



# RETOUR DE VACANCES !

La lettre de catherine- [www.air-rh.fr](http://www.air-rh.fr)



## ST JACQUES DE COMPOSTELLE

Retour de vacances !! une fois n'est pas coutume, je vais vous partager mes vacances et les réflexions que j'en ai tiré, pour mon travail, vos collectifs, nos vies. Je suis partie marcher 3 semaines sur st jacques de Compostelle entre Cahors et Roncevaux ! 3 semaines de marche, 450 km environ avec des compagnons de route que je ne connaissais pas avant de partir...

## UN CHEMIN

Sur St jacques, nous marchons tous vers le même but (et quel but !), tous dans la même direction, l'ouest avec durant toute la matinée, le soleil dans le dos et notre ombre devant nous, tous avec nos sacs à dos, lourds de ce dont nous avons besoin (lourd de nos peurs finalement). Il y a ceux qui dorment dans les gîtes et qui n'ont pas besoin de tente : ceux là sont plus légers... Il y a ceux qui marchent en « Full autonomie », avec tente et alimentation sur le dos : les sacs peuvent être alors très lourds.

Il y a des chemins herbeux, doux au pieds et des chemins pierreux, difficiles. Il y a des montées qui n'en finissent pas et des descentes monstrueuses ; il y a les plats et les paysages de champs de maïs assez peu difficiles physiquement mais monotones à souhait et on s'aperçoit alors que la monotonie est fatigante elle aussi... Il y a la difficulté de marcher, mais le plaisir de s'arrêter et d'enlever les chaussures : L'atteinte de l'objectif est à ce prix : alterner les moments d'efforts avec le plaisir de poser le sac !

J'ai vu des pieds perclus d'ampoules à cause d'étapes trop ambitieuses et trop longues, des abandons par manque de soutien, par manque de préparation ou par manque de détermination sur l'objectif.



J'ai vu la joie sur les visages à l'idée d'atteindre le but, j'ai ressenti moi aussi cet accomplissement lorsque je descendais vers Roncevaux et que j'apercevais au loin les toits du monastère après 23 jours de marche....

## NOS COLLECTIFS DE TRAVAIL EN CHEMIN

J'ai trouvé tant de similitude avec nos vies que je voulais les partager avec vous :

Marcher tous dans la même direction avec un objectif stimulant et qui ait du sens !! Avons-nous toujours cela dans nos vies professionnelles ou nos collectifs de travail ?

· On peut atteindre un objectif difficile en le découpant en petits morceaux. Faire 450 km, ce n'est pas si compliqué quand on se dit que c'est faire 20km/jour en moyenne

· Il faut préparer le sac à dos, celui qui ne sera pas douloureux à porter et regarder ce qu'on y emmène et de quoi on aura VRAIMENT besoin ! Comme dans vos collectifs de travail : de quoi a-t-on besoin pour bien travailler ensemble ? Pour réussir un projet ? Pour constituer une équipe ?

· Quand on part pour un objectif difficile, il faut prendre soin de soi et de son rythme : pas trop au départ, prendre soin de soi et de ses pieds, tous les soirs. Comme dans nos vies de travail : respecter une certaine écologie personnelle. Respecter les limites, que nous avons tous, permet d'aller plus loin et de ne pas risquer le burn out par exemple ou l'abandon

· Tout ce qui ronronne et qui devient monotone peut devenir fatigant, certes confortable, mais pas très stimulant ! c'est la même chose dans nos métiers ! Se réinventer, se demander ce que l'on peut faire autrement....

· Il est utile et plus léger d'avoir des compagnons de route : cela rend le chemin plus facile. Ce n'est pas que vos compagnons vont marcher à votre place, mais leur simple présence vous donne du courage ! comme dans vos collectifs de travail : avoir des collègues avec qui on peut partager rend plus léger les objectifs à atteindre

· Et enfin, la joie de réussir ensemble quelque chose qui nous paraissait inaccessible et le fêter : comme dans vos collectifs, vous célébrez les réussites... et vous avez raison ! Il y a bien d'autres choses à dire, mais je vous laisse me les partager....

Veillons à être toujours en chemin !

A bientôt

Catherine