

# MAXIMISER LA SAISON

## Dites « non » à la culpabilité estivale



Des barbecues en plein air, des vacances en famille, des sorties à la plage, des concerts en plein air... il y a beaucoup de choses à attendre de l'été. Beaucoup d'entre nous commencent par une liste interminable d'idées extraordinaires qui nous permettront de passer un été épique. Mais souvent, à l'approche de la fin de l'été, la culpabilité commence à s'installer. Peut-être n'avez-vous pas coché toutes les activités sur votre liste, les enfants n'ont pas accompli autant que vous l'espérez, vous n'avez pas respecté votre programme d'entraînement ou vous avez négligé votre budget et dépensé trop d'argent. Il est temps de dire « non » à la culpabilité estivale et voici quelques conseils pour vous y aider.



### NE PLANIFIEZ PAS TROP

Dresser une liste des activités estivales souhaitées est une bonne chose, mais il peut s'agir d'idées plutôt que de choses à *faire absolument*. Soyez réaliste quant à ce que vous pouvez accomplir et concentrez-vous sur ce qui est important pour vous. Il peut s'agir de nager autant que possible, de visiter un nouveau spa, de rester fidèle à son programme d'exercices ou simplement de passer du temps de qualité en famille. Identifiez ce qui vous tient à cœur et élaborez votre plan d'été en fonction de cela. Et n'oubliez pas de vivre dans le moment et de savourer les petites choses qui font des souvenirs impérissables !

### PRÉVOIR DU TEMPS LIBRE

Le travail ne s'arrête pas parce que c'est l'été, mais vous devez prendre le temps de vous ressourcer. Profitez des vacances, même s'il s'agit simplement d'une occasion de passer du temps à la maison avec votre famille. Un temps de qualité loin du bureau est bon pour vous et votre productivité, et vous ne regretterez pas cette pause lorsque le mois de septembre approchera. En ce qui concerne les tâches ménagères et les listes de choses à faire, concentrez-vous sur ce qui est nécessaire et laissez du temps pour le plaisir et la détente - sans vous sentir coupable !

### ÉVITER LES COMPARAISONS

À l'approche de l'été, tout le monde commence à parler de ses projets passionnants. Ou peut-être que l'été se termine et que les collègues échangent des histoires de voyage, mais que vous êtes resté à la maison. Puis vous voyez les publications de médias sociaux de votre amie célébrant la réussite de ses objectifs de remise en forme et vous réalisez que vous n'avez pas fait autant d'exercice que vous l'aviez prévu. De telles comparaisons ne sont ni utiles ni productives. Rappelez-vous que c'est vous qui définissez ce qu'est pour vous un « bon été ». Il n'est pas nécessaire qu'il soit coûteux ou impressionnant. Il doit s'agir de ce qui VOUS rend heureux.

### DÉPENSER AVEC INTENTION

Plus d'un quart des Canadiens se sentent stressés par les dépenses d'été. Évitez ce stress en planifiant votre été en fonction de ce qui vous tient à cœur. Profiter de l'été ne signifie pas qu'il faille s'envoler vers une plage tropicale ou remplir ses week-ends d'excursions coûteuses. Découvrez ce qui se passe dans votre communauté et profitez d'activités gratuites ou peu coûteuses comme les parcs, les piscines, les festivals de musique et de rue, et les films en plein air. Cela vous permettra d'alléger le stress des dépenses estivales tout en profitant du temps passé avec votre famille et vos amis.

### RÉFLÉCHISSEZ À CE QUE VOUS AVEZ FAIT

La culpabilité estivale a tendance à se baser sur toutes les choses que nous n'avons pas eu le temps de faire. L'été dure trois mois, donc à la fin, vous aurez peut-être oublié certaines des choses amusantes qui se sont produites au début. Lorsque vous commencez à vous sentir coupable de ne pas en faire plus, prenez un moment pour vous rappeler ce que vous avez FAIT. Célébrez et appréciez ces expériences et ces souvenirs. D'ailleurs, les journées d'été où l'on se détend au bord de la piscine avec un livre n'ont rien de désagréable non plus !

Sources : [www.cpacanada.ca/en/the-cpa-profession/about-cpa-canada/media-centre/2019/may/more-than-a-quarter-of-canadians-stressed-about-summer-spending-cpa-canada-survey](https://www.cpacanada.ca/en/the-cpa-profession/about-cpa-canada/media-centre/2019/may/more-than-a-quarter-of-canadians-stressed-about-summer-spending-cpa-canada-survey) | <https://www.verywellmind.com/what-to-do-when-your-summer-reality-doesn-t-meet-your-summer-expectations-5189257>  
Images by Freepik