas seulement de la fatigue. Les recherches sur l'épuisement professionnel montrent que la difficulté à se détacher du travail peut, au fil du temps, favoriser le stress chronique, l'épuisement et une baisse du bien-être.

Dans les métiers de l'accompagnement, de l'urgence, de la gestion de crise ou dans les missions à fort engagement, décrocher peut parfois donner l'impression de ne pas assumer pleinement ses responsabilités. Pourtant, sans vrais temps de repos, il devient difficile de rester disponible, lucide et efficace jour après jour.

Décrocher après le travail n'est donc pas un luxe. C'est une condition importante pour préserver son équilibre, son bien-être et sa capacité à travailler de manière saine.

Pourquoi est-il parfois difficile de décrocher ?

Plusieurs éléments peuvent rendre plus difficile le fait de décrocher :

- **Les messages qui continuent après le travail** : quand les e-mails, les messages et les notifications arrivent encore après les horaires habituels, il devient difficile de sentir que la journée est vraiment terminée.
- **Le perfectionnisme et le sens des responsabilités** : on peut avoir peur de passer à côté de quelque chose d'important, ou de ne pas répondre assez vite.
- **Des limites moins claires entre travail et vie personnelle** : c'est souvent le cas quand on travaille de chez soi, car le lieu de travail et le lieu de vie se confondent.
- **Le poids émotionnel du travail** : être exposé à des crises, à des situations difficiles ou à des décisions importantes peut laisser l'esprit accroché au travail plus longtemps.

Lequel de ces éléments vous parle le plus ? Voyons maintenant ce qui peut aider.

1. Mettre en place un petit rituel de fin de journée

Un rituel de fin de journée, c'est une courte série de gestes que l'on répète pour signaler au cerveau que le temps de travail est terminé. Quand il n'y a pas de fin claire, le travail a tendance à déborder sur le reste de la journée.

Ce rituel peut prendre à peine cinq minutes. Il peut par exemple consister à :

- **Noter ce qui reste en suspens** : avant de terminer votre journée, écrivez les tâches non finalisées ou les sujets qui vous préoccupent. Cela aide votre esprit à se rassurer : rien n'est oublié et vous pourrez y revenir le lendemain.
- **Définir vos priorités pour le lendemain** : choisissez les trois points les plus importants à traiter le jour suivant. Savoir par quoi vous allez commencer permet de terminer la journée avec plus de clarté.
- **Gérer vos notifications** : couper les notifications liées au travail après les horaires habituels, ou indiquer que vous n'êtes plus disponible, envoie un signal clair aux autres mais aussi à vous-même : la journée de travail est terminée.
- **Marquer clairement la fin de la journée** : fermez votre ordinateur, rangez votre espace de travail, ou dites-vous une phrase simple, par exemple : « C'est fini pour aujourd'hui. » Avec le temps, ces petits repères aident le cerveau à passer à autre chose.

2. Prévoir une vraie transition vers la soirée

Il est important de donner une fin claire à sa journée de travail, mais ce n'est pas suffisant. Ce qui se passe ensuite compte aussi : comment vous sortez du rythme du travail et comment vous évitez que ses préoccupations vous suivent toute la soirée.

Le chercheur en leadership Nick Petrie décrit trois situations fréquentes après le travail :

Niveau 1 : vous êtes encore en mode travail

Vous n'êtes plus au travail physiquement, mais votre esprit y est encore. Vous repensez à une réunion, vous anticipez la journée du lendemain, ou vous continuez à chercher une solution à un problème en arrière-plan.

Niveau 2 : vous vous changez les idées

Votre attention s'est déplacée vers autre chose : faire défiler votre téléphone, écouter les informations, regarder la télévision. Cela peut aider à décrocher un peu, mais ne permet pas toujours de vraiment récupérer.

Niveau 3 : vous revenez à votre vie personnelle

Vous ne faites pas seulement une pause avec le travail. Vous vous tournez vers ce qui vous fait du bien : les personnes, les activités et les lieux qui vous aident à retrouver de l'énergie.

Il n'est pas nécessaire d'atteindre le niveau 3 tous les soirs. Mais plus vous arrivez à aller dans ce sens, même brièvement, plus votre temps en dehors du travail devient réparateur.

Si vous travaillez de chez vous, ou si vous vivez et travaillez au même endroit pendant une mission sur le terrain, il n'y a pas toujours de séparation naturelle entre le travail et le reste de la journée, comme le trajet entre le bureau et la maison. Dans ce cas, il peut être utile de prévoir un petit repère pour marquer le passage d'un temps à l'autre.

Ce repère peut être très simple : marcher quelques minutes, changer de vêtements, préparer une tasse de thé, ou répéter une petite habitude après le travail qui vous aide à sentir que la journée professionnelle est terminée et que votre temps personnel commence.

3. Donnez à votre cerveau autre chose à faire

Quand le travail continue à occuper l'esprit après la fin de la journée, il peut être utile de porter son attention sur une autre activité, surtout si elle demande un peu de concentration. L'idée n'est pas seulement de s'éloigner du travail, mais d'aider l'esprit à se poser ailleurs.

Cela peut être une activité créative, un peu de mouvement, un moment avec d'autres personnes, un puzzle, un jeu, du jardinage, ou toute autre activité qui demande un minimum d'attention.

Ce qui compte, c'est de choisir quelque chose qui vous implique vraiment. Les activités qui demandent une participation active aident souvent davantage à récupérer qu'une distraction passive, comme faire défiler son téléphone ou regarder la télévision sans vraiment y prêter attention.

Une note sur la pratique

Ces stratégies ne fonctionnent pas toujours dès la première fois. Il vaut mieux les voir comme des habitudes à construire progressivement : en choisir une ou deux, les essayer régulièrement et observer ce qui vous aide à vous sentir plus posé dans votre temps personnel.

Plus vous les pratiquez, plus elles deviennent naturelles.

De petites transitions, répétées régulièrement, peuvent créer un vrai espace de repos. Et c'est ce repos qui nous permet de tenir au fil du temps.

Une chose à essayer aujourd'hui

À la fin de votre prochaine journée de travail, prenez cinq minutes pour noter les tâches encore en cours et vos trois priorités pour le lendemain. Ensuite, fermez votre ordinateur et faites un petit geste qui vous signale, à vous d'abord, que la journée de travail est terminée.