



Comment combattre le blues d'après-fêtes?

Chacun de nous connaît très bien les conséquences psychologiques de la **rentrée après les vacances** de Noël : chagrin, sensation de vide, **mélancolie** et retour du stress au travail. Nos élèves ne vont pas se soustraire à cette sorte de « spleen » qui caractérise le **retour à la normalité**. Fini la grasse matinée et les longs moments consacrés aux interactions sociales, aux sorties et à l'insouciance typique des vacances, ils rentrent à l'école assez déprimés. En plus, le mois de janvier constitue une période assez chargée en vue de la remise du bulletin scolaire.

Face aux changements, notre corps a normalement besoin d'une **phase de transition** entre le bonheur à toute heure et le retour aux responsabilités. Il s'agit d'une sorte de « deuil » qu'il ne faut absolument pas éviter, mais chercher à vivre. Surtout, il faudrait transformer la nostalgie en d'excellents souvenirs. Comment ? Par exemple en proposant des activités amusantes et stimulantes comme l'**organisation d'un voyage** ou d'une vacance qu'on voudrait faire, d'une fête ou d'une soirée-karaoqué entre copains, d'un bon dîner pour sa famille ou ses amis, d'une friperie à domicile, d'une « veillée-animes », de moments de détente partagés,

Et s'il est vrai qu'on ne peut pas éviter de parler de la journée internationale dédiée à la mémoire des victimes de l'**Holocauste** du 27 janvier, on peut également présenter les événements prévus ce mois comme le Carnaval de Guadeloupe et de Dunkerque, la Grande Odyssée Savoie Mont Blanc, la fête de la truffe, les Premiers Plans d'Angers, le Festival du Film Fantastique, le Festival de la Bande Dessinée, le Festival du Court Métrage, ou encore la fête du saint patron des vigneron.

Le but doit être celui de faire perdurer, un tantinet soit peu, les bienfaits des vacances et de ne pas retomber dans la routine qui assomme. Qu'il s'agisse de raconter, chanter, discuter, jouer, peu importe. Ce qui compte est le **divertissement** qui

engendre toujours une dynamique joyeuse et stimulante ! Alors, vous êtes prêts à repartir du bon pied ?

BIBLIOGRAPHIE

Sur la rentrée après les vacances de Noël :

- <https://edu.academy/retour-a-routine-apres-vacances-de-noel/>
- <https://www.lelabocoworking.com/apres-noel-la-rentree/>
- <https://www.salutbonjour.ca/2022/08/16/rentree-scolaire-stress-et-anxiete-comment-gerer>

Sur les événements de janvier 2023 :

- <https://www.unesco.org/fr/articles/journee-internationale-dediee-la-memoire-des-victimes-de-lholocauste>
- <https://www.guadeloupe-info.com/carnaval-2023.html>
- <http://carnaval-de-dunkerque.info/index.php/calendrier-carnaval-dunkerque-2023>
- <https://www.grandeodysee.com/la-course/>
- <https://www.tourisme-grandperigueux.fr/fiche/truffes-en-folie-34eme-fete-de-la-truffe-272829-janvier-2023/>
- https://www.premiersplans.org/festival/selection_officielle-competition-LM.php
- <https://festival-gerardmer.com/2023/>
- <https://www.bdangouleme.com/selections-officielles-2023>
- <https://clermont-filmfest.org/festival-du-court-metrage/home-festival-edition-2023/>
- <https://www.routedesvinsdeprovence.com/actualites/fete-de-la-saint-vincent-22-janvier-2023/>