

Culture, fête, tradition et chocolat !

Par Audrey Platania-Maillot, Psychologue du Développement



LA CULTURE, C'EST BIEN PLUS QU'UN DIVERTISSEMENT. C'EST ESSENTIEL.

La culture modèle et sculpte notre cerveau. Elle nous donne un langage, un véritable mode d'expression, car elle permet ce fabuleux accès à ce que l'on appelle en psychologie, la pensée symbolique. Le symbole a une fonction indispensable à nos vies psychiques. Grâce aux symboles, nous pouvons penser et faire émerger des vécus émotionnels, des marasmes affectifs, qui n'auraient pu trouver autre manière de s'exprimer. La culture par sa fonction symbolique permet d'impulser notre créativité. Elle nous procure à la fois le cadre, la toile et l'inspiration sur lesquels nous allons étayer notre imaginaire et notre profonde identité. Parler de nous, avec nos mots, nos images, notre histoire, emprunter çà et là de notre bain culturel, pétri des symboles qui nous en donnent les moyens.

L'échec de mise en symbole signe le passage à l'acte, la violence, l'agressivité, l'effondrement émotionnel qui n'a pu trouver les codes pour transiter vers l'extérieur de manière plus apaisée et constructive. La culture nous propose ces codes et ces symboles sans lesquels nous serions seuls et démunis, réfugiés à l'intérieur de nous-mêmes, décontenancés dans des relations insensées et insupportablement chaotiques...

Alors, Pâques est là, et en ces temps de pénurie de lieux et d'événements culturels, c'est l'occasion de s'en saisir pleinement, joyeusement, pour faire vibrer en nous tous nos ancrages, nos amarrages, nos racines, s'y reconnecter et surtout les transmettre le mieux possible.

ENFANCE ET RITUEL

Au-delà de son appartenance à la religion chrétienne, Pâques a aujourd'hui une signification bien plus large. C'est avant tout un rituel culturel. Pour tous, et pour l'enfant en particulier, le rituel a une fonction bien précise dans son développement. Les rituels, on en parle, on les partage, on les raconte, on les chante, on les dessine, à l'école, à la maison, chez les grands-parents... Avec Pâques, c'est l'arrivée du printemps, l'ouverture vers une autre saison, un nouveau chapitre, le carnaval qui n'est pas loin... autant d'inscriptions dans notre mémoire cognitive, mais également

notre mémoire émotionnelle et corporelle, solides piliers qui nous structurent et nous rassurent dans le temps, dans l'espace.

Véritable horloge pour notre organisme et notre vie psychique, le rituel, c'est encore plus... Le rituel ancre notre identité dans des valeurs sociales importantes, qui sont finalement notre boussole interne sur laquelle nous stabilisons nos événements de vie. Être Soi-même, signifie être semblable, appartenir à un groupe familial et social, tout en se ressentant profondément différent. Être pareil et différent à la fois. Voilà tout le challenge de notre construction identitaire. Le rituel nous permet de nous sentir appartenir à un groupe. Ainsi, rassasiés de ce sentiment de sécurité et d'appartenance, nous pouvons nous en libérer pour oser être différent. Se sentir suffisamment en lien, dans et à travers notre culture, permet ensuite d'oser aller plus loin... S'aventurer ailleurs pour se connecter à ce qui deviendra notre profonde singularité.

TRANSMETTRE UNE HISTOIRE

Fêter Pâques, c'est aussi l'occasion de raconter une histoire. Religieuse ou non, une histoire n'est pas un mensonge, elle nourrit l'imaginaire et la pensée de l'enfant. Les récits sont bien plus puissants que la réalité. Les histoires, les récits façonnent les souvenirs comme des trésors que l'enfant gardera précieusement en mémoire tout au long de sa vie.

L'histoire transporte une mémoire collective qui nous permet de nous penser dans une continuité. Solidement inscrite dans notre filiation familiale, culturelle ou universelle, notre identité y trouve des valeurs, mais également des souvenirs, des anecdotes qui nous lient intimement aux nôtres et aux autres.

ET BIEN JOUER MAINTENANT !

Et avec son incontournable chasse à l'œuf, Pâques, c'est enfin l'occasion de jouer !



Le jeu est le contexte dans lequel l'enfant puise si fort dans ses ressources pour apprendre, pour grandir, pour s'épanouir. Le jeu est souvent bien plus explicite que de grands discours... Respecter une consigne, vivre l'excitation de la quête, la jubilation de la découverte, l'indispensable partage du butin... Voilà autant d'émotions et de plaisirs qui sont sources d'apprentissage.

Le jeu est aussi l'endroit où l'adulte peut se reconnecter à son âme d'enfant... un moment parfois suspendu dans le temps, une parenthèse, une bouffée d'hormones puissantes de plaisir qui déclencheront une myriade de conséquences bienfaitrices pour le corps et l'esprit.

Le jeu partagé entre l'enfant et l'adulte ouvre un autre champ de rencontre. Le quotidien peut nous faire courber l'échine. Nous pouvons trouver le chemin trop long, trop dur, et malgré tous nos efforts, afficher grises mines le soir face à nos enfants. Chacun pris dans ce quotidien, nous avons du mal à nous retrouver, à vraiment nous connecter. Dans le jeu, tout est différent. Tout peut se transformer, tout est possible, nous évoluons ensemble dans une autre dimension où il est parfois plus facile de vraiment se ressentir l'un avec l'autre. Rire, sourire, marcher au fil des surprises, s'émerveiller le temps d'un moment. Alors, oui jouons ensemble !

J'AI TROP MANGE DE CHOCOLAT !

Pâques, c'est enfin et bien sûr le chocolat ! Un puissant régulateur de stress ! Les études le prouvent. Alors, profitons-en ! En plus, le goût s'éduque et Pâques, c'est aussi l'occasion de goûter plusieurs sortes de délicieux chocolats ! S'extasier sur ce goût sucré, être surpris par ce morceau un peu amer, voilà de multiples occasions d'aider l'enfant à élargir sa gamme de plaisir et de capturer des myriades de petits bonheurs pour augmenter tout simplement son plaisir de vivre !