

À la QVV !

Par [Caroline Rome](#) le [11 juillet 2017](#)



La QVV ou la Qualité de Vie en Vacances est à prendre dans le bon sens, donc pas dans le sens que la Qualité de Vie prend des vacances, mais au contraire de la cultiver car elle contribue largement à la Qualité de Vie au Travail (QVT). Les périodes de transition comme les passages de la QVT à la QVV et de la QVV à la QVT sont à visiter ou à revisiter pour conserver l'équilibre dans les différentes sphères de vie.

De la QVT à la QVV

Les périodes très chaudes qui ont sévi dernièrement et qui vont sévir de nouveau en juillet augmentent le ralentissement du rythme de travail bien connu à l'approche des vacances. C'est ce que montre une étude récente de la compagnie aérienne SWISS démontrant que presque 50% des français sont moins concentrés sur leurs tâches quotidiennes et consultent davantage tout ce qui concerne les lieux de villégiatures sur les réseaux sociaux. Certains vont même jusqu'à changer leur fond d'écran en fonction de leur prochaine destination. Le danger est que la reprise soit difficile avec le retard pris avant de partir. Le mieux est de prendre le temps de clôturer le travail en cours, de ranger pour retrouver un bureau propre et accueillant pour s'y remettre sans se sentir submergé et démoralisé.

Mais il ne s'agit pas non plus d'exagérer comme le font 24% pour qui le départ prochain en vacances les stresse encore plus. Anxieux de ne pas boucler à temps les dossiers, au moment de partir, ils sont alors épuisés, sur les rotules, et à peine arrivés sur le lieu tant attendu tombent malades par ce qu'ils ont trop tiré sur la corde avant. Attendre les vacances pour aller mieux et ne pas pouvoir en profiter pleinement c'est la preuve que le calcul est mauvais; les vacances se préparent pendant le travail en se ressourçant au fur et à mesure, sinon les réserves s'épuisent et il n'y a plus d'énergie pour en profiter pleinement.

De la QVV à la QVT

Les vacances supposent la liberté de décider de son emploi du temps, et avec une [déconnect attitude](#) laissent la place à la réflexion, et c'est le bon moment pour réfléchir à son travail en profondeur : ce que j'aime ou je n'aime pas, ce que je peux changer pour le rendre plus intéressant; si ce n'est pas possible, suis-je bien là à ma place ou dois-je chercher mieux ailleurs ? Aller au-delà des bonnes résolutions et repenser le travail sur le fond et avec le recul et le calme nécessaire, alors que souvent l'urgence passe avant l'important et la qualité y perd beaucoup.

Comme il est expliqué dans « La Réponse » écrit par Allan et Barbara Pease, activer le SAR, le système d'activation réticulaire situé dans le tronc cérébral (un véritable poste de commandement du cerveau), permet en écrivant clairement les envies de les atteindre plus facilement. A vos stylos et crayons, cahier, pour poser sur papier ce qui est nourrissant et épanouissant.

En reconsidérant les bases, quand la fin des vacances approche, cela permet d'être plus serein et d'éviter le « back to work blues » qui plombe la rentrée de beaucoup de salariés. Gérer le stress dès le début va aider à ne pas en être débordé, plutôt que d'attendre qu'il soit là pour s'en occuper; et dès qu'il monte, se remémorer ces moments de vacances géniaux qui viennent d'être vécus tout frais dans notre mémoire positive. Et songer que travailler vous donne quand même les moyens de partir de nouveau en vacances...

La QVV dans la QVT

Depuis janvier 2016, le premier site d'emploi Indeed a mis en place dans ses 15 succursales réparties dans le monde, un système de vacances illimitées pour améliorer la qualité de vie au travail de ses salariés. Tout repose sur la confiance, et le deal est que le travail soit fait et que les objectifs soient atteints pour s'accorder quelques jours de repos ou s'autoriser à assister à une fête de famille loin de chez soi.

Jusque-là tout se passe bien, pas de blocage, pas d'excès en l'absence de règle stricte mais plutôt une ambiance positive en lien avec la souplesse du cadre.

Les vacances à la carte, le rêve...

J'ai encore plein de choses à dire sur le sujet, mais comme je suis en période de transition boulot/vacances, je vais m'arrêter là. Désolée de peut-être frustrer, mais je soigne mon passage de QVT à QVV et compte continuer sans culpabilité et passer de ma QVV à ma QVT de rentrée en pleine forme et y faire attention 24h sur 24 et tout au long de l'année.

Photomontage utilisant un dessin de [Marianne de Nayer \(ma sœur\)](#)