

« Surprise »

PAR AUDREY PLATANIA-MAILLOT, PSYCHOLOGUE DU DEVELOPPEMENT



La vie est un grand huit. Des « zigs » et des « zags », de grandes montées exaltantes, des descentes infernales. Des temps suspendus où tout est calme, puis une accélération subite, une envolée soudaine, un tunnel dont on ne voit pas le bout et enfin de nouveau la lumière...

Il y a des semaines, des mois, des années qui nous donnent une sensation de lenteur, de langueur, voire d'ennui, où tout semble se dérouler dans le traintrain quotidien comme nous l'appelons souvent. Dans nos routines bien huilées, nous anticipons demain facilement et ce demain arrive sans heurt et sans surprise. Notre respiration se cale sur le rythme de ce temps qui défile comme un long dimanche lisse.

Et puis te voilà coup d'éclat ou coup de drame... Te voilà surprise de vie ! Tout s'agite alors. Petit grain, tempête ou tsunami, nous n'avions pas prévu ça... Nous ne l'avions même jamais imaginé. Impensable. Non pensé. Et pourtant.

Préparons-nous. Ou plus exactement restons toujours prêt. Prêt à vivre la surprise qui est certainement l'émotion la plus incroyable à accueillir dans nos vies. La

plus violente, la plus brutale parfois, la plus bouleversante aussi.

Ces derniers mois, ce sont des surprises collectives qui nous ont rassemblés. Crise sanitaire, confinement, déconfinement, couvre-feu, reconfinement, télétravail, rencontres masquées, distance sociale, attestations, déplacement annulé, mode de vie transformée... Une pluie de surprise a déferlé.

Combien de fois nous entendons dire « mon Dieu, si on m'avait dit l'année dernière à la même époque, que la vie serait comme cela aujourd'hui... » Oh oui ! La surprise est générale, collective. Nous l'avons percuté de plein fouet et nous la traversons tous encore et chacun dans nos intimités, comme nous le pouvons, avec ce que nous avons. Nous sommes tous réunis par et dans cette émotion universelle. L'année 2020, un véritable « Kinder » surprise !

La surprise est ouverture et dilatation. Elle nous oblige à nous reconsidérer globalement pour faire une place à ce qui arrive dans cet inattendu. Puissante émotion qui nous ouvre à une étendue de possibles restés jusqu'ici totalement hors champs de nos consciences.

La surprise est une invitation à vivre les yeux grands ouverts. En pleine conscience de notre existence et de ses mystères. Physiologiquement, la surprise aiguise tous nos sens, nous rend plus rapides, plus vifs, plus intelligents. Nous sommes là, pleinement centrés sur ce qui se déroule dans le moment présent. La surprise nous oblige à une concentration maximum, prêt à traiter toutes les informations, prêt à bondir, prêt à agir. L'inattendu impulse la vigilance extrême de l'ensemble de notre corps, instantanément en alerte pour aborder ce qui est là, ce qui vient. Rien ne sera évité, rien ne nous protégera vraiment, rien n'a vraiment de sens logique. Tout peut arriver, tout le temps.

C'est certainement pour cette raison que la surprise nous touche dans des questionnements très profonds sur notre existence. Par sa présence, par sa puissance, par son effet parfois dévastateur, elle nous renvoie inévitablement à l'essence même de notre condition humaine. La surprise se promène toujours avec un chapelet de questionnements et de ruminations existentielles : Pourquoi moi

? Pourquoi ça ? À quoi bon ? Quel est le sens ? Comment trouver l'élan, garder la motivation de poursuivre lorsque certaines surprises de vie viennent ébranler si fort, voire dévaster, ce que nous avons mis tant d'effort à construire. Comment préserver confiance en Soi et en la vie quand, d'un coup de baguette magique, tout nous est confisqué... Nous ressentons alors au plus profond de nos êtres notre si grande vulnérabilité. Ce sentiment de fragilité vient se placer là, au-devant la scène : nous sommes minuscules dans cet océan de vie qui nous trimballe au gré de tant de mystérieuses surprises...

Vulnérables et impuissants.

Nous pouvons lutter, tenter obstinément de tout garder sous contrôle. Nous pouvons nous cacher, choisir de nous voiler à cette réalité. Mais que nous soyons de ceux qui tentent de garder la maîtrise coûte que coûte, ou de ceux qui usent d'évitement à tour de bras, un jour nous serons tous rattrapés. La vie nous mettra face à la surprise qui se fiche bien de nos postures psychologiques. La surprise nous concerne tous. Petite ou grande, elle est aussi le sel de la vie. Grâce à la surprise, je peux m'adapter, évoluer, changer, explorer mille et autres possibilités, accepter l'inconnu...

Et si nous considérions la surprise comme une invitation ? Et si nous remplacions la lutte ou l'évitement par l'acceptation. Et si nous parvenions à embrasser cette idée de la surprise permanente ?

Cette idée si joliment mise en scène dans le film « Forest Gump » qui nous délivre ce secret profondément existentiel : la vie est une boîte de chocolat, on ne sait jamais sur quoi l'on va tomber ! Le goût de la vie, nous pouvons le savourer dans des myriades de petits plaisirs du quotidien, mais son véritable goût nous échappera toujours, car nous sommes tous embarqués dans ce grand huit.

Totalement vulnérables et impuissants. Non plus. Ce serait prendre le chemin dans un extrême inverse. Nous n'avons pas le choix de ce que nous donne la vie, mais nous avons toujours le choix de ce que nous ferons de ce que nous propose la vie.

Si la première étape est de rester prêt à accueillir la surprise, la seconde sera de nous connecter à toutes nos ressources pour penser, imaginer et rêver à ce que nous allons en faire.

Laisser faire la vie, c'est respirer dans la surprise. Parfois, nous attendons cette surprise. Un prince charmant, une augmentation de salaire, une reconnaissance... Parfois, nous la maudissons de venir détruire nos châteaux forts. Respirer dans la surprise, c'est vivre à 360°. Se sentir maître à bord tout en considérant la vie comme notre unique capitaine. Embrasser la surprise, c'est s'attendre au pire comme au meilleur. C'est apprendre à surfer sur les vagues.

Rien n'empêchera les vagues d'advenir. La vague 2021 est là. De quoi sera-t-elle faite ? Que pouvons-nous attendre d'elle ? Le pire comme le meilleur.

Rêvons, pensons, imaginons, anticipons. Notre cerveau en a les facultés et cet extraordinaire équipement est une ressource pour avancer, contre vents et marées, avec les vents et les marées. Restons humbles et naïfs. Prêts à tout accueillir. La vie décidera aussi pour nous. Faisons notre part, la vie fera la sienne. Ni totalement crispés dans le contrôle de nos vies, ni totalement désarmés par l'incontrôlable. Ne restons pas sidérés, pris au piège du remue-ménage des surprises. Desserrons en nous cette croyance que nous pouvons tout créer de notre avenir, mais ne cédon pas à la victimisation inverse.

Encore un petit pas de côté.... Et si nous remercions 2020 ?

Gratitude 2020 pour ce que tu nous as invités à remuer en nous.

Tu nous as fatigués, tu nous as épuisés, tant tu nous as sollicités dans nos ressources de flexibilité et d'adaptation. Tu nous as insécurisés, tant tu nous as poussés à modifier notre zone de contrôle et de confort. Tu nous as fait pleurer, tant tu nous as isolés et éloignés encore les uns des autres. Et pourtant, 2020, tu as ébranlé tant nos armures psychologiques que tu nous obliges à ouvrir nos yeux pour reconsidérer l'essentiel, l'éphémère, l'existentiel. Tel un électrochoc, 2020, tu as bouleversé l'univers, nos univers. Alors évidemment, tu as sacrément manqué de douceur et de bienveillance, mais tu nous as tous obligés à sortir de nos automatismes !

Nous pouvons nous ressentir très affaiblis. La déconstruction, comme une mue, nous a mis à nu. Mais il s'agit bien de cela. De mutation, de transformation, de mouvement vers un Soi différent. Un peu pareil, bien sûr notre identité à des piliers qui assurent notre sentiment de continuité, mais différent aussi. Nous ne serons plus jamais comme cet « avant » 2020...

Alors, c'est le moment ! 2021 nous sommes prêts à t'accueillir, car maintenant, nous savons et nous ne pourrons plus jamais fermer les yeux. La vie est surprise, alors vivons maintenant !