



10 conseils pour une rentrée sans stress

Sarah Alimondo

Parce que les vacances sont synonyme de relâchement, la rentrée peut être un cap difficile à passer.

Habitudes familiales à retrouver, reprise des activités scolaires et professionnelles... Un changement de rythme pas toujours évident à négocier après le farniente. Voici les 10 conseils du Syndicat National des Kinésilogues pour une reprise sans stress.

1/ Retrouver le rythme ensemble

La pression revient souvent du fait d'un changement de rythme. Avant la reprise des activités professionnelles et scolaires, il est bon de retrouver la "routine" habituelle de manière progressive. C'est-à-dire, renouer avec les règles collectives qui assureront le bien-vivre ensemble : heures régulières des repas, du coucher et du lever, tâches de chacun en famille. Une transition qui favorise en douceur la réadaptation de toute la famille !

2/ Le sommeil

Écrans, smartphones, temps de travail, trajets quotidiens... La rentrée entame souvent la qualité et le temps consacrés à dormir. En effet, chaque français dort en moyenne 6h45 par nuit ; un temps historiquement bas. Se fixer un horaire pour se coucher chaque soir va procurer un bon équilibre émotionnel, limiter les risques de déprime et de stress !

3/ Une alimentation équilibrée

La fringale de 11h, le petit creux de 16h, la gourmandise d'avant dîner... La rentrée doit rimer avec un retour à l'équilibre alimentaire, avec trois repas par jour à heures régulières. Féculents pour une énergie lente, diffusée jusqu'au repas suivant. Des fruits et légumes, de sorte à apporter à l'organisme des fibres, des vitamines, des minéraux et antioxydants. Sans oublier de consommer si possible 1, 5 litre d'eau par jour.

4/ Le sport

S'évader et se dépenser, c'est l'assurance de se régénérer en dehors des activités professionnelles. Septembre est la bonne période pour prendre de nouvelles résolutions sportives quitte à le pratiquer en plein air. Il maintient un bien être mental et musculaire et réduit la fatigue. Pour les enfants, c'est l'occasion de pratiquer des activités extrascolaires et de nouer des amitiés.

5/ La gestion des priorités au travail

Qui dit congés, dit souvent volonté de se surpasser dès son retour au travail pour "rattraper son retard". Attention à la saturation ! Il faut prioriser ses tâches et se concentrer sur l'essentiel pour optimiser son temps. Être organisé est un gage de sérénité qui permet de gagner en efficacité. Autrement dit, il faut avancer en développant son intelligence émotionnelle et toujours avoir à l'esprit le degré d'importance des missions à effectuer.

6/ Prendre du temps pour soi !

Le tourbillon de la reprise ne doit pas nous faire oublier qu'il est important de prendre du temps pour soi, pour se retrouver, seul ou en couple. Pour lire, se recentrer sur ses sensations corporelles et lâcher le mental, s'évader et savoir laisser vagabonder son esprit sans idée fixe, voire méditer. S'accorder un





relâchement du corps et de l'esprit, c'est s'offrir cette parenthèse ou cette bulle, fondamentale pour que l'automne ne soit pas annonciateur de déprime et de fatigue avec la lumière du jour qui baisse.

7/ Se préparer au changement d'heure !

Lorsque l'été va s'évanouir, le changement d'heure signe l'entrée dans une atmosphère lumineuse plus réduite dans la journée, qui agit sur notre système immunitaire ainsi que nos glandes endocrines et peut nous déconcentrer ou faire varier notre humeur. Pour affronter l'automne et sa ronde de couleurs, il est possible de s'aménager dans la journée, un temps pour prendre l'air, faire une courte balade, prendre un café et profiter des derniers rayons de soleil, débiter une cure de vitamines et oligo-éléments pour renforcer et booster notre organisme.

8/ Anticiper des projets individuels ou communs

Prévoir un objectif motivant pour toute la famille de manière à négocier le virage de la reprise mais aussi se fixer des objectifs individuels pour garder le cap sur l'énergie à fournir et garder une vision élargie de la direction à atteindre.

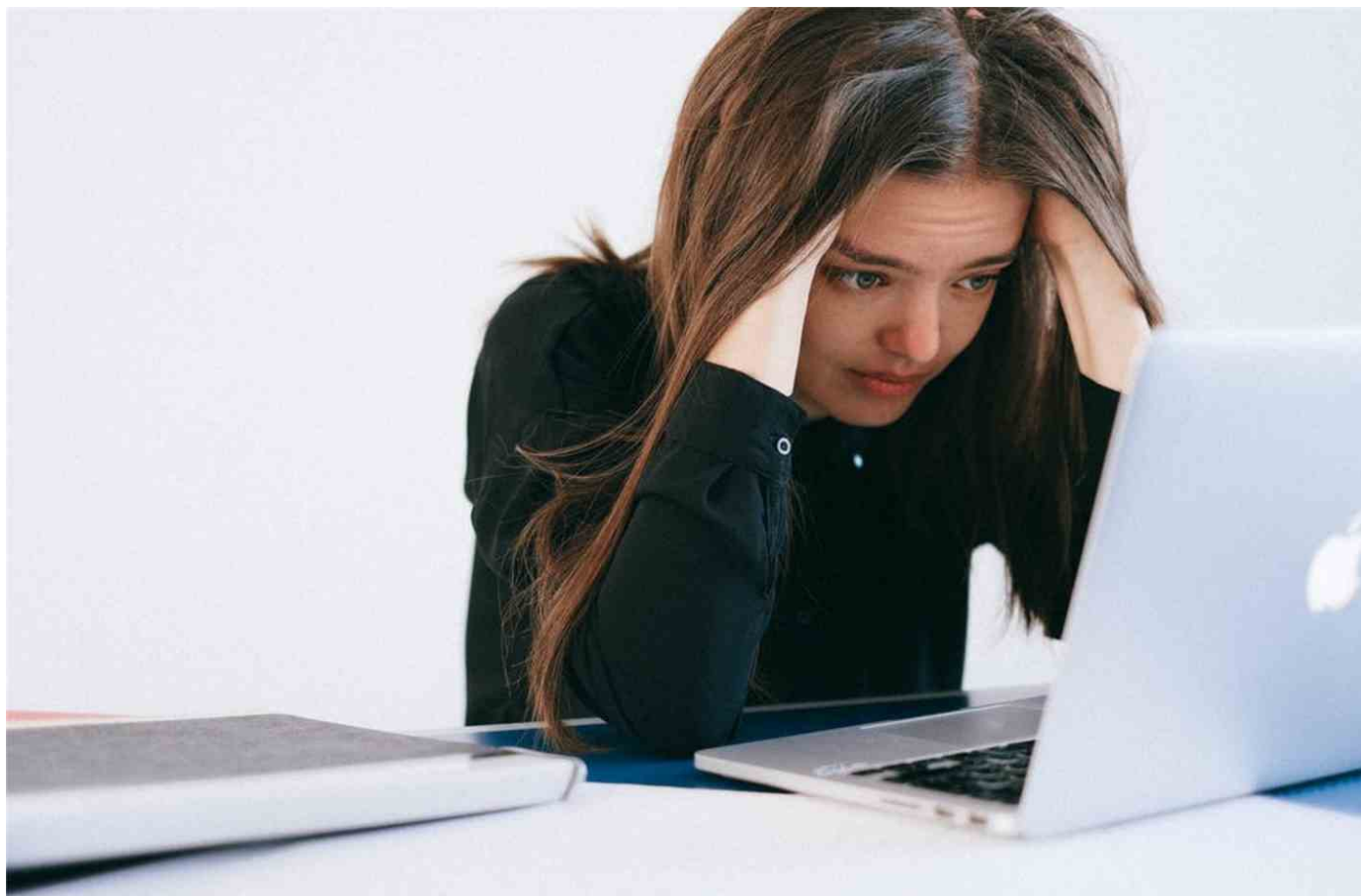
9/ Refaire la déco

Parce que la maison est le cocon protecteur de la période hivernale, améliorer son intérieur pour le rendre plus douillet est toujours appréciable. Refaire les papiers peints, diminuer l'encombrement des meubles...bref, revisiter son « home sweet home ». Savoir trier et jeter son "intérieur" aide autant notre corps que l'environnement dans lequel on évolue.

10/ S'initier à la kinésiologie

Enfin, il est aussi possible de s'initier à la kinésiologie. Cette discipline décèle les "bleus à l'âme" et rééquilibre face à tout ce qui génère du stress. Elle aide à maintenir un équilibre global (physique, émotionnel, mental et vitalité). C'est pour cela, qu'il est fondamental de consulter un professionnel certifié, référencé au Registre National des Kinésiologues qui exerce dans le respect du code de déontologie mis en place par le Syndicat National des Kinésiologues (SNK). Plus d'informations sur [snkinesio. fr](http://snkinesio.fr)





[http : //www. economiemin. fr/img/impots-rentree-difficultes. jpeg](http://www.economiematin.fr/img/impots-rentree-difficultes.jpeg)

Les Experts 56% En 2020, à cause de la Covid-19, 56% des Français déclaraient avoir vécu une rentrée "difficile".. ■

