

## LE PRINTEMPS... ET SI NOUS SORTIONS DE NOTRE ZONE DE CONFORT ?

PAR AUDREY PLATANIA-MAILLOT, PSYCHOLOGUE DU DEVELOPPEMENT



LA LUMIERE, LES COULEURS, LES CONTRASTES, LES ODEURS... LE PRINTEMPS C'EST TOUT UN NOUVEAU MONDE SENSORIEL QUI VA AGIR SUR NOTRE CERVEAU ET AVOIR DES CONSEQUENCES DIRECTES SUR NOTRE ETAT D'ESPRIT, NOTRE HUMEUR, NOTRE MANIERE D'ABORDER LES RELATIONS AUX AUTRES. UNE MEME SITUATION NE SERA PAS GERE DE LA MEME MANIERE EN HIVER SOUS LES NUAGES OU AU PRINTEMPS SOUS LE SOLEIL...

**LE PRINTEMPS BOOSTE NOS RESSOURCES, C'EST UNE SAISON QUI A UN EFFET DOPANT SUR LA NATURE, SUR L'HUMAIN, SUR TOUS LES ETRES VIVANTS.**

Un environnement plus vert a des effets directs sur notre santé. Une étude a par exemple montré que la présence de la nature favorise la rémission des patients après une opération ou bien encore que les personnes qui vivent dans un environnement avec beaucoup d'espace vert autour d'eux ont une immunité plus importante. Le vert est une véritable vitamine pour nos globules blancs !

Le soleil a également des effets considérablement positifs sur notre organisme. Des études ont montré des résultats étonnants qui traduisent son importance dès le début de la vie. On sait par exemple qu'être exposé à l'ensoleillement pendant le premier trimestre de la grossesse conduirait à avoir des bébés au poids plus élevés à la naissance. D'autres études ont montré que sous le soleil, nous devenons plus altruistes. Nos habiletés sociales et relationnelles sont boostées par une humeur

globalement plus positive. Les résultats montrent que le niveau d'ensoleillement est corrélé positivement au nombre du comportement d'aide à l'autre. Au plus, on vit au soleil au plus on serait disposé à s'entraider !

Un environnement plus fleuri joue également insidieusement un rôle sur notre état mental, sur nos dispositions émotionnelles et relationnelles. Le printemps en nous offrant une enveloppe olfactive intense va agir sur notre sensibilité, nous aider à mieux percevoir nos émotions, plus directement, plus franchement, pour être au cœur de nous-même, pleinement connecté à nos ressources.

Corps, cœur et cerveau, le printemps va agir sur la totalité de notre être.

Profitons de cet effet dopant pour nous relier en pleine conscience à nos forces et prendre le risque du nouveau. Embrassons l'incertitude, engageons-nous

vers l'inconnu, osons faire un pas de côté, nous décaler de nos routines pour partir à la découverte de chemins inexplorés...

**N**ous rêvons beaucoup de nos vies, de la vie telle que nous la souhaiterions ... Nous passons 49% de notre vie dans notre tête nous confirme une récente étude de l'université d'Harvard, près de la moitié de notre vie ! Et pendant ce temps-là, nous passons à côté de notre vie, celle qui est là, juste là ... et ensuite vient souvent le temps des regrets : 63% des personnes interrogées, regrettent des choses qu'elles n'ont pas tentées (comme déclarer sa flamme à une personne aimée) alors que seulement 37% regrettent des actions réellement tentées...

**P**ourquoi ? Par peur, oui, par peur de changer, par peur de l'inconnu, par peur de se lancer dans l'inconnu, par peur de sortir de notre zone de confort ... même si celle-ci est inconfortable, voire douloureuse ... Tel est le grand paradoxe de notre envie de changement mêlée à la peur qui nous en empêche ...

**L**a peur est une émotion essentielle, essentielle pour nous guider. Elle nous alerte, nous oblige à nous mobiliser pour réagir et nous adapter à une situation qui mérite toute notre attention. Mais la peur peut également devenir notre principal frein et nous empêcher d'avancer en nous maintenant dans un état d'immobilisme. Comme verrouillés au bord de la piscine, nous n'arrivons pas à nous jeter à l'eau, par peur de nous noyer, alors que peut-être nous avons pied... peut-être nous savons nager sans le savoir... peut être quelqu'un nous attend dans le grand bassin pour nous apprendre, ou simplement nous pourrions tranquillement nous laisser flotter et profiter.

La peur a un effet grossissant sur la menace, comme un effet loupe. La peur va surestimer le poids du danger. Notre cerveau est malin. Il cherche, par cet effet loupe, à nous protéger (à nous surprotéger ?) des dangers réels ou éventuels qui nous guettent, toujours dans cette intention primaire : notre survie.

**C**e fonctionnement de notre cerveau est archaïque. Pour optimiser notre survie, nous sommes programmés depuis l'homme de

Neandertal, à percevoir bien plus facilement les dangers qui existe dans notre environnement plutôt que ses aspects plus positifs, plus agréables, plus doux. Notre énergie psychique et cognitive est allouée à capter le plus vite possible la menace pour nous mobiliser et réagir.

Survivre. Aujourd'hui, ces fonctionnements archaïques nous enferment plus qu'ils nous aident réellement. Nous avons bâti un monde dans lequel l'homme n'a plus à faire face aux mêmes degrés de dangers que l'homme de Neandertal et pourtant notre cerveau a gardé ce prisme primaire. Il est piégé. Il garde ces vieux automatismes et avec eux nous bâtissons des routines, des habitudes, des zones de confort desquels nous n'arrivons parfois plus du tout à sortir.

**P**ourtant, ... Pourtant, l'herbe est plus verte ailleurs ? Et bien oui, peut-être bien ! Mais pour le savoir, il faut aller voir ! L'herbe n'est peut-être pas plus verte ailleurs, mais elle sera en tout cas différente. Aller découvrir ces nouveaux espaces, c'est nourrir notre cerveau de nouveautés, lui apporter de nouvelles connaissances, de nouvelles émotions, de nouvelles vibrations. Toute cette nouveauté entraîne notre flexibilité et notre ouverture d'esprit.

LA FLEXIBILITE EST SYNONYME DE SOUPLASSE D'ESPRIT. SANS FLEXIBILITE NOUS SUIVONS DES CHEMINS CONNUS, DES CROYANCES ETABLIES ET FINALEMENT NOTRE PENSEE S'APPAUVRIT. AVEC FLEXIBILITE, NOUS POUVONS CHANGER DE POINT DE VUE, MODIFIER NOTRE DIRECTION ET FINALEMENT PRENDRE DE NOUVEAUX CHEMINS.

L'incertitude nous fait peur, mais vouloir tout contrôler devrait nous faire encore plus peur ! Exposez votre cerveau à l'incertitude, à l'inconnu et à la surprise c'est lui donner des opportunités extraordinaires pour se développer !

**LE PRINTEMPS NOUS OFFRE LE TEMPS ET LES RESSOURCES IDEALES POUR TESTER CETTE PRISE DE RISQUE. SANS PRISE DE RISQUE, UN ENFANT NE POURRAIT JAMAIS APPRENDRE A MARCHER. ALORS, N'ATTENDONS PAS D'ETRE SURS, AU CONTRAIRE, PLONGEONS DANS L'INCERTAIN POUR NOUS RENCONTRER ET RENCONTRER LE MONDE AVEC UN NOUVEAU REGARD !**