

Vacances : impossible de décrocher du travail... et si vos émotions avaient besoin d'être entendues ?



Les vacances sont faites pour se reposer, changer de rythme et retrouver du temps pour soi. Pourtant, certaines personnes ont beau quitter leur lieu de travail, leur esprit, lui, ne prend jamais réellement de congé. Les dossiers continuent de tourner dans la tête, les mails reviennent en mémoire, les responsabilités restent omniprésentes et, parfois, la rentrée est déjà source d'inquiétude avant même la fin des vacances. Cette difficulté à « décrocher » est fréquente. Mais derrière un même ressenti peuvent se cacher des émotions très différentes.

Pourquoi est-il si difficile de lâcher prise ?

Notre cerveau ne fonctionne pas comme un interrupteur. Après des semaines ou des mois d'activité soutenue, il lui faut parfois du temps pour retrouver un rythme plus apaisé. Chez certaines personnes, ce sont les pensées qui tournent en boucle. Chez d'autres, c'est le sens du devoir qui empêche de s'autoriser à se reposer. D'autres encore redoutent déjà l'accumulation de travail qui les attend à leur retour. Dans l'approche florithérapique, identifier précisément les émotions ressenties permet d'orienter le choix d'un ou de plusieurs élixirs floraux.

Quelques exemples d'élixirs floraux

En florithérapie, plusieurs élixirs peuvent ici être envisagés :

White Chestnut peut être envisagé lorsque les pensées professionnelles reviennent sans cesse, comme un dialogue intérieur qui tourne en boucle et empêche de profiter pleinement des vacances.

Oak correspond davantage aux personnes qui poursuivent leurs efforts sans relâche, convaincues qu'elles doivent toujours tenir bon, même lorsqu'elles auraient besoin de récupérer.

Elm peut être envisagé lorsque la personne, habituellement compétente et capable d'assumer ses responsabilités, se sent momentanément dépassée par leur accumulation et doute de pouvoir faire face à tout ce qui l'attend.

Hornbeam peut être évoqué lorsque la reprise paraît épuisante avant même d'avoir commencé : la personne manque d'entrain à l'idée de retrouver ses tâches, bien qu'elle parvienne généralement à les accomplir une fois remise en mouvement.

Walnut peut accompagner les personnes sensibles au changement de rythme et qui éprouvent des difficultés à passer mentalement du temps professionnel au temps des vacances.

Impatiens peut trouver sa place lorsque la personne demeure intérieurement pressée, supporte difficilement le ralentissement des vacances ou s'irrite parce que les autres ne suivent pas son rythme.

Larch peut être envisagé lorsque l'inquiétude de la reprise repose surtout sur un manque de confiance : peur de ne pas être suffisamment compétent, de ne pas parvenir à faire face ou de ne pas être à la hauteur des attentes.

Un même problème... des réponses différentes

Deux personnes peuvent dire : « Je n'arrive pas à décrocher du travail. »

Pour l'une, il s'agira de pensées incessantes.

Pour une autre, d'un sens du devoir particulièrement développé.

Pour une troisième, d'une peur de ne pas être à la hauteur au retour.

La phrase est identique, mais le vécu émotionnel est totalement différent. C'est pourquoi il n'existe pas d'éllixir « spécial vacances » ou « spécial surcharge de travail ».

En florithérapie, c'est la personne qui guide le choix de l'éllixir, bien davantage que la situation elle-même.

Un accompagnement personnalisé

Lors de votre rendez-vous, je prends le temps d'explorer ce que vous vivez réellement : les émotions qui dominent, leur intensité, leur contexte et leur évolution. Cet échange permet d'orienter le choix vers les élixirs les plus adaptés à votre situation, dans une approche individualisée.

Si vous avez le sentiment que votre corps est en vacances mais que votre esprit continue de travailler, il peut être utile d'écouter ce que cette difficulté révèle.

La florithérapie s'appuie sur une approche individualisée du vécu émotionnel. Elle ne consiste pas à appliquer une solution toute faite, mais à rechercher les élixirs les plus en accord avec votre vécu.

Vous vous reconnaissez dans cette situation ?

Je vous accueille sur rendez-vous pour un entretien personnalisé en florithérapie. Ce temps d'échange permet d'identifier les émotions en jeu et de rechercher les élixirs les plus en accord avec votre vécu.

Cet article est proposé à titre informatif. La florithérapie s'inscrit dans une démarche de bien-être et ne remplace en aucun cas une consultation médicale ou un traitement prescrit par un professionnel de santé.

© Philippe Le Carer - 2026 - Tous droits réservés
Conseil en gemmothérapie, aromathérapie et Fleurs de Bach
15, rue Chateaubriand - 56500 Locminé

philippelecarer.fr