

# La nouvelle année est là. Bienvenue 2017 !

**Cogito'Z**  
la psychologie au présent

Par Audrey Platania-Maillot, Psychologue du Développement

## Le billet de la psy

NEWSLETTER JANVIER 2017



En chaque début d'année, nos habitudes mentales nous emmènent bien souvent à ce moment d'introspection personnelle, ce temps singulier où nous faisons le point sur nos vies, où nous cherchons à dégager des objectifs, des axes de changements, ces fameuses « résolutions » ...

Pourtant, comme le montre une étude nord-américaine récente, la majorité d'entre nous ne réussit pas à maintenir ces bonnes résolutions, 22 % échouent après une seule semaine, 40 % après un mois, 50 % après trois mois, 60 % après six mois...

**POURQUOI LES RESOLUTIONS, POURTANT PRISES AVEC UNE VRAIE « BONNE VOLONTE » DEVIENNENT DES OBJECTIFS QUE NOUS AVONS TANT DE MAL A TENIR ?**

### “ REFLECHISSONS ENSEMBLE

Peut-être, ces résolutions sont-elles trop orientées vers « ce que nous ne voulons plus » au lieu d'être réellement orientées vers nos objectifs de vie, vers « ce que nous souhaitons vraiment ». En essayant de « réparer » ce qui ne fonctionne pas (mon poids, ma consommation de cigarette, mon assiduité au sport...), nous nous crispions sur ces objectifs qui deviennent des préoccupations tellement stressantes, voire obsédantes que notre cerveau n'a plus qu'une seule issue pour se détendre : fuir l'objectif à atteindre ! La culpabilisation nous gagne alors, renforce la tension, le stress et les tentatives de fuite... la boucle est bouclée !

AVOIR UNE MOTIVATION CENTREE SUR DES OBJECTIFS PRECIS ET MOBILISER TOUTES NOS RESSOURCES POUR LES REALISER EST UNE DEMARCHE ESSENTIELLE POUR MENER A BIEN NOS PROJETS.

MAIS AVANT DE SE LANCER, IL EST ESSENTIEL DE PRENDRE, D'ABORD, LE TEMPS D'ELABORER CES OBJECTIFS, DES OBJECTIFS QUI SERONT DES GUIDES PRECIEUX ET PLUS DES TYRANS !

### “ ET SI

Au lieu de « déterminer des objectifs », nous les laissons venir à nous ?

Ces objectifs sont là, en attente, disponibles à nous dans nos rêves ! Nos rêves de tous les jours, nos fantaisies diurnes qui nous animent lorsque nous pouvons momentanément nous échapper des « choses à faire ». Rêver sa vie, c'est se donner les moyens de s'ouvrir, de trouver l'espace à l'intérieur de soi pour créer, se créer, s'imaginer ailleurs, autrement, différemment, pour se connecter vraiment, intimement à nous-mêmes.

LA REVERIE EST UN ETAT COMPLETEMENT DIFFERENT DU REVE NOCTURNE.

Rêver tout en étant en éveil, « rêvasser » est cette capacité que nous avons tous, d'être complètement à l'intérieur de nous sans pour autant perdre le cadre référentiel de la réalité. C'est donc avoir la possibilité d'être dans une forme de « libre associations », de liberté de penser tout en étant bien ancrés dans les repères de la réalité. Dans cet état de « rêverie conscient », le cerveau fonctionne de manière complètement différente. N'étant plus centrée sur une stimulation précise, sur un traitement de l'information particulier, l'attention n'est plus mise en « focus » sur un élément. Le néocortex, siège de nos fonctions cérébrales supérieures de planification, d'organisation, d'activation de toutes formes de stratégies cognitives... se déconnecte. Le cerveau passe sur un autre mode, un mode dit « par défaut » ou tout va se gérer par « l'aléatoire ». Et

dans cet aléatoire, se niche l'inconnu, là où tout peut arriver, tout peut exister, tout peut apparaître. C'est dans cet « ailleurs » que l'imaginaire et la pensée divergente prennent les commandes et deviennent les pilotes à bord ! Par exemple, comme chacun a pu en faire l'expérience, lorsque nous cherchons un nom, le titre d'une chanson, d'un film... et que malgré nos efforts, notre concentration, l'hyper sollicitation de notre néocortex, nous ne parvenons pas à le retrouver, nous abandonnons la recherche, nous passons à autre chose et c'est à un autre moment, que l'insight arrive !

MAGIQUEMENT, NOUS RETROUVONS ENFIN L'INFORMATION !

### “ IL Y A DE LA MAGIE DANS LES REVES !

Oui tellement ! Mais la magie a aussi des soubassements neuronaux qui nous échappent, mais qui sont bien actifs au-delà de notre volonté. La capacité à rêver est essentielle, car dans le rêve notre cerveau crée des liens, met des éléments en associations, crée des chemins qui ne se seraient jamais croisés sans ce mode aléatoire. La magie est là, dans la puissance de notre cerveau à penser et à créer bien au-delà de notre propre « bonne volonté » à le faire.

La flânerie mentale, le vagabondage neuronal n'est pas vide ou paresseux, c'est une chance exceptionnelle que nous offrent nos neurones, mais qu'il faut pouvoir expérimenter. Trop souvent, nous ne nous laissons pas le temps de nous ennuyer, de « rêvasser », et pour nos enfants c'est également trop souvent le cas. Mais l'ennui est essentiel, car c'est bien à ce moment-là, quand il n'y rien de particulier à traiter, que notre cerveau bascule dans ce mode par défaut, ce mode « aléatoire » où le rêve peut exister.

Les rêves génèrent également des hormones, un cocktail d'hormones de stimulation et d'apaisement pour notre santé mentale. Dopamine, ocytocine, endorphine ... des substances chimiques apaisantes et dopantes qui non seulement vont nous offrir une parenthèse de bien-être ressourçant et régénérant, mais qui vont également déclencher

des circuits de motivation extrêmement puissants.

Tant de grands de ce monde nous l'on soufflé à l'oreille : « le rêve donne des ailes... le rêve fait déplacer des montagnes... il n'y rien de plus accomplissant dans une vie que de réaliser ses rêves ». Oui et pour cause, lorsque nos objectifs sont pleinement en osmose avec nos rêves, l'effort n'a plus du tout le même gout ! L'effort devient plaisir. Il ne s'encombre plus de son lot de stress, de pensées négatives sur nous-mêmes, de sentiments de découragement, d'impuissance. L'effort devient moteur et favorise lui aussi une vraie ressource de bien-être.

Ouverture par le rêve, fermeture par la concentration. Une alternance d'une grande puissance pour cheminer vers un sentiment de satisfaction de vie plus solide. La concentration est essentielle pour nous mobiliser et réaliser nos objectifs. Mais l'ouverture est également primordiale pour trouver le bon cap et alimenter notre motivation.

### “ ALORS CETTE ANNEE

Les résolutions n'auront pas ce gout d'effort stressant, ce « passage en force » dans nous-mêmes. Non. Cette année, échangeons nos résolutions par des rêves. Laissons-nous voguer à l'intérieur de nous-mêmes pour nous connecter à nos ressources, nos vraies envies, nos valeurs profondes qui sauront nous ouvrir la voie d'une réelle motivation.

ET AUSSI, OFFRONS CETTE PRECIEUSE CLE A NOS ENFANTS ET A NOS ADOLESCENTS QUI TROP SOUVENT SE TROUVENT CRISPES DANS LES DEMANDES EXTERIEURES, DANS LES ATTENTES DE L'ECOLE, DANS LA PRESSION ENVIRONNANTE... ET QUI AINSI FONCTIONNENT DANS LE STRESS, CE QUI BLOQUE TELLEMENT FORT L'ACCES A LEURS REVES.

C'est d'ailleurs une des plaintes récurrentes des parents « il n'a pas de rêves, pas de véritable passion qui l'anime... à part les jeux vidéo et les écrans ! » Oui... dans ce temps de développement, où tant de choix sont à faire : choix de classe, choix d'étude, choix d'orientation, ... les aider à rêver c'est peut-être les aider vraiment à se trouver et à grandir.