



Vacations are Essential / Les vacances sont essentielles

Not a luxury, but a necessity / Pas un luxe, mais une nécessité

BRYN WILLIAMS-JONES

MAY 2, 2023



Photo by [S'well](#) on [Unsplash](#)

La version française de ce texte figure ci-dessous

As the academic term is winding down, students and colleagues start thinking about their plans for the summer, whether that's conferences, writing projects, or even vacations!

In a similar vein to my [previous post about hobbies](#), and in complement to my views on avoiding burnout and the need to [“Say No!” to Fall commitments](#), here I make the case for the critical importance for all academics – whether they are students, professors, or administrative staff – to take real vacations.

This may seem obvious, but it's continually surprising to me how few people in academia take real vacations, even when they have the right to and they know that it's good for them. And for many years, I was part of this group.

It's far too easy to get sucked into the trap of using all our “free time” on those projects that were delayed during the Fall and Winter terms while we were busy with our teaching, research and administrative commitments. The summer or winter “vacation” periods look like the perfect time for this much needed catch-up.

As a PhD student, then a post-doc and finally a professor, like many I was focused on getting to the next step in my career, and did this by working 6 days/week, and taking very little extended vacation. I'd disconnect completely for about a week over the Christmas holidays because I was exhausted. But I would systematically work through much of the summer to "be productive", only taking a week or so of real vacation. In part this was driven by a sense of academic guilt and fear of not being competitive, because "my colleagues are working and are much more productive!"

Having a family forced me to change this view because I now had explicit responsibilities towards my wife and son. But I also had to change due to a vicious cycle of work, stress, and exhaustion that was leading to burnout.

I learned, the hard way, that extended vacations where I completely disconnect for weeks at a time are not a luxury – they're essential for my mental health. Academia is incredibly intense, with a never-ending flow of projects, deadlines and responsibilities. And when I've not taken serious time off, I've found myself – not surprisingly! – more tired, and also much less efficient and creative.

So, I now tell all my graduate students and colleagues: "take at least a week off over the Christmas holidays and then a full month during the summer." A few days or a week here or there are just not enough. Don't cheat and take work on vacation. Turn on a vacation message and turn off your email. And spend quality and quantity time recharging and reconnecting with your passions and the people you love.

I guarantee you that when you come back, you'll be in a much better state. You'll be energized for the next term, and you'll have the creativity and insight needed to turn your commitments into accomplishments. The academic life is a marathon, and we have to learn to pace ourselves.

Real, regular and extended vacations are necessary if you're to both survive and thrive in academia.

Alors que la session universitaire tire à sa fin, les étudiants et les collègues commencent à penser à leurs projets pour l'été, qu'il s'agisse de conférences, de projets d'écriture ou même de vacances!

Dans la même veine que mon [précédent billet sur les passe-temps](#), et en complément de mes points de vue sur la façon d'éviter l'épuisement professionnel et sur la nécessité de "[dire non](#)" [aux engagements de l'automne](#), je défends ici l'importance cruciale pour tous les universitaires – qu'ils soient étudiants, professeurs ou personnel administratif – de prendre de vraies vacances.

Cela peut sembler évident, mais je suis toujours surpris de voir combien peu de personnes dans le milieu universitaire prennent de vraies vacances, même lorsqu'elles en ont le droit et qu'elles savent que c'est bon pour elles. Et pendant de nombreuses années, j'ai fait partie de ce groupe.

Il est bien trop facile de se laisser prendre au piège d'utiliser tout notre "temps libre" sur ces projets qui ont été retardés pendant les trimestres d'automne et d'hiver alors que nous étions occupés par nos cours, nos recherches et nos engagements administratifs. Les périodes de "vacances" d'été ou d'hiver semblent être le moment idéal pour ce rattrapage si nécessaire.

En tant que doctorant, puis post-doc et enfin professeur, comme beaucoup, je me concentrais sur le passage à l'étape suivante de ma carrière, et j'y parvenais en travaillant 6 jours par semaine, et en prenant très peu de vacances prolongées. Je me déconnectais complètement pendant environ une semaine pendant les vacances de Noël parce que j'étais épuisé. Mais je travaillais systématiquement pendant une bonne partie de l'été pour "être productif", ne prenant qu'une semaine environ de vraies vacances. Cela était en partie motivé par un sentiment de culpabilité académique et la peur de ne pas être compétitif, car "mes collègues travaillent et sont beaucoup plus productifs!"

Le fait d'avoir une famille m'a obligé à changer ce point de vue, car j'avais désormais des responsabilités explicites envers ma femme et mon fils. Mais j'ai également dû changer en raison d'un cercle vicieux de travail, de stress et d'épuisement qui menait au burnout.

J'ai appris, à la dure, que les vacances prolongées où je me déconnecte complètement pendant des semaines ne sont pas un luxe – elles sont essentielles pour ma santé mentale. Le milieu universitaire est incroyablement intense, avec un flux incessant de projets, de délais et de responsabilités. Et lorsque je n'ai pas pris de congés sérieux, je me suis retrouvé – sans surprise! – plus fatigué, et aussi beaucoup moins efficace et créatif.

Donc, je dis maintenant à tous mes étudiants diplômés et à tous mes collègues : "Prenez au moins une semaine de congé pendant les vacances de Noël, puis un mois complet pendant l'été". Quelques jours ou une semaine ici ou là ne suffisent pas. Ne trichez pas en apportant du travail en vacances. Activez un message de vacances et éteignez vos courriels. Et passez du temps en qualité et en quantité pour vous recharger et vous reconnecter avec vos passions et les personnes que vous aimez.

Je vous garantis qu'à votre retour, vous serez dans un bien meilleur état. Vous serez plein d'énergie pour le prochain trimestre, et vous aurez la créativité et la perspicacité nécessaires pour transformer vos engagements en réalisations. La vie universitaire est un marathon, et nous devons apprendre à nous rythmer.

Des vacances réelles, régulières et prolongées sont nécessaires si vous voulez à la fois survivre et vous épanouir dans le milieu universitaire.