Les vacances : ça balance pas mal ! (07/2017)

Avant le départ

Pourquoi partir en vacances implique-il, souvent, chez beaucoup de personnes, un grand nettoyage ? En effet, quelques jours avant le départ surgit un besoin irrépressible de régler toutes ces paperasses qui trainent dans le casier pourtant depuis des mois, d’astiquer toute la maison, de ranger de fond en comble, voire même de se lancer dans un tri complètement surréaliste, sans grand intérêt ni urgence pour l’objectif en question, comme trier son armoire à chaussures ! Quelles sont les raisons qui nous poussent à ce grand remue-ménage pré-vacances ?

Bien sûr, le simple fait de préparer les valises entraîne parfois un tri inéluctable : si on ne veut pas se retrouver avec un short trop large ou au contraire avec un t-shirt qui dévoile notre nombril alors qu’il est censé cacher nos fesses, un petit point sur la garde-robe s’impose. Ou si l’on souhaite que la trousse à pharmacie soit d’un secours relatif, une révision des dates de péremption est de mise !

Mais est-ce que cela suffit pour expliquer cette habitude qui répond davantage à un besoin obsessionnel compulsif de propreté et de rangement qu’à celui, compréhensible, de retrouver une maison propre et en ordre à son retour ?

Il est vrai aussi que la probabilité de passer de bonnes vacances augmente si on sait que chez soi, tout est en ordre, tout est réglé ! En effet, partir avec des tâches en suspens n’est jamais très relaxant !

C’est toujours mieux de s’en aller l’esprit tranquille. En faisant le grand nettoyage, se donnerait-on, donc, une plus grande chance de profiter au maximum de ses vacances ?

Peut-on aller plus loin et y voir là-dedans une tendance un peu masochiste ? : on s’impose une semaine de dur labeur, à suer à grosses gouttes pour préparer ses vacances, pour s’assurer qu’on les a bien méritées? Trimer encore un peu plus, une toute dernière petite fois, comme si les 358 jours de l’année ne suffisaient pas, juste pour se convaincre de notre droit au repos et se déculpabiliser de s’octroyer du bon temps ? Cela ne serait pas si étonnant que ça, chez nous les femmes, sans vouloir faire de distinction féministe, qui avons tant de mal à s’autoriser des moments de détente et de plaisir !

Cette habitude répond peut-être aussi à une peur irréaliste et inconsciente que notre intérieur soit envahi en notre absence et qu’on en fasse un affreux état des lieux aux conséquences toutes aussi affreuses sur notre image de fée du logis !

Malgré le temps qui passe et la révolution des femmes, on n’y accorde pas moins d’importance pour autant.

Ou bien est-ce tout simplement une réaction au stress du départ ? Effectivement, bien que nous attendons tous avec grande impatience ce moment, il n’en reste pas moins que partir en vacances est un événement stressant ! Et on le sait tous bien, ranger, nettoyer, sont de merveilleuses solutions pour se calmer et se donner un sentiment de contrôle sur son environnement en déséquilibre.

C’est bien là tout le paradoxe des vacances : être prêt à subir plusieurs agents stresseurs pour avoir la chance de s’échapper quelques temps du stress quotidien !

Pendant les vacances

Comme on l’a déjà dit, partir en vacances implique donc beaucoup de préparation, particulièrement quand on a des enfants. Il faut s’assurer de ne rien oublier, surtout si on a misé sur une jolie petite maison de campagne bien au calme mais tellement au calme qu’il n’y aurait aucune chance d’y trouver des langes à moins de quatre heures de route.

Mais, malheureusement, les préparatifs ne constituent pas le seul agent stresseur des vacances ! En effet, dans la balance, il y a également le stress du trajet, des embouteillages, de l’aéroport et de l’avion pour les phobiques, des mauvaises surprises à l’arrivée, des mauvais choix et surtout le fameux stress de l’inconnu ! Car oui, partir en vacances, c’est aller vers l’inconnu, c’est quitter ses repères, son familier quotidien ! Alors, vous allez me dire que c’est justement le dépaysement, la nouveauté que vous venez chercher pour pouvoir vous déconnecter complètement de votre routine ! Et pourtant c’est ce même dépaysement et cette même nouveauté qui sont sources de stress chez nous tous ! Bizarre l’être humain, n’est-ce pas ?! Un Etre de paradoxes…

Pour parer à ce stress, nous avons recours à quelques astuces. Avez-vous déjà remarqué que dès que vous arrivez sur votre nouveau lieu de vacances, vous êtes à l’affût du moindre petit élément qui vous rappelle votre « chez vous » ? Des touristes qui parlent votre langue, vous permettant de vous rassurer : « Ouf, je ne suis pas le seul francophone perdu dans ce coin ! ». Une nourriture bien connue de chez vous sur laquelle vous allez vous ruer directement, avant les spécialités locales : « Allons-y pour les frites pour cette fois, on essayera, un autre soir, la moussaka ! ».

Aussi, vous ne pouvez pas vous empêcher de faire des liens et des comparaisons avec votre pays ou votre région, que ce soit au niveau de la météo, des paysages, ou sur des sujets tout aussi futiles que les consommations : « Tiens, chez nous, le coca est nettement plus cher! ».

Très vite également, vous allez instaurer de nouvelles petites habitudes : la même place au restaurant, l’heure de l’apéro, les activités de la journée,…Et si, par malheur, un événement ou une personne bouleverse vos habitudes, en ayant l’audace, par exemple, de s’asseoir à VOTRE table un soir, vous êtes offusqué et c’est le drame !

Bref, tous ces comportements ont pour simple but de vous aider à trouver vos repères dans ce nouvel environnement et ainsi vous adapter. Mais ces efforts d’adaptation demandent pas mal d’énergie alors que l’on part justement en vacances pour en récupérer ! De plus, en comptant qu’il faut au moins deux à trois jours pour trouver son rythme et son équilibre, en partant une semaine, il ne reste plus grand-chose pour profiter pleinement de ses vacances avant de penser déjà au retour.

On comprend donc mieux pourquoi certaines personnes font le choix de partir, chaque année, au même endroit!

Mais pourquoi alors s’obstinons-nous à partir en vacances ? Par simple masochisme ?!

Bien sûr que non ! Partir en vacances a du bon évidemment ! Les premiers kilomètres en voiture suffisent d’ailleurs pour sentir ses épaules se relâcher, voir ses idées se remettre en place et s’éclaircir, retrouver son âme d’enfant en mangeant ces chewing-gum roses au goût de colorant immonde mais qui font d’immenses bulles éclatant sur le bout du nez, fournis en plus, avec une super décalcomanie de Lucky Luke en surprise, qu’on ne tardera pas à faire, non plus sur notre bras (quand même ! Faut pas pousser !) mais bien sur celui de notre enfant ! En vacances, on redevient amoureux : on se donne la main, on rit ensemble et on s’embrasse. En vacances, on fait de nouveau attention à soi : on prend le temps de respirer, on est calme, on lit ce bon vieux bouquin qui traîne sur la table de nuit depuis l’hiver dernier. En vacances, on retrouve le plaisir d’être parent : on regarde avec admiration son enfant faire ses exploits, on lui parle sans hurler, on joue avec lui! Surtout, en vacances, on s’éloigne des soucis quotidiens et on se vide la tête de toutes ces pensées parasites qui nous privent de légèreté dans notre vie de tous les jours. Et si nous nous donnons vraiment la chance de nous déconnecter pour revenir complètement à soi, les vacances deviennent alors une merveilleuse opportunité de prises de conscience ! Effectivement, en quittant son quotidien, on lève le nez du guidon et on élargit son champ de vision.

N’avez-vous jamais vécu cette expérience formidable où tout vous semblait si compliqué dans votre tête jusqu’au moment où, une fois hors de chez vous pour quelques jours de repos, tout vous apparaît clair et limpide ? Si les vacances ne pouvaient avoir d’ailleurs qu’un seul avantage, pour moi, ce serait celui-là : permettre à chacun de se retrouver pour gagner en clairvoyance sur sa vie !

Pour pouvoir atteindre ce but, il faudrait du moins que le type de vacances choisies le permettent. En effet, certaines formules vacancières telles les clubs voient le touriste plus comme un consommateur à satisfaire continuellement. De ce fait, elles le poussent dans une hyperactivité physique et mentale, en lui proposant, de façon continue, jour et nuit, des distractions et des horaires stricts, sur fond musical bruyant et constant, rendant du coup difficile, si pas impossible, toute tentative de reconnexion à soi. Tout est mis en œuvre comme s’il ne fallait surtout pas que le touriste ait le temps de s’ennuyer, pire de penser. J’ai du mal à croire qu’il est possible de tirer totalement profit de ce type de séjour qui adopte, finalement, le même rythme effréné de la vie quotidienne que l’on cherche pourtant à fuir durant ses vacances. Mais si on le veut vraiment, il y a toujours moyen de revenir à soi et de sortir grandi de cette expérience. J’en sais quelque chose…

Retour de vacances

C’est une fois aux portes du retour que l’on peut réellement prendre conscience de cette fonction-clé que remplissent les vacances, à savoir créer une coupure avec ses soucis quotidiens ! En effet, il suffit de commencer à se mettre en route pour s’apercevoir que notre esprit est déjà parasité par tout ce qui nous attend chez nous et pour ressentir cette petite mais désagréable boule au ventre.

Toutefois, pour autant qu’on ait bien profité de ses vacances, il est quand même bon de rentrer chez soi ! Nous sommes, en effet, souvent contents de retrouver nos habitudes, notre confort, nos proches. Le camping, c’est sympa, mais c’est quand même bien plus pratique de cuisiner sur des taques vitro et de dormir dans un lit douillet sans la compagnie d’insectes en tout genre ! Il est peut-être là aussi le rôle des vacances : nous faire apprécier à nouveau notre quotidien !

Et pourtant, ça ne nous empêche pas, une fois bien arrivés chez soi, de s’empresser de râler sur notre joli pays ou de rechercher, en vain, avec une pointe de nostalgie, le moindre détail qui nous rappelle nos vacances, comme une chanson ou un mot.

Bizarre l’être humain vous disais-je ?! Un Etre de paradoxes et éternellement insatisfait : loin de chez lui, il a le mal du pays ; chez lui, son pays lui fait mal !

Puis le retour implique lui aussi un effort d’adaptation ! Et oui, encore cette foutue adaptation ! Les premières heures, on peut se sentir un peu perdus. On doit retrouver le rythme de la vie quotidienne qu’on avait pourtant abandonné avec joie, on doit reprendre ses marques et se remettre en route ! Dur, dur, après plusieurs jours de farniente ! Il faut se remettre dans le bain comme on dit ! Et tout cela requiert encore de l’énergie !

Alors, est-ce que cela signifie que les vacances ne seraient finalement qu’une affaire d’adaptation ?! Et peut-on alors en sortir gagnant au niveau énergie ?!

Il est vrai qu’un des buts principaux des vacances est de récupérer l’énergie dépensée toute l’année pour affronter la suivante. Autant, du coup, ne pas se louper en revenant en déficit ! On pourrait se contenter, comme solution, de profiter un maximum de ses vacances, en prenant du temps pour soi, en multipliant les activités de détente,…Mais l'option la plus intéressante serait, je pense, de prendre le problème dans l’autre sens, c’est-à-dire utiliser ses vacances pour maximiser, non pas l’énergie là-bas, mais plutôt celle du quotidien. Pour ce faire, il convient de vivre ses vacances en conscience afin d’en tirer des leçons utiles pour une meilleure gestion de sa vie de tous les jours ! Soit, profiter de cette parenthèse pour mieux se connaître, cerner ses besoins et ses manques et mieux comprendre ce qui nous fait tant de bien, pour pouvoir mettre, justement, plus de vacances dans notre quotidien !

Se sentir complètement en vacances tous les jours n’est pas possible évidemment. Mais rien ne nous empêche d’instaurer de petites habitudes, régulièrement, telles qu’on le ferait en vacances, comme faire ses courses au marché du village, aller lire un bouquin sur un banc public, faire un puzzle avec son enfant, cuisiner avec son mari,…soit autant de joies quotidiennes qui ne nécessitent pas de changements de vie révolutionnaires. Les vacances ont trop pris la forme d’une nouvelle dépendance, dans le contexte sociétal actuel de « course contre la montre ». Mais si nous voulons continuer à en tirer le meilleur, nous avons tout intérêt à aller vers une manière de vivre différente, en levant un peu plus le pied au quotidien, pour mieux se reconnecter à soi et à l’essentiel. En agissant de la sorte, on subirait moins de stress routinier ; ce qui nous rendrait très certainement moins exigeants vis-à-vis de nos vacances. On rechercherait, par conséquent, moins de grands dépaysements et changements pour celles-ci ; ce qui aurait forcément un impact positif sur la pression qu’elles exercent sur nous. Et de cette façon, on reviendrait de nos vacances avec un gain d’énergie ! CQFD !

Alors, prêts pour un nouveau voyage vers votre quotidien ?!