

CORPS & ESPRIT

LES VACANCES, LE TEMPS DU VRAI CHANGEMENT

PAR THIERRY JANSSEN



Voici venu le temps des vacances. Une parenthèse dans nos vies agitées, pressées et stressées. L'occasion de ralentir, de nous poser et de nous reposer. Puis viendra le temps de la rentrée. La reprise de notre course effrénée. Il ne faudra pas longtemps pour connaître le même état d'épuisement que celui dans lequel nous étions avant de prendre des congés. Je ne peux m'empêcher de penser qu'il y a là une forme d'absurdité.

Pour beaucoup de gens, les vacances sont une soupape de sécurité qui les empêche d'exploser. Jamais dans son histoire l'être humain n'a été aussi souvent en congé. Pourtant, à entendre les plaintes des uns et des autres, il semble que jamais il n'a eu autant besoin de se reposer. Peut-être parce que jamais il n'a vécu d'une manière aussi agitée. Même lorsqu'il est en congé. Le simple fait de prendre connaissance du « programme » des activités de certains vacanciers suffit à nous épuiser.

Je ne suis pas en train de vous dire que nous devrions nous interdire de nous divertir. Remplir notre existence de multiples activités procure un véritable contentement. Malheureusement, cela empêche un réel relâchement. Nous avons l'impression de nous reposer mais, en réalité, nous ne créons pas la profonde détente qui permet de récupérer. Nous continuons à fonctionner en activant notre système nerveux sympathique, celui qui nous met en tension. Habités à être stressés, nous ne percevons presque plus l'inconfort qui indique que nous sommes en train de nous épuiser. Notre cerveau finit même par nous induire en erreur, car, au lieu de générer des signaux d'alerte lorsque nous sommes trop agités, il le fait au moment où nous commençons à nous poser. Nous éprouvons alors un

Thierry Janssen, chirurgien devenu psychothérapeute, nous invite, dans ses chroniques, à penser autrement pour se soigner différemment. Derniers ouvrages parus : Le Défi positif et Confidences d'un homme en quête de cohérence (Pocket, 2013 et 2014).

désagréable sentiment de vide et une angoisse qui nous incite à reprendre de plus belle nos activités.

La bonne nouvelle est que nous pouvons réduire notre cerveau. Lui apprendre à ne plus considérer l'agitation comme la normalité. Il suffit d'effectuer un petit « devoir de vacances » en trois étapes. La première

consiste à penser autrement : ne plus vous identifier à vos actions, arrêter de croire que si vous cessez d'agir vous n'existez plus. La deuxième demande de prendre le temps de ne rien faire. Le mieux est de vous asseoir dans un endroit calme, au minimum une vingtaine de minutes, en début et en fin de journée, et d'observer avec une vigilance paisible – qualifiée de « pleine conscience » – les sensations corporelles, les émotions et les pensées qui sur-

gissent en vous. Progressivement, vous constaterez que ces phénomènes ne font que vous traverser, sans mettre en cause celui ou celle que vous êtes au plus profond : votre essence, la partie stable de vous-même, le noyau paisible qui n'a pas besoin de s'agiter, ni même de penser. La troisième étape consiste à vous promettre d'inventer une vie qui permet de rester en contact avec cette part essentielle. Car elle est la source de votre pleine vitalité, la cause d'une joie spontanée et sans objet.

Vos vacances auront alors été l'opportunité d'un réel changement. Rien ne sera plus comme avant. À vous de voir si vous le souhaitez vraiment.

ERRATUM Contrairement à ce que j'ai indiqué dans notre n° 341 (juin 2014), le kung-fu, le tai-chi-chuan et les autres arts martiaux ne sont pas nés du qi gong. En effet, bien qu'elles se soient influencées mutuellement, ces différentes disciplines ont chacune des spécificités en rapport avec leur histoire propre.