

Au soleil ou sous la pluie, faire briller nos liens

Vacances... Une parenthèse que nous rêvons de remplir de nos envies. Assouvir en quelques semaines, tous nos rêves de temps libre. Mais où est l'essentiel ?

Visiter les plus belles plages ? Découvrir la culture d'autres pays ? Se remettre au sport ? Lire ? Bronzer sans la marque du maillot de bain ?

Et si nous recentrions notre attention sur ce qui est réellement important ? Les liens, les relations, les attachements qui donnent un sens à notre existence, qui nous accompagnent à chaque instant et qui nous permettent de nous sentir apaisés, épanouis et connectés au monde. Voilà ce qui compte vraiment.

Si les vacances devaient avoir une seule vocation... ce serait celle-ci : se rapprocher des autres qui sont là, près de nous. Mari, femme, conjoint, enfants, amis, parents, famille... à tous ceux qui partagent notre parcours de vie. Quelques liens véritablement authentiques, positifs et sereins valent bien mieux que de multiples attaches superficielles, compliquées ou conflictuelles.

Pour nous aider à réaliser cela, examinons les résultats de cette formidable étude sur le bonheur et laissons imprégner ce message en nous.

L'étude bien connue de l'université 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'origines et de classes sociales différentes.

Année après année, ils ont observé et analysé leur évolution dans leur travail, leur vie de famille, leur santé, etc. À l'aide de questionnaires, d'interviews, de tests psychologiques et d'exams médicaux, ils ont cherché à comprendre quel facteur était le plus déterminant pour prédire l'évolution de la qualité d'une vie humaine, autrement dit, ce qui pouvait prédire si nous aurons, ou pas, une vie « heureuse », et dans quelle mesure.

Alors, qu'ont-ils appris ?

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 le suivant : les bonnes relations nous rendent plus heureux et en meilleure santé. C'est tout.

Les personnes qui sont plus connectées socialement à leur famille, leurs amis, leur communauté sont plus heureuses, en meilleure santé physique et vivent plus longtemps que celles qui sont moins bien connectées.

Comment pouvons-nous replacer nos liens au centre de nos vacances ?

Les possibilités sont pratiquement infinies.

- Nous pouvons commencer par des gestes simples, comme remplacer le temps passé devant les écrans par du temps partagé avec les autres.
- Raviver une ancienne relation en faisant quelque chose de nouveau ensemble, comme de longues promenades ou des soirées agréables...
- Reprendre contact avec l'un de ces membres de la famille ou amis avec qui nous n'avons pas parlé depuis des années peut être important. Les querelles familiales, amicales ou amoureuses, qui sont malheureusement courantes, peuvent laisser des blessures profondes dans nos vies, nous affaiblissant insidieusement au fil du temps.

- Enfin, quelle que soit l'issue de nos vacances, malgré les éventuelles déceptions, frustrations ou les aléas météorologiques, gardons toujours cette intention profonde en nous : celle de se connecter à la joie d'être ensemble. C'est là l'essentiel.

« 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. »
Mark Twain

