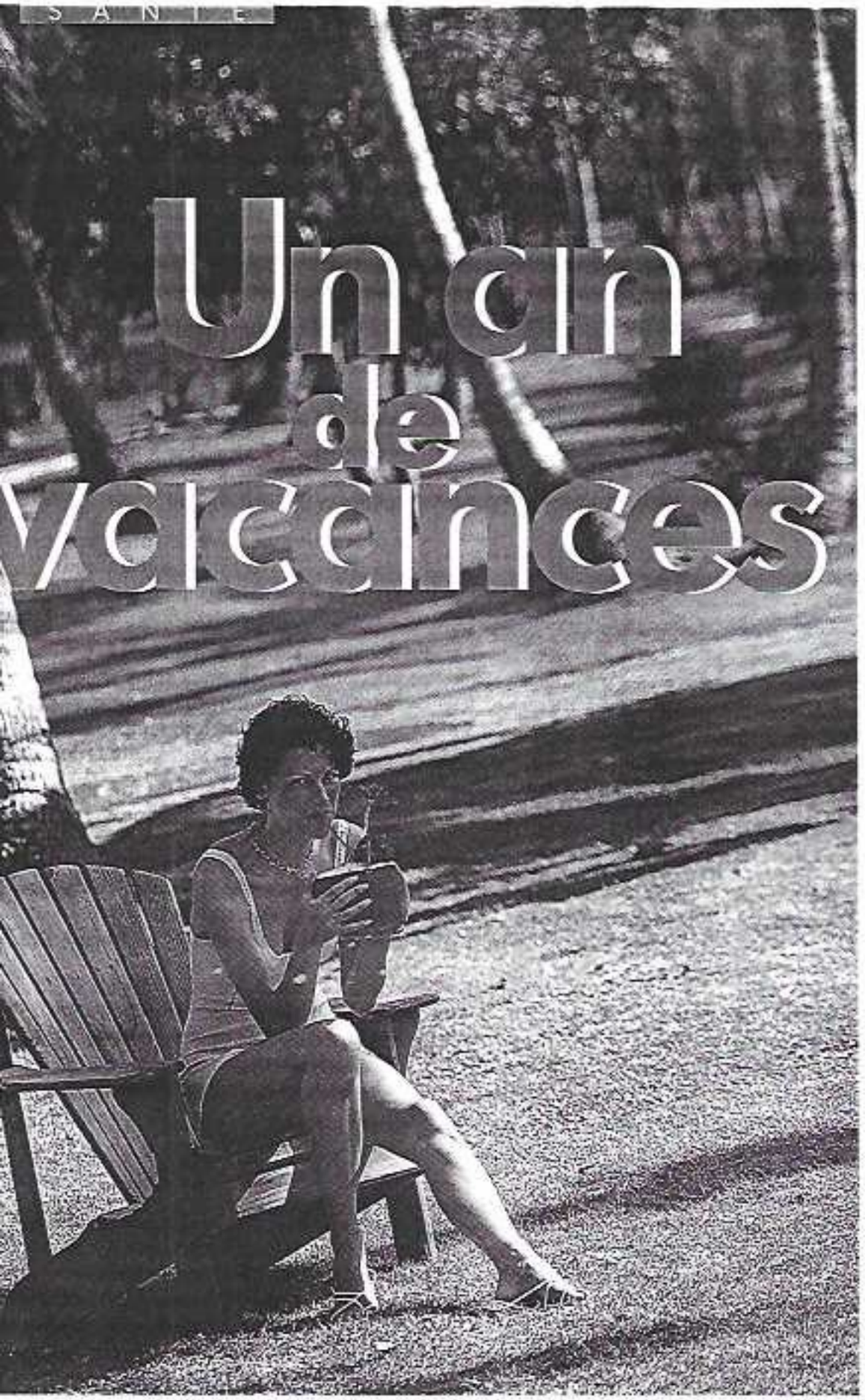
Un an de vacances



Finies les "cures de repos", brèves bouffées d'oxygène entre deux coups de stress. Vos prochaines vacances, vous les prendrez dès la rentrée. Et tous les jours de l'année!

Les vacances, que l'on reste ou que l'on parte, il y a deux façons de ne PAS en profiter. La première, c'est d'y arriver si épuisée qu'on s'effondre sur les starting-blocks et que, pendant des jours, voire des semaines, le laisser-aller le plus total se substitue au lâcher-prise cher aux spécialistes du stress.

"Lâcher prise, c'est réussir à se distancier de ses activités et de ses soucis quotidiens, tant professionnels que familiaux, tout en restant maître de soi, explique la psychologue Michèle Quintin, qui a créé, il y a une dizaine d'années, le premier centre belge pour le traitement et la prévention du stress. On laisse flotter les rênes, mais sans cesser de les tenir, de sorte qu'on peut reprendre le contrôle à volonté. Le laisser-aller, par contre, c'est l'effondrement, la liquéfaction. On perd le contact avec soi-même, on ne se reconnaît plus."

Pas de miracle

Comment en arrive-t-on là? Tout simplement en négligeant son "écologie intérieure". La femme, en particulier, chez qui perdure le complexe de la superwoman, a tendance à se donner toute à tous, – boulot, mari, enfants, parents, maison, amis. Dans ses journées parcourues au pas de course, elle n'oublie qu'un détail: elle-même. Et, aux rares moments où elle prend conscience du déséquilibre ainsi créé, elle se dit que tout s'arrangera, lorsque les vacances seront là. "Dans notre société, souligne Michèle Quintin, les vacances sont trop souvent considérées comme une sorte de panacée, un remède miracle qui permet de faire n'importe quoi, de vivre n'importe comment, pendant le reste de l'année. A notre organisme qui multiplie les signaux d'alarme, nous répétons: "Attends les

prochaines vacances". Et, poussées par le "mauvais" stress, celui qui nous fait oublier que notre corps et notre esprit ne sont qu'un, nous allons jusqu'au bout de notre fatigue, persuadées que trois semaines de détente suffiront à nous ramener à la case départ. Malheureusement, ce n'est pas toujours le cas: sans (vouloir) s'en rendre compte, beaucoup d'entre nous reprennent le collier avec un tonus amoindri". L'autre manière de rater ses vacances, c'est de les placer, comme le reste de sa vie, sous le signe de la réussite obligatoire.

Réussir à tout prix

Pas question de donner du mou: pour les marathoniens du loisir, vacances rime avec performance. S'ils ont décidé de visiter une ville, ils veulent tout voir, fût-ce à un rythme accéléré. S'ils se sont inscrits dans un club, ils veulent pratiquer tous les sports. Et, même quand ils font le lézard au soleil, ce n'est pas par goût du farniente, mais pour "travailler" leur bronzage. "Il va de soi que des vacances où l'on s'impose les mêmes contraintes que pendant l'année ne méritent pas leur nom, commente Michèle Quintin. Se passer ses petits caprices, s'accorder le droit de ne rien faire – ça, c'est l'esprit des vacances. Après tout, dans "vacances", il y a "vacant", c'est-à-dire inoccupé, disponible, libre."

L'ennui, c'est que nous vivons dans une société à clichés, qui cherche à nous imposer sa propre définition des vacances idéales. Entre la pression de la publicité et celle de l'entourage, il n'est pas facile de préserver son originalité. "Il y a des gens qui préféreraient de beaucoup rester chez eux, à bouquiner ou à faire du jardinage, mais qui s'obligent à partir par crainte du qu'en-dira-t-on, précise Michèle Quintin. Et d'autres qui, n'aspirant qu'à s'étaler au soleil, s'imposent le Mexique ou les Seychelles, non par goût des voyages ou de la découverte, mais parce qu'ils sont atteints de cette "maladie de l'ego" propre à notre époque, qui consiste à aller chercher à l'autre bout du monde ce qu'on peut trouver à côté de chez soi." La solution? Cesser de s'interroger sur ce qui "se fait" en matière de vacances, pour se demander tout simplement: "De quoi ai-je envie? Qu'est-ce qui me ferait vraiment plaisir?" Car il n'y a pas de meilleur remède au stress que le vrai plaisir – celui qui correspond, non aux attentes de la société, mais aux aspirations les plus intimes de la personnalité. "Il y a en nous deux sortes d'instances, explique Michèle Quintin. Les conscientes et les inconscientes. Nos instances conscientes, – force de caractère, volonté, etc., – nous les construisons progressivement, à coups d'idées et de valeurs, et elles nous sont indispensables pour supporter les contrariétés du quotidien. Mais nos instances inconscientes, elles, ne comprennent qu'un seul langage: celui du plaisir et du déplaisir. Si nous voulons les satisfaire, nous devons apprendre à lâcher prise, à nous faire du bien, à nous récompenser. Sinon, tôt ou tard, nous nous mettrons à somatiser, ou bien à déprimer – bref, nous finirons par craquer. C'est pourquoi, en vacances, il est essentiel de se dégager du "je dois" pour passer au "j'ai envie".



Les antistress: tour d'horizon

Pour se sentir "en vacances", beaucoup n'ont besoin que d'un bout de jardin. Certains trouvent un dérivatif dans le sport. Et si vous aimez les animaux, sachez que caresser un chat suffit à ralentir la fréquence cardiaque et à faire baisser la tension artérielle. Ou alors, pourquoi ne pas envisager un séjour (fût-ce de 24 h : il existe des formules pour (presque) toutes les bourses) dans une station thermale ou de thalassothérapie? A moins que vous ne préfériez les massages (à épingler: le massage sensitif, à la fois doux et profond).

• Plus exigeante, la relaxation a pour but de mettre votre corps et votre esprit au repos – un repos qui diffère à la fois de la veille et du sommeil. Les deux principales méthodes sont le training autogène de Schultz, – vous vous entraînez à vous décontracter progressivement, membre par membre, jusqu'à ce que votre corps et votre esprit soient détendus, – et la relaxation selon Jacobson, basée sur la prise de conscience des sensations provoquées par la contraction, puis la détente musculaires.

• Quant à l'eutonie de Gerda Alexander, elle vous aide à rétablir l'alternance entre le repos et le travail, tout en rendant vos mouvements aussi naturels que possible, sans tension ni relâchement excessifs.

• La sophrologie a l'avantage de comporter trois degrés, dont le premier vous permet déjà, dans les situations de stress, d'éliminer les tensions. Autre avantage: une fois la technique acquise, les adeptes de la sophrologie peuvent se détendre en quelques instants, de façon quasi automatique. • Tirées des grandes religions orientales, les techniques de méditation apportent, les mêmes avantages que la relaxation: un ralentissement des rythmes cardiaque et respiratoire, une diminution de la tension artérielle et, mentalement, un élargissement du champ de la conscience.

• Le yoga exerce à la longue, sur la santé physique et mentale, une action en profondeur: persévérez et vous finirez par avoir raison de tous vos malaises "de civilisation".

• Le rêve éveillé n'est pas réservé aux psychanalystes et autres psychologues: vous pouvez recourir à son imagerie pour vous mettre mentalement en vacances. Isolez-vous, installez-vous confortablement, fermez les yeux (ou fixez-les sur une image agréable) et laissez votre esprit vagabonder.



traite des moins de dix ans pour épuisement! Chaque membre de la famille devrait avoir droit, pendant le week-end, à une heure ou deux de "vraies" vacances. Si votre enfant a envie de ne rien faire un samedi, ne le critiquez pas. Et si vous avez envie de ne rien faire, ne faites rien. Parfois, c'est la meilleure manière de se mettre en vacances dans sa tête."

Le mental, ça se gère

Michèle Quintin recommande également les vacances mensuelles. – quelques heures d'évasion par mois, juste le temps de satisfaire une envie ou un caprice. Quant aux vacances de Noël ou de Pâques, il faut en profiter pour s'accorder, avec la complicité de son partenaire et/ou de ses enfants, une demi-journée bien à soi. "Ne prendre des vacances que sous la forme de congés payés, c'est continuer à vivre dans une relation parents-enfants, commente Michèle Quintin. Comme si, pour nous faire plaisir, nous avions besoin de la permission de papa-maman, – ou, en l'occurrence, de la société. A la fin du 20e siècle, pourtant, il est grand temps de prendre notre santé, tant psychologique que physique, en charge. Et donc d'apprendre à gérer notre mental. C'est une démarche parfois difficile, mais qui exige peu de matériel. Nous n'avons besoin que de nous-mêmes, de nous-mêmes et encore de nous-mêmes! Le lâcher-prise nécessaire à cette forme d'"étalement" des vacances peut être facilité par l'apprentissage de certaines techniques (voir encadré *Les anti-stress: tour d'horizon*). Mais l'essentiel, c'est de le vouloir. Vous préserverez ainsi votre équilibre, et vous arriverez aux grandes vacances beaucoup moins fatigués, et donc mieux à même d'en profiter. "Et, comme vous passerez de meilleures vacances, vous serez plus efficace à la rentrée, conclut Michèle Quintin. Mais surtout, vous aurez découvert une nouvelle utilisation de votre mental. S'en servir pour se faire du tort, c'est à la portée de tout le monde: nous ruminons, nous nous rongeons, nous nous accablons de reproches, nous nous inquiétons de l'avenir – bref, nous nous torturons en permanence. Mais pourquoi ne pas inverser le mouvement? Ça ne nous vient pas spontanément, parce que nous sommes issus d'une culture axée sur le travail et la souffrance. Mais, quand chacun aura appris à utiliser ses outils intérieurs pour se faire du bien, le monde sera meilleur à vivre!"

POUR EN SAVOIR PLUS...
Marie-Françoise Dispa sera en direct à l'émission Service Compris de Michel Lemaire, le 7 juillet de 9 à 10 heures, sur Fréquence Wallonie.

ILLUSTRATIONS : MARIE-FRANÇOISE DISPA PHOTOS : MARILEN DANIELS

Carnet d'adresses

Cet article a été réalisé avec l'aide du Centre de Relaxothérapie et de Prévention, rue de l'Eté 79A, 1050 Bruxelles, 02/649.36.46. La Confédération francophone des ligues de santé mentale, rue du Président 53, 1050 Bruxelles, 02/511.55.43 et boulevard du Nord 7, 5000 Namur, 081/22.21.26, vous donnera des adresses de centres au-dessus de tout soupçon, ainsi d'ailleurs que l'Info Santé Mentale de la Fondation Julie Renson, rue de Lombardie 35, 1060 Bruxelles, 02/538.94.76. Quant aux Ateliers de gestion du stress des Femmes prévoyantes socialistes (Service Education à la Santé), rue Saint-Jean 32-38, 1000 Bruxelles, 02/515.04.01, ils créent des outils pédagogiques concernant le stress.

• Thalasso, balnéo, thermalisme: la liste des (rares) centres belges peut être obtenue à l'Office de Promotion du Tourisme, rue Marché aux Herbes 63, 1000 Bruxelles, 02/504.03.90 et celle des (plus de 100) centres français à l'Office National Français du Tourisme, avenue de la Toison d'Or 21, 1050 Bruxelles, 02/513.07.62.

• Pour trouver un masseur agréé, membre de l'Association Belge de Massage Sensitif, adressez-vous à Blue World asbl, avenue de la Floride 53, 1180 Bruxelles, 02/374.45.14.

• Tous renseignements sur la sophrologie peuvent être obtenus au secrétariat de la Société belge de sophrologie et de relaxation, M. Paul Collard, rue du Duc 143, 1200 Bruxelles, 02/734.24.79.

• Sur l'eutonie: Association belge d'Eutonie Gerda Alexander (ABEGA), avenue du Chêne 206, 4802 Heusy, 087/22.68.62.

• Pour le yoga, la Fédération belge de yoga (En Gérardrie 29, 4000 Liège, 04/368.62.69), reconnue par l'ADEPS, vous enverra sur demande une liste des professeurs agréés.

• Vous trouverez également une mine de renseignements dans le Guide du Mieux-Etre, de Benoît Dumont, régulièrement mis à jour (Editions Parcours, rue des Bigarreaux 24, 1180 Bruxelles, 02/538.26.14)



Le syndrome de l'étudiant

Repos, récupération, plaisir: c'est le tiercé gagnant des vacances. Mais nous pouvons aussi profiter de l'occasion pour laisser libre cours à nos talents refoulés et redécouvrir nos sens oubliés. "Vous avez toujours eu envie de faire de la peinture? N'hésitez plus! Vous êtes sensuelle? Montrez-le! Vous êtes avide de savoir? Apprenez! Si vous permettez à toutes ces parties de vous-même de s'épanouir, vous éprouverez, à la fin des vacances, une merveilleuse impression de plénitude." Pour bien vivre ses vacances, toutefois, il faut être, selon l'expression de Michèle Quintin, "en état de les recevoir". C'est-à-dire qu'il faut avoir bien vécu son année. Car le noeud du problème est là: pourquoi attendre les vacances pour laisser libre cours à sa personnalité et à ses désirs? "Les vacances, insiste Michèle Quintin, ça ne devrait pas être un mois sur douze, mais toute l'année. La plupart d'entre nous sont comme les étudiants, qui attendent le mois de mai pour ouvrir leurs syllabus. "Bloquer" dans ces conditions demande évidemment beaucoup plus d'énergie que de réviser un peu chaque jour. Eh bien, pour les loisirs, c'est pareil. L'étalement des vacances, ça commence dans la tête."

10 secondes et puis s'en vont

Facile à dire? Sans doute, mais moins difficile à faire qu'il n'y paraît, grâce au système de pauses-vacances préconisé par Michèle Quintin. Son but? Mettre chaque jour les vacances au menu. Même le grignotage est autorisé – sous le nom de "pause thalamique". "La pause thalamique, qui emprunte son nom aux deux thalamus, qui sont les plus volumineux des noyaux gris cérébraux, est la période de vacances la plus courte – avec un peu d'entraînement, dix secondes suffisent – mais aussi la plus efficace, parce qu'elle apaise les pensées et, par ricochet, les émotions, ce qui permet à l'énergie corporelle de mieux circuler. Ça fait un bien fou, surtout quand on renouvelle l'expérience plusieurs fois par jour." Mais comment "décrocher", même quelques secondes, au milieu des soucis familiaux et des échéances professionnelles? A chacune de faire preuve d'imagination. Certaines techniques (voir encadré *Les antistress: tour d'horizon*), comme le yoga mental ou la méditation, peuvent vous aider. Mais beaucoup obtiennent un résultat satisfaisant par des procédés beaucoup plus simples: écouter quelques notes de musique, allumer une bougie, admirer un tableau (une bonne reproduction suffit!) ou un objet d'art. "Une de mes patientes a disposé sur son buffet un bouquet japonais, très sobre – quelques branches dans une coupe basse, explique Michèle Quintin. Chaque fois qu'elle se sent oppressée, harcelée, angoissée, elle le regarde, et ça lui fait comme de brèves vacances: la distanciation est immédiate. De façon générale, d'ailleurs, le beau est un moyen de "décrochage" très apprécié. Mais sa définition varie évidemment selon les personnes: je connais un monsieur qui se met en pause thalamique en contemplant des photos de voitures!"

De l'air!

Pas question de mettre son corps en vacances sans réapprendre à respirer: beaucoup d'entre nous, n'inspirant jamais à fond, éprouvent une sensation d'oppression perpétuelle, qui ne fait qu'aggraver leur stress. Heureusement, la maîtrise respiratoire peut s'acquérir à tout âge. En principe, la respiration dite "complète", qui peut vous rendre en quelques instants le contrôle de vous-même, peut se pratiquer n'importe où, mais, pour vous y exercer, mieux vaut vous allonger à plat dos sur le sol, dans un endroit calme.

- **Inspirez lentement par le nez: vous sentez votre ventre se gonfler.**
- **Continuez à inspirer, sans rétracter le ventre: cette fois, ce sont vos côtes qui se soulèvent.**
- **Inspirez toujours, jusqu'à ce que vous ayez l'impression d'avoir fait pénétrer l'air jusqu'aux moindres recoins de vos poumons.**
- **Expirez doucement – mais à fond – par le nez.**

A recommencer plusieurs fois. Cette respiration est idéale, par exemple, pour vos petites "vacances" journalières, entre boulot et foyer.

Les vacances au quotidien

Si ces microvacances mentales peuvent vous aider à maîtriser les tensions, ce sont les "vacances journalières" de 18 heures qui vous permettront d'aborder la soirée, en famille, avec l'ouverture et la disponibilité nécessaires. "Entre le travail et la maison, il faut introduire une transition, explique Michèle Quintin. Dix minutes de solitude, histoire de reprendre possession de vous-même. Là encore, la méthode est au choix: quelques respirations complètes (voir encadré *De l'air!*), un peu de rêve éveillé, un ou deux exercices de yoga. A moins que vous ne préfériez vous allonger sur le divan avec un magazine ou aller faire une petite promenade avec le chien.



L'essentiel, c'est de prendre quelques instants pour vous. Sans culpabiliser: vous serez plus détendue après et toute la famille profitera de votre temps "perdu"!

Le droit de ne rien faire

Quelques secondes pour la pause thalamique, quelques minutes pour les vacances journalières. Aucun doute: la logique veut qu'en fin de semaine, vous poussiez jusqu'à une heure. "Trop de gens remplissent leurs week-ends à ras bords, sans prévoir le moindre temps mort, remarque Michèle Quintin. Et, comme ils apprennent à leurs enfants à faire de même, je

