

## « C'EST LA RENTREE ! »

PAR AUDREY PLATANIA-MAILLOT, PSYCHOLOGUE DU DEVELOPPEMENT



*Cette petite phrase résonne souvent en nous avec de grandes émotions. Pour les petits comme pour les grands. « Les vacances sont passées trop vite ». Nous n'avons pas eu le temps de faire tout ce dont nous avons envie, nous n'avons pas profité de tout ce que l'été nous promettait de vivre.*

Cette petite phrase résonne souvent en nous avec de grandes émotions. Pour les petits comme pour les grands. « Les vacances sont passées trop vite ». Nous n'avons pas eu le temps de faire tout ce dont nous avons envie, nous n'avons pas profité de tout ce que l'été nous promettait de vivre.

Alors, c'est parfois avec certains regrets, un soupçon de tristesse et quelquefois d'anxiété que nous revêtons nos habits de travail et que

nous repartons sur la route si connue de nos routines hebdomadaires...

Le temps est ainsi. Le temps est conceptuel. Le temps réel n'a pas changé et pourtant en vacances il s'est comme accéléré pour nous propulser déjà à l'heure de la rentrée. Cette sensation d'accélération est finalement le signe de bonnes vacances, car ce sont en fait nos émotions qui ont régi nos horloges internes... quand nous nous sentons bien, en phase avec ce que nous vivons, le temps coule... plus vite !

Alors, réjouissons-nous, nous avons passé de bonnes vacances !

Le temps étant immuable, la rentrée est là. Activons notre curiosité... Et si cette année, nous accueillons cette rentrée un peu différemment pour en faire un temps plein, un temps rempli, un vrai temps. Les plaintes sur le manque de temps sont quotidiennes et partagées par beaucoup d'entre nous. Un étouffement, parfois proche de l'épuisement, qui nous amène à faire plus de choses en moins de temps.

Pause ! Profitons de cette rentrée pour rentrer en Soi. Rentrer dans notre vie intérieure, loin du tumulte de la vie extérieure. Rentrer dans cet espace niché au cœur de nous-même, pour nous ressourcer, respirer, ou simplement observer... Certains d'entre nous ont profité des vacances pour voyager, découvrir d'autres cultures, voir de nouveaux paysages, goûter d'autres saveurs... Il existe une autre manière de voyager. Partir à la découverte de notre monde intérieur. Voilà une manière de prolonger nos vacances à l'infini.

Celui qui sait voyager en lui sera toujours en vacances !

Difficile ? Non, pas tant que ça...

Il s'agit surtout d'orientation de l'attention. Notre vie moderne nous pousse à orienter continuellement notre focus attentionnel vers l'extérieur, pour faire, planifier ce qu'il faut faire, anticiper ce que l'on doit faire, pour sans cesse rechercher à l'extérieur ce qu'il nous faut, ce dont on a besoin. Le voyage intérieur demande d'abord, comme tout voyage, d'être transporté vers un autre lieu. Et pour ce voyage intérieur, le focus attentionnel est notre moyen transport. Porter toute notre intention à orienter notre attention vers ce qui est là, présent à l'intérieur de nous. Ce voyage nous amène alors à voir, à prendre conscience de notre corps, de nos

sensations corporelles, agréables, désagréables, parfois douloureuses. Puis nous cheminons vers notre paysage émotionnel. Qui est là, maintenant ? Joie, douceur, tristesse, colère ? Enfin, nous pouvons visiter le territoire de nos pensées... nous pensons comme nous respirons, nous ne pensons plus à notre respiration, nous pensons rarement à nos pensées, nous les vivons et parfois pour certaines nous les subissons. Regarder nos pensées, c'est en reprendre possession.

Prendre le temps, un temps, même très court pour rentrer en Soi permet d'entrer réellement en contact avec nous-mêmes. Il ne s'agit pas d'aller y changer quelque chose, encore moins d'y apporter un jugement. Il s'agit de redevenir conscient de notre présence au monde et aux autres, de dépasser la surface pour plonger en profondeur dans nos ressources et faire le plein d'énergie avant de repartir vers l'extérieur.

S'entraîner à la pleine conscience, à la pleine présence, c'est se donner les moyens de respirer vraiment, de s'assurer à tout moment, et même dans les tempêtes de la vie, un espace calme et ressourçant à l'intérieur de Soi.

Apprendre à nos enfants et à nos adolescents à être vraiment présents à eux-mêmes c'est leur ouvrir un chemin direct vers leurs ressources et leur potentiel.

Le monde extérieur peut nous balloter, nous malmener, nous submerger parfois. Nous sommes aujourd'hui trop souvent assaillis de stimulations extérieures, nous nous sentons comme bombardés, agressés par tant de brouhaha assourdissant. Alors, nous réagissons, nous sur-réagissons, avec trop d'impulsivité, de réactivité, voire même d'irritabilité.

Il est urgent de pouvoir apprendre ou réapprendre à nous préserver et à garder la connexion avec nous-mêmes, avec notre part fragile, mais tellement belle, notre part d'humanité.