

**« REMETTRE NOS RELATIONS AU CŒUR DE NOS VACANCES,  
AU CENTRE DE NOS VIES »**

PAR AUDREY PLATANIA-MAILLOT, PSYCHOLOGUE DU DEVELOPPEMENT



*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.*

**MAIS OU EST L'ESSENTIEL ?**

Visiter les plus belles plages ? Découvrir la richesse et la culture d'autres pays ? Se remettre au sport ? Lire ? Faire de la musique ? Bronzer sans la marque du maillot de bain ? Remettre à niveau le cadet pour son entrée en CP ? ...

Cette news, à l'image des vacances, sera épurée, mais recentrée sur ce qui compte vraiment : le lien, la relation, l'attachement, qui nous fait exister,

nous habite à chaque instant, nous permet de nous sentir apaisé, plein de vie et relié au monde.

Être en lien, cultiver nos liens, prendre le temps de ressentir vraiment la puissance de ces liens qui nous unissent à ceux que l'on aime, voilà l'essentiel.

Et si les vacances pouvaient nous servir à une seule chose... ce serait ce message : aller vers l'autre qui

est là, près de nous. Mari, femme, enfants, amis, parents, famille... à tous ceux qui partagent notre chemin de vie.

Ce n'est certainement pas la quantité qui compte, mais la qualité d'un lien. Mieux valent quelques liens vraiment authentiques, connectés, positifs et sereins que de multiples attaches superficielles, complexes ou conflictuelles.

Mais stop ! Ne noyons pas l'essentiel du propos de cette news... c'est justement le piège de nos vies trop remplies.

Regardons juste les résultats de cette formidable étude sur le bonheur et laissons aller ce message en nous.

L'étude de Harvard sur le développement adulte est la plus longue étude jamais réalisée : depuis 1938 et pendant 75 ans (soixante-quinze ans !) des chercheurs se sont succédé pour suivre les vies de 724 hommes d'origine et de classes sociales différentes.

Année après année, ils ont observé et analysé leur évolution dans leur travail, leur vie de famille, leur santé, ... Grâce à des questionnaires, des interviews, des tests psychologiques, des examens médicaux, ils ont cherché à comprendre quel facteur était le plus fort pour prédire l'évolution de la qualité d'une vie humaine. En bref, qu'est-ce qui peut prédire que nous aurons, ou pas, ou plus ou moins, une vie « heureuse » ...

Et donc qu'ont-ils appris ? Quelles sont les leçons qui se dégagent des dizaines de milliers de pages d'informations que ces chercheurs ont recueillies sur ces vies ?

Les leçons ne portent pas sur la richesse, la célébrité, le travail ou la classe sociale. Le message le plus évident de cette étude de 75 ans est celui-ci : les bonnes relations nous rendent plus heureux et en meilleure santé. C'est tout.

Il s'avère que les personnes qui sont plus connectées socialement à leur famille, leurs amis, leur communauté, sont plus heureuses, sont physiquement en meilleure santé, et vivent plus

longtemps que des personnes moins bien connectées.

Alors si les relations solides et positives aux autres sont vitales physiquement et psychologiquement, comment pouvons-nous les remettre au cœur de nous et au centre de nos vies ?

Les possibilités sont pratiquement sans fin. Cela peut être quelque chose d'aussi simple que de remplacer le temps d'écrans par du temps avec les autres ou raviver une vieille relation en faisant quelque chose de nouveau ensemble, de longues promenades, des soirées... ou rappeler ce membre de la famille à qui nous n'avons pas parlé depuis des années... parce que toutes ces querelles familiales, amicales ou amoureuses, trop communes, laissent une empreinte terrible sur nos vies et finalement, nous fragilisent insidieusement, mais profondément.

Terminons sur une citation de Mark Twain que Robert Waldinger, directeur de la recherche de Harvard a formulée récemment...

Il y a plus d'un siècle, il prenait du recul sur sa vie, et il a écrit ceci :

*« On n'a pas le temps, si brève est la vie, pour les chamailleries, les excuses, l'animosité, les appels à rendre des comptes. On n'a que le temps pour aimer et pas un instant de plus, pour ainsi dire, que pour ça. »*

**Bonnes vacances à tous !**

