

Le petit mot de la naturo

Ces derniers mois je vous ai beaucoup parlé de repos, de ralentir... Et je vais en rajouter une dernière petite couche pour Septembre parce que je l'observe chaque jour, dans les rayons du magasin : des personnes fatiguées mais qui s'excusent de l'être... On culpabilise d'avoir besoin de repos, comme si ce n'était pas un besoin vital ! On s'en veut d'être fatigué, comme si c'était une faute personnelle, et on s'excuse presque de devoir ralentir. Le repos est ignoré et dénigré et l'épuisement devient presque une norme par lequel passer : « Alors c'est pour quand ton burn-out ?! » J'exagère bien sûr mais ça me fait de la peine, parce que je sais à quel point le repos est aussi vital que respirer, manger, rire ou aimer.

Ce n'est pas une option, ce n'est pas un luxe : c'est une condition de la santé, du bien-être, de la vie même.

On parle beaucoup, à la rentrée, de se remettre en action. Reprendre le rythme, remplir l'agenda, relancer les projets. Comme si le courage se mesurait uniquement à notre capacité d'en faire toujours plus.

Mais si le vrai courage, en septembre, c'était d'oser se reposer ? D'oser aller à contre-courant et refuser cette course à l'épuisement programmé ?

Le repos est souvent vu comme une faiblesse, une perte de temps, une parenthèse entre deux périodes "utiles". Pourtant, il est une nécessité biologique, inscrite au plus profond de notre système nerveux. Car notre corps doit alterner naturellement entre des phases d'activation et des phases de récupération, qui nous permettent de digérer, de nous réparer et de retrouver de la vitalité. Ce va-et-vient est aussi essentiel que l'inspiration et l'expiration. Sans cet équilibre tout s'épuise !

Ignorer le repos, c'est comme ignorer de respirer, comme si on vivait en apnée.

Et tout nous pousse à le faire et à vivre en dehors de toute logique : nous vivons dans un monde moderne qui glorifie le toujours plus : toujours plus d'informations à suivre, plus d'activités à caser, plus d'obligations à honorer. Il faudrait être partout à la fois, au courant de tout, toujours productif, toujours performant.

Et pourtant, paradoxalement, quand des enfants expriment cette même énergie débordante, on les juge insupportables. Insupportables parce que leur énergie n'est pas "utile", pas cadrée dans un sens productif, qui sert la société. Alors, plutôt que de leur offrir des espaces pour se poser, pour bouger autrement, pour vivre leur intensité, plutôt que leur apprendre à reconnaître et gérer ce besoin d'équilibre entre l'action et le repos, on les réduit à des diagnostics et des traitements. Comme si l'hyperactivité était valorisée chez les adultes quand elle sert la performance, mais intolérable chez les enfants quand elle déborde, quand elle ne sert à « rien ».

Notre vitalité n'est considérée qu'au travers du prisme de l'utilité et la performance. On ne nous apprend pas à gérer cette alternance de pic et de baisse d'énergie.

De la même manière, pour les adultes épuisés, anxieux, stressés la société n'offre pas "le droit au repos". La réponse, trop souvent, c'est pilule, calmant, jusqu'à l'hospitalisation — comme si le repos était une maladie à soigner, et non un besoin vital à respecter. Comme si demander à souffler était une faiblesse qu'il fallait corriger, plutôt qu'un acte naturel.

Choisir le véritable repos dans ce contexte, c'est presque un acte de résistance !

Résister à l'idée qu'il faut courir pour exister. Résister à l'injonction de toujours produire, toujours occuper son temps, toujours faire ses preuves. Le repos devient alors un geste politique au sens le plus simple celui qui dit : "je choisis la vie qui bat en moi, plutôt que le rythme qu'on m'impose. Je choisis la vie plutôt que la performance à tout prix"

Ok très bien, maintenant, concrètement comment on s'offre un vrai repos ??

D'abord sachez que regarder une série, un film ou les réseaux sociaux peut certes avoir des vertus (de divertissement, de lien...) mais ce n'est pas du repos au sens propre. Ça reste de l'activation, ça sollicite (voire sur-sollicite) notre attention, et ça, c'est tout sauf du repos !

Ensuite, ne confondez pas repos et immobilisme ou inertie : le repos véritable, c'est offrir au corps ce dont il n'a pas au quotidien.

Si vous passez vos journées assis derrière un ordinateur, le repos ne sera pas de vous asseoir encore plus longtemps (même dans un canapé plus confortable que votre chaise au bureau), mais de mettre votre corps en mouvement, de le délier, de l'étirer. À l'inverse, si vous courez toute la journée, votre repos sera là peut-être de rester immobile, de retrouver la lenteur. Le repos, c'est un art d'équilibre, une façon de redonner au système nerveux la variété d'expériences dont il a besoin pour retrouver sa sécurité.

Voilà quelques idées de choses à faire pour vous reposer ou vous ressourcer selon votre caractère :

- S'étirer ! Levez-vous de votre chaise et étirez-vous ne serait-ce que 3 minutes, même une seule et vous verrez la différence.
- Vagabonder comme les surréalistes ! (À la manière de Nadja, une des muses d'André Breton), laissez-vous porter par ce que vous voyez : sortez dans la rue et observez, dès que quelque chose attire votre attention (un bruit, un oiseau, une couleur...) suivez-le et laissez-vous surprendre par de nouveaux lieux, par une nouvelle façon de voir votre ville.
- Faites des micro-siestes : juste fermez les yeux et reposez-vous quand vous en ressentez le besoin. Ne vous affalez pas sur la table (très mauvais pour les cervicales et meilleur moyen de se sentir vaseux pour le reste de la journée) mais juste reposez vos yeux et votre cerveau. Encore une fois quelques minutes suffisent.
- Si vous avez un agenda rempli 4 mois à l'avance, si vous êtes du genre à angoisser si vous ne l'avez pas sous la main : prévoyez chaque semaine une plage de 1h (ou plus) blanche, n'inscrivez rien ! Et choisissez ce qui vous plait de faire sur le moment mais prévoyez ce temps de pause dans votre emploi du temps.
- Allez voir des amis, appelez-les seulement 5 minutes pour parler de tout et de rien, pour entretenir votre lien et vous rappelez que vous aimez et êtes aimée en retour.
- Si vous aimez peindre, dessiner, écrire : emportez avec vous un carnet et une petite trousse avec votre matériel et dès que vous avez quelques minutes « à tuer » ... (tiens en voilà une expression bien parlante : les minutes non productives sont « à tuer » ! Alors je me corrige :) dès que vous avez quelques minutes à vivre (c'est mieux non ?!) : sortez votre carnet et amusez-vous ! Que vous dessiniez ou écriviez bien ou mal n'a AUCUNE importance !! L'important c'est le plaisir que vous prenez pendant l'acte. Et si vous aimez chanter ou danser, faites-le ! Trop de personnes s'en privent sous prétexte

qu'elles ne chanteraient pas juste ou ne danseraient pas "bien". Mais... et alors ?! Si le regard des autres vous bloque, il y a mille moments où vous êtes seule : profitez-en pour vous lâcher, si c'est ce qui vous fait du bien. Arrêtons de tout mesurer à l'aune de la performance : vous n'arrachez pas les crayons des mains de votre enfant parce que ses bonhommes n'ont pas de cou ou que ses jambes partent directement de la tête, n'est-ce pas ? Alors pourquoi vous refuser ce plaisir à vous-même ?

Voilà quelques pistes et réflexions, petites ou grandes, pour redonner au repos la place qu'il mérite : pas un luxe, pas une perte de temps, pas une erreur à corriger mais une nourriture essentielle. Chacun trouvera sa façon de se ressourcer, selon son caractère, ses envies, ses besoins (les introvertis, même s'ils aiment passer du temps avec leurs proches, devront recharger leur batterie en solitaire là où ce sera l'inverse pour les extravertis.) Ce qui compte, ce n'est pas de "bien faire", mais de s'autoriser à le faire.

Alors, j'espère que cette fois le message sera clair : je ne veux plus vous voir vous excuser d'être fatigués. Je ne veux plus vous voir chercher un "coup de fouet" pour tenir encore. Le repos n'est pas une faiblesse, c'est une force. Et si septembre devait avoir un seul mot d'ordre, ce serait celui-ci : osez-vous reposer, pour de vrai. Le monde n'a pas besoin de vous épuisés, mais de vous vivants.

Je vous souhaite une excellente rentrée, à votre rythme !

Charlotte Saule