

C'est la rentrée !

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 et les retrouvailles avec notre quotidien nous assombrissent, voire même nous inquiète, un peu.

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...

ET SI NOUS PLACIONS LA RENTREE SOUS UN AUTRE SIGNE.

Un signe plus positif, plus joyeux, porteur d'ouverture, de surprise et de... bonheur ! Le signe de la gratitude. Cicéron parlait de la gratitude comme la mère de toutes les vertus.

Les récentes découvertes scientifiques tendent à lui donner raison...

Jusque durant les années 1990, la psychologie s'occupait essentiellement des troubles psychologiques. La psychologie pouvait nous expliquer comment être moins malheureux, mais ne nous disait rien sur comment être plus heureux.

Puis, sous l'impulsion de plusieurs praticiens, dont les psychologues Martin Seligman et Mihály Csikszentmihályi, le champ d'investigations de la psychologie a évolué, la psychologie positive était née.

La science s'attèle enfin à nous expliquer comment nous sentir bien dans nos vies !

ET QUE NOUS DIT-ELLE ?

Elle nous dit de dire merci !

Merci, d'après le professeur de psychologie Robert Emmons, de l'université de Californie, ces cinq lettres changent la vie. Nos vies. À l'infini. Merci pour ce rai de soleil dans ce ciel sombre, merci d'être là, merci pour cet oreiller douillet, merci d'être en sécurité, merci pour ce sourire, merci de m'avoir permis, merci de me tendre la main, merci pour ce pain tout chaud, merci, merci, merci ... Nous avons mille et une occasions, à chaque instant, de dire merci, plutôt de ressentir cette gratitude infinie pour les petits et les grands cadeaux de la vie.

La gratitude, que les scientifiques appellent du nom plus chic, d'orientation reconnaissante de l'attention, est cette intention, encore et toujours elle, de repérer, de prendre conscience, d'intégrer que la vie nous offre de minuscules bonheurs avec une générosité illimitée. Apprendre à dire merci malgré les péripéties de la vie, surtout peut-être au milieu de ses vertiges et de ses précipices, quand tout semble lâcher est une potion à consommer sans modération. S'endormir avec ses mercis comme « doudou », ça change aussi les nuits et les insomnies. Si, si. Simple comme un merci.

Pas les mercis énoncés machinalement pour une porte tenue ou parce que la vendeuse nous a rendu la monnaie. Celle-ci est la gratitude sociale, importante, mais différente. La gratitude incarnée est bienfaisante quand elle est exprimée en toute conscience.

Il s'agit avant tout de changer notre regard de direction. D'avoir l'intention de porter notre attention « vers les choses heureuses de sa vie et de la détourner de ce qui lui manque », explique Robert Emmons. Non que la gratitude anéantisse nos émotions désagréables, elle incite plutôt à développer des émotions agréables en nous concentrant sur nos chances.

C'est donc une histoire de concentration !

Je peux me concentrer sur cette rentrée dans ses affres de craintes, de regrets ou d'anxiété... ma fille entre au CP, j'ai peur pour tous ces nouveaux apprentissages si fondamentaux pour le reste de sa vie ; Au travail, il y a tant de nouveaux projets, j'angoisse à l'idée de toutes ces heures à m'y afférer...

Ou bien je peux choisir. Réellement choisir. Décider de poser différemment mon regard. Activer mon attention reconnaissante et dire merci !

Merci à ma fille de grandir avec tant de plaisir à vivre, tant de curiosité, tant de gentillesse. Merci à mon travail, parce que déjà c'est important pour moi d'avoir un travail ! Mais aussi parce qu'il m'apporte toujours de nouveaux défis et de plaisir intellectuel.

Merci à la vie d'être là et de m'offrir toutes ces expériences, de me procurer toute cette panoplie émotionnelle grâce à laquelle je me sens vivre et vibrer.

Plus souvent, nous nous efforçons de relever nos raisons d'être reconnaissants, plus facilement nous en trouvons. Plus nous exprimons notre gratitude aux autres, plus nous en sommes appréciés, donc plus ils sont aimables, donc plus nous avons de raisons de leur être reconnaissant, etc. C'est un cercle vertueux qui peut ne jamais être bouclé !

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 surréagissons, 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.

S'entraîner à dire merci, à cultiver un regard positif sur les autres, sur nous-mêmes, sur le monde, sur la vie nous permet d'alimenter une posture d'ouverture, d'espoir, d'accueil du champ des possibles.

Alors, en ce mois de septembre évitons de conjuguer le verbe « rentrer » avec le verbe « fermer » ou le verbe « ronchonner ». Tentons au mieux, de toutes nos forces, de porter notre intention, notre concentration, notre volonté à éclairer le beau.

Diriger notre attention vers les autres et vers le beau est une attitude qui non seulement nous soulage de la pression que nous nous mettons à force d'attention à nous-mêmes, mais qui nous fait également entrer dans une relation chaleureuse au monde et aux autres avec bienveillance et reconnaissance.

MERCI