

LA COURSE CONTRE LA MONTRE

PAR AUDREY PLATANIA-MAILLOT, PSYCHOLOGUE DU DEVELOPPEMENT



*Vite, toujours plus vite, pas le temps de trainer, la fin d'année est là et avec elle le sprint final est lancé !
Dossiers à classer, examen à réussir, spectacle de fin d'année à organiser...
Le mois de juin est très ambivalent : l'été, ses promesses de plaisir et de repos sont bien là, mais il nous faut accélérer pour passer la ligne d'arrivée !*

Notre cerveau a des ressources incroyables pour faire face à cette demande d'accélération. Nous allons puiser dans notre énergie cognitive, psychologique et physique et parfois nous-mêmes sommes surpris et fiers de la masse de choses que nous avons traitées en une journée : « Waouh, j'ai fait tout ça aujourd'hui ! ».

Ces exploits du quotidien, nous les devons beaucoup à ce que les cognitivistes appellent « la métacognition », ce langage intérieur qui à chaque instant nous guide, nous rappelle, nous aide à tout planifier, tout organiser, tout vérifier...

La métacognition (également très en lien avec ce que les neuropsychologues appellent les fonctions

exécutives) se développe lentement jusqu'à l'adolescence, pour être pleinement fonctionnelle à l'entrée dans l'âge adulte.

Véritable instrument de pensée de « l'âge de raison », cette métacognition mobilise des fonctions cérébrales dites « de haut niveau » c'est-à-dire les plus complexes et performantes de notre système intellectuel. Et pour cause, cette métacognition est le véritable « chef d'orchestre » de notre pensée !

Grâce à elle et en permanence, nous savons résoudre des problèmes qui semblent pourtant insolubles au premier abord, comme par exemple : *comment être à l'heure à la sortie des classes, c'est-à-dire dans 20 minutes, alors qu'il nous faut d'abord conclure cette*

réunion, passer récupérer le chien chez le vétérinaire sans oublier de rappeler ce collaborateur qui se trouve en difficulté avec un dossier.

La métacognition jongle avec le temps, passe au scanner l'ensemble des variables nécessaires, et organise, tel un expert en Tétris, tous les paramètres pour nous permettre d'être efficaces.

Un enfant, un adolescent et un adulte sont loin d'être égaux en termes de métacognition.

Clé de l'autonomie psychique, la métacognition se tisse avec l'âge. Pour cette raison, nous ne pouvons demander à un enfant de planifier et gérer ses activités de manière autonome et il peut rester très périlleux pour un adolescent d'organiser ses temps de révision sans une aide extérieure.

Nichée au cœur de notre intimité de pensée, la métacognition se nourrit de l'estime de soi et vice-versa. Si la métacognition est le chef d'orchestre de notre organisation intellectuelle, l'estime de soi en reste le moteur essentiel. Ce sentiment plus ou moins stable que nous sommes capables d'y arriver, ce jugement plus ou moins ajusté que nous avons les ressources pour le faire, cette profonde sensation que nous avons de la valeur, que nous sommes précieux, que nous sommes dignes...

L'estime de soi c'est savoir ce que l'on peut faire seul, mais également savoir où nous avons besoin d'aide. C'est également cette si douce sensation de soulagement et de sécurité quand quelqu'un est venu nous « tendre la main » lorsque nous en avons besoin... Héritage de nos expériences avec les autres, l'estime de soi constitue l'ingrédient essentiel pour « prendre sa vie en main »

« Prendre sa vie en main » oui... mais à quel prix ? Avoir la sensation de devoir tout penser et tout contrôler en permanence, voilà une plainte si récurrente dans nos sociétés actuelles qui précipite dans les mécanismes du stress et de la fatigue psychique. Et cette fatigue touche notamment les femmes qui gardent, pour la majorité, le rôle principal dans l'art du « jonglage de casquettes » : tantôt mère, tantôt businesswoman, tantôt militante, tantôt

gérante de foyer, tantôt sportive, tantôt supportrice...

Notre société va toujours de plus en plus vite, à l'ère des emails et des SMS, nous nous livrons à une course contre le temps.

« Faire vite et bien ! »

Dans le milieu éducatif, les enfants aussi et surtout les étudiants sont touchés par le phénomène de fatigue psychique. Les périodes de révision sont intenses et courtes, il faut assimiler un maximum de données en un minimum de temps.

Or parfois, le cerveau dit « Stop ! », il ne suit plus la cadence demandée et c'est à ce moment-là qu'apparaît la sensation de fatigue.

La fatigue psychique se manifeste le plus souvent par un manque de concentration et des difficultés à s'endormir. Des sensations de débordement, d'étouffement, de découragement, en grande partie liées à la résistance aux facteurs de stress que ces situations génèrent.

NOTRE CERVEAU EST UN INCROYABLE GENERATEUR DE RESSOURCES ET D'ENERGIE, MAIS RESTONS A L'ECOUTE DE NOS EMOTIONS POUR EN PRENDRE SOIN.

N'ATTENDONS PAS L'ATTEINTE DE « LA LIGNE D'ARRIVEE » POUR NOUS OCTROYER DES MOMENTS DE PAUSES MENTALES SANS CULPABILISER.

LA METACOGNITION OUI, MAIS AVEC MODERATION !

Par moments, et régulièrement, il est essentiel de débrancher toutes ses fonctions cognitives de haut niveau, même 1 ou 2 minutes, même quelques secondes, pour se régénérer...

Laisser aller la pensée où elle a envie d'aller, rêvasser, flâner à l'intérieur de soi, égrainer ses petits moments de vacances cérébrales tout au long de notre journée, c'est s'assurer d'arriver aux « vraies » vacances sans trop d'épuisement et de stress accumulés.

