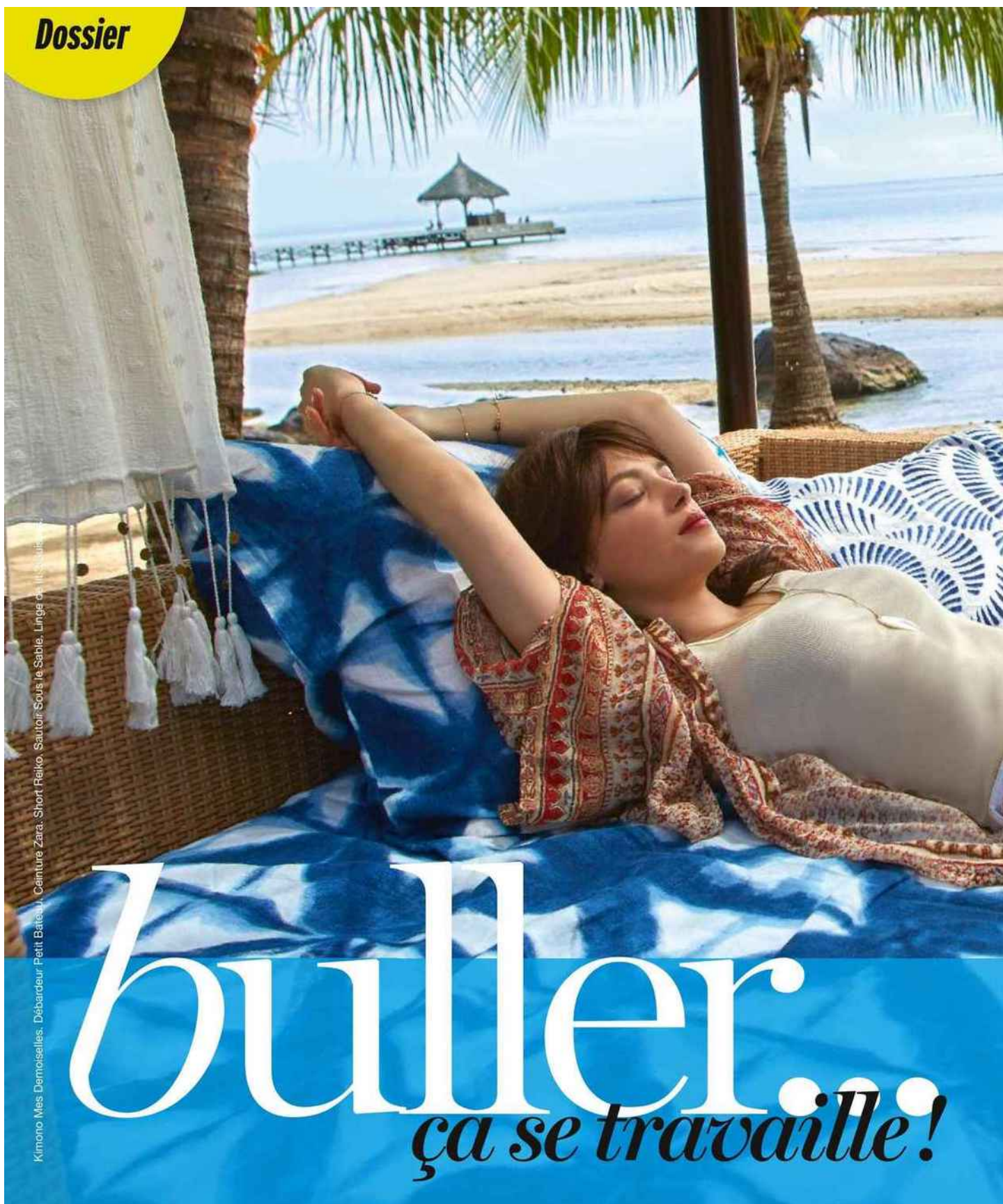




Dossier



Kimono Mes Demoiselles. Débardeur Petit Bateau. Ceinture Zara. Short Reiko. Sautoir Sous le Sabie. Linge de lit Sautoir.



PSYCHO . MODE . BEAUTÉ . FORME

Les vacances, c'est un état d'esprit. Qu'importe le cadre, pourvu qu'on ait la détente! Alors, cassons notre rythme habituel, arrêtons le petit vélo qui tourne dans notre tête, laissons nos journées se remplir de vides délicieux...

Tous nos conseils pour décrocher du quotidien en moins de 48 heures.

Photos Franky Pink. Réalisation Emmanuelle Demarest. Styliste Chiara Frascà. Make-up Aline Schmitt/Backstage Agency. Coiffeur Raynald/Backstage Agency. Natures mortes Benoît Jeanneton. Merci au Club Med et à l'équipe de GO du Village 5 tridents de la Plantation d'Albion, à l'île Maurice.

**PSYCHO**

Et si j'apprenais à ne rien faire ?

Toute l'année on fonctionne en mode "robot". Alors, quand les congés arrivent enfin, pas toujours facile de changer de logiciel. Au lieu de se reposer, de rêvasser, on va s'inventer mille et une contraintes, remplir toutes les cases de son emploi du temps. Découvrons ce que cache cette frénésie...



Glander, se la couler douce... un réflexe que l'on devrait parfois piquer à nos ados en vacances ! Car, pour beaucoup d'entre nous, cette parenthèse est loin d'être 100 % relax. Aujourd'hui, paresser devient un art nécessitant un vrai mode d'emploi. Après le bien-être au travail, l'édition - *Les vacances, c'est la santé!* de Philippe Chavanne¹ ou *Philosopher à la plage* de Jean-Louis Cianni² - s'attaque à un créneau porteur : les congés ! Cela en dit long sur nos difficultés à nous poser pendant cette période de détente. Deux pys nous expliquent pourquoi.

Dès que je m'arrête je culpabilise

« Impossible pour moi de décrocher totalement de mon travail pendant les vacances, avoue Emmanuelle, 48 ans, responsable d'une agence immobilière. Au minimum, je réponds aux mails de mes collaborateurs. J'ai l'impression que si je me mets aux abonnés absentes, mon entreprise risque d'en pâtir. » Derrière cette incapacité (classique !) à se déconnecter se cachent souvent d'autres motivations, le plus souvent inconscientes, comme le besoin de reconnaissance, la peur de décevoir. Mais la culpabilité de ne rien faire peut aussi se nicher ailleurs ! « Moi, je me sens mal quand je n'ai pas concocté un programme sympa pour les enfants et qu'ils tournent en rond, témoigne Nathalie, 39 ans,

chef de projet multimédia. Pendant l'année, je cours comme une folle du matin au soir. Ne pas leur consacrer du temps pendant les vacances est inconcevable. » Selon Marie Andersen, psychologue clinicienne et psychothérapeute, auteure de *l'Art de se gâcher la vie*³ et de *Tout s'arrange avec des mots*⁴, les parents « G.O. » survalorisent leur rôle dans l'éducation de leur enfant : « Ils se sentent comme les artisans de son épanouissement. Dans notre société matérialiste, l'enfant est de plus en plus considéré comme une sorte de disque dur que l'on peut optimiser en téléchargeant les bonnes applis : sport, culture, sociabilité... C'est oublier que l'individu se construit de façon singulière, en tâtonnant, en explorant, en commettant des erreurs, en prenant des risques... »

Comment lâcher prise ?

En arrêtant de croire qu'on est indispensable, en acceptant de ne pas tout contrôler. « Laissez vos enfants inventer leurs propres jeux - construire des cabanes avec de vieux draps, faire de la soupe de fleurs dans des vieilles casseroles... -, qui les préparent tellement mieux à leur vie d'adulte que n'importe quel programme imposé par les parents », conseille Marie Andersen. Pour ceux qui se sentent coupables vis-à-vis du travail, la prescription est toute simple : un message automatique mentionnant que vous ne pourrez traiter la demande qu'à votre retour et le mode avion sur votre smartphone le plus souvent possible.

1. Hugo Doc. 2. Albin Michel. 3. Ixelles Editions. 4. Hugo Doc.

**ACCORDONS-NOUS PLUS DE PAUSES DURANT L'ANNÉE !**

« En vacances, nous devrions lâcher toute notion d'objectif, y compris "déconnecter". C'est une autre forme de pression que l'on s'impose, comme s'il existait un mode d'emploi du bon vacancier, explique Marie Andersen. Cessons d'attendre les vacances comme une trêve. Si nous parvenions à nous ménager plus de pauses durant toute l'année, nous aurions moins besoin de nous mettre en veilleuse quinze jours par an pour prévenir l'état de surchauffe. »

Dès que je m'arrête je m'ennuie

Pour Juliette, psychologue, 50 ans, les vacances, c'est bien... les trois premiers jours ! « Après, une fois que je me suis changé les idées, mon travail commence à me manquer. Les apéros entre amis et autres petits plaisirs me semblent bien fades au regard de ce que je vis avec mes patients. » Pour le P^r Michel Lejoyeux, psychiatre, auteur de *Tout déprimé est un bien portant qui s'ignore*⁵, « on s'ennuie quand on pense que ce que l'on fait n'a pas de sens à nos yeux, que la vraie vie est ailleurs. Pour certains, lézarder sur la plage, par exemple, ne présente aucun intérêt. Pour d'autres, c'est une vraie expérience sensorielle, amicale, sociale... Au fond, peu importe ce qu'on fait vraiment, seul compte l'état d'esprit avec lequel on aborde le moment présent. » Marie Andersen regrette que notre société n'encourage guère à la contemplation, à l'expérience intérieure. « Seule l'activité est valorisée, surtout quand elle est programmée. Elle nous renvoie l'image de quelqu'un d'organisé, de dynamique, qui maîtrise. En réalité, ce n'est pas tant l'ennui en tant que tel que l'on redoute, mais la peur de l'ennui. »

Comment lâcher prise ?

« Il faut d'abord goûter à l'ennui avant de dire qu'on ne l'aime pas, suggère avec malice la psychologue. Ce qui est impossible quand l'emploi du temps est saturé. » Et si, au lieu de tout planifier, on se ménageait, dans la journée, un temps libre où peut s'inviter la surprise, comme une rencontre, une nouvelle idée, un nouveau besoin ? « Surtout, apprenez à raconter les petites expériences quotidiennes qui vous réjouissent, conseille le P^r Lejoyeux : regarder les étoiles le soir, être en lien avec la nature, se rapprocher de sa famille... Dès lors qu'on prend conscience, en les narrant, de l'importance de ces moments apparemment anodins, on ne s'ennuie plus ! »

5. JC Lattès.

Dès que je m'arrête j'angoisse

« Dans "vacances" on retrouve la racine latine *vacuus* [« vide, libre »], note Marie Andersen. Quand on ne fait rien, on pense, on se confronte à ses peurs. Le silence nous conduit inexorablement au sens de la vie ("à quoi ça rime de faire tout ça ?"). Or le travail et nos occupations habituelles nous protègent de ces questions existentielles. On se sent aussi plus vivant quand on est dans l'action. S'arrêter, c'est mourir. C'est pourquoi certains grands anxieux détestent être en congés. » Comme Lucie, 35 ans, infirmière. « Il m'est arrivé pendant des années de ne prendre quasiment pas de vacances. Parce que j'étais passionnée par mon métier, mais aussi parce que ces périodes où j'ai le temps de penser m'effrayaient. Après en avoir pris conscience, j'ai construit mes vacances différemment : je m'active au début pour mieux décrocher du travail et je m'octroie des plages de détente une fois que je me sens zen. »

Comment lâcher prise ?

« Aussi insupportable soit-elle, rien ne sert de fuir son angoisse en remplissant le vide, assure la psychologue. Mieux vaut prendre conscience de sa "finitude" et vivre chaque journée comme si c'était la dernière. » Mais attention à ne pas passer d'un extrême à l'autre, met en garde le P^r Lejoyeux. « Il ne s'agit pas de ne rien faire, l'absence totale d'activité plongeant dans la rumination, mais de faire différemment du reste de l'année. Au bureau, vous êtes dans les chiffres toute la journée ? Plongez-vous dans la danse, le dessin, la musique. L'important, c'est d'adopter un autre rythme, et surtout de changer d'activité pour développer de nouvelles zones de votre cerveau. Les vacances doivent alterner les moments speed – sport, rencontres, nouvelles expériences, voyages – et les moments zen – rêverie, concentration sur l'instant présent, détente. »

Dès que je m'arrête j'ai une piètre image de moi

Dans notre société fondée sur la performance, s'octroyer une pause peut être vécu comme un terrible aveu de faiblesse. « J'admire les gens qui arrivent à faire la sieste en vacances, avoue Régis, 45 ans, publicitaire. Je sais que ce serait bénéfique, mais j'aurais l'impression de perdre mon temps. Je préfère lire, j'ai tellement de livres en retard ! » C'est le syndrome *Koh-Lanta*, analyse Marie Andersen, il faut toujours être le meilleur, même en congés. Si on ne rapporte pas de souvenirs de moments drôles, spectaculaires, si on n'a pas fait quelque chose d'utile, on se dit qu'on a raté ses vacances. Du coup, nos besoins profonds (se reposer, prendre soin de soi) peuvent entrer en conflit avec l'image de "bonne personne" que l'on veut donner. Quand on prend la tangente, on peut vite se (faire) taxer de paresseux ou d'égoïste ! « Les personnes hyperexigeantes avec elles-mêmes tendent à trop tirer sur la corde, prévient le P^r Lejoyeux. A la rentrée, elles risquent tôt ou tard de frôler l'épuisement. »

Comment lâcher prise ?

Là encore, il faut réduire la pression... sans se mettre la pression ! Il s'agit d'essayer surtout de baisser un peu son niveau d'exigence envers soi-même – pas de se changer totalement – et d'introduire de la nuance dans le raisonnement du tout ou rien – « Mes vacances sont réussies ou ratées », « Si je n'assume pas, je suis nul... » Car s'autoriser à ralentir et à s'occuper de soi dès qu'on en éprouve le besoin, ce n'est pas du luxe, c'est vital !

Par Valérie Josselin