

STOP, CE SONT LES VACANCES !

Cogito'Z
la psychologie au présent

Par Audrey Platania-Maillot

Le billet de la psy

Newsletter Juillet 2016

C'est l'étymologie même du mot, « vacances », c'est le « rien », celui qui crée une parenthèse dans nos vies débordées. Un espace vide que nous devons remplir de nos envies, de nos plaisirs, en bref assouvir en quelques semaines, tous nos rêves de temps libre.



Et voilà un premier écueil... vouloir finalement trop en faire. « Quand je serai en vacances, je profiterai vraiment de ma famille, et aussi de mes amis, j'en profiterai pour sortir et pour me reposer aussi, pour faire du sport, pour me cultiver, pour me dépayser, pour... » La liste est tellement longue pour remplir cette « vacance » que nous allons nous concocter un agenda de ministre dans un rythme encore plus effréné que lorsque nous travaillons.

En fait, le travail et les habitudes de notre routine quotidienne nous procurent une sensation « d'anesthésie psychologique » en nous empêchant d'entrer vraiment en contact avec nous-mêmes. Au plus le quotidien est rempli, au plus il nous éloigne de cette rencontre avec soi. Et lorsque tout s'arrête, lorsque l'heure des vacances arrive, nous nous sentons un peu perdus, un peu en danger. Ainsi, pour certains, les vacances vont être la source d'une forme d'inquiétude, car en nous libérant de la frénésie du quotidien, nous allons nous

confronter à nos pensées et à nos émotions les plus profondes. Et pour nous en protéger, nous allons alors rejeter la conception de « vacance », au sens de vide, de farniente. Ne rien faire, s'ennuyer, ... sont des concepts tellement rejetés par la société que l'art du vide s'est perdu.

Et pourtant, ces moments de rien sont tellement importants pour mieux nous connaître, pour justement rêver, créer, imaginer... c'est important pour nous et peut-être encore plus pour nos enfants.

Les recherches les plus récentes le valident : **LORSQUE NOUS NE SOMMES PAS CENTRES SUR UNE TACHE PARTICULIERE ET QUE NOTRE MENTAL VAGABONDE, LE CERVEAU SE MET EN MODE « PAR DEFAUT », IL CONTINUE A FONCTIONNER PAR LIBRE ASSOCIATION ET DE NOUVELLES CONNEXIONS CEREBRALES SE FORMENT.**

En ne « faisant rien », notre cerveau s'enrichit, consolide en mémoire tout ce que nous avons appris, compris et vécu et tisse des voies inattendues où l'imagination, la créativité s'épanouiront... Notre cerveau pense pendant que nous n'y pensons pas... S'autoriser à s'ennuyer, pouvoir répondre à ses enfants : « tu t'ennuies ? tant mieux, tu penses » et un cadeau que nous faisons à notre cerveau !

PENDANT LES VACANCES, J'APPRENDS A CULTIVER LE RIEN ! LE BONHEUR DES PETITS RIENS !

Un autre écueil qui peut nous empêcher de vraiment profiter de nos vacances, c'est la peur ! Cette même peur qui nous tiraille le reste de l'année. La peur de ne pas faire assez bien, la peur de manquer, de se tromper, de passer à côté de quelque chose d'important...

Diktat de notre société actuelle, nous devons être performants et en vacances aussi ! Désormais, il convient de trouver l'hôtel au meilleur rapport qualité/prix, de se sentir dépaysés en mangeant dans les restaurants les plus typiques, d'avoir visité les sites qu'il « ne faut pas surtout pas manquer », de rapporter les souvenirs qui feront le plus plaisir...

Oppressant, n'est-ce pas ? Nous allons décortiquer les guides touristiques de peur de passer à côté d'une plage encore plus belle ou d'une visite encore plus formidable. Chaque minute de nos vacances représente alors un tel enjeu que nous sommes bien loin de la détente !



Et si en plus, tout ne se passe pas comme prévu, l'eau de la piscine n'est assez chaude, la pluie est de la partie, les enfants ne sont pas si sages... la « désidéalisation » va devenir la complice de l'anxiété pour réellement nous gâcher les vacances.

LE CONSEIL PENDANT LES VACANCES, JE METS DE LA DISTANCE AVEC L'ATTENTE DE PERFORMANCE ET DE PERFECTIONNISME QUE LA SOCIÉTÉ ME FAIT SUBIR POUR REELLEMENT FAIRE TOMBER LA PRESSION.

Enfin, un dernier obstacle pour de vraies bonnes vacances... Nous-mêmes !

Nous allons faire peser sur nos épaules des attentes qui risquent là encore de nous stresser, nous culpabiliser, nous décevoir. L'image de Soi est une alchimie fragile que l'on va nourrir chaque jour et en vacances aussi. Alors posons-nous la question : « Quel vacancier je me demande d'être ? » Celui qui sera toujours à 100% disponible pour ses proches ? Celui qui va partir en trek sans une seule crampe à l'horizon ? Celle qui jouera les nymphes à la peau dorée sur la plage ? Soyons vigilant à ne pas être des tyrans pour nous-mêmes... on s'en demande beaucoup et en vacances aussi.



Dans tous les cas, le vacancier (et sa famille proche) souhaite décrocher et ne plus penser au travail, mais ce n'est pas si évident... Le danger quand on imagine nos vacances, c'est l'illusion du changement. On ne devient pas la veille de nos congés le vacancier parfait. Nous pouvons alors culpabiliser de ne pas arriver à « décrocher ». Mais c'est normal, au contraire ! C'est peut-être seulement à la fin des vacances que nous commencerons à ne plus penser au travail, ce n'est pas pour cela que nous aurons raté nos vacances ! Tout changement est progressif et portera ses fruits.

**VIVES LES VACANCES,
CELLES QUE NOUS VIVONS !**