

S'ÉVADER POUR SE RESSOURCER ?

S'enfuir furtivement, se soustraire à l'emprise de quelque chose ou de quelqu'un, s'évader. Se ressource-t-on pour autant ? Le point avec Nadine Hemmer.

Il existe de multiples façons de s'évader physiquement d'abord en changeant de lieu ou en changeant d'activité mais encore mentalement, par un esprit distrait. Contraint ou non, il est naturel à l'être humain de vouloir s'échapper et d'être à la recherche d'un nouvel état de plaisir. Henri Laborit dans *L'Éloge de la fuite*, en 1976, s'est appuyé sur ses connaissances en neurobiologie pour analyser, chez l'Homme, ce besoin de s'écarter des rapports de force et de pouvoir. Face à un ordre social pesant, qui résonne particulièrement en ces temps actuels, l'individu réagit de trois manières, nous dit Henri Laborit, par la soumission, la lutte ou la fuite. Une perspective de liberté, un espace à soi, même infime dans une quête de bonheur.

S'évader pour quoi faire ? | S'évader et prendre le temps du jardinage, de lire, de repas entre amis, de faire du shopping, de rêver, d'assister à un spectacle, autant d'activités qui nous permettent de nous « vider la tête » et de nous sentir mieux. D'avoir la sensation de se soustraire aux carcans du quotidien et aux sensations de luttes incessantes. Mais toutes ces activités nous ressourcent-elles vraiment ? En réalité, tout dépend de notre motivation. Vouloir fuir à travers une multitude de hobbies, des sensations ou des ressentis désagréables est une réaction instinctive. C'est d'ailleurs assez efficace à court terme, car en ayant recours à des activités pour « se changer l'esprit », il est possible de modifier son état intérieur et en éprouver du plaisir.

Les limites de la fuite | Mais, à moyen ou long terme, tout se complique. Mettre « un couvercle » sur la « marmite » des pensées que l'on avait réussi à oublier, c'est prendre le risque de les voir revenir en force. Les activités choisies pour se distraire, comme la télévision, peuvent nous empêcher de réaliser des choses importantes pour soi ou de



vivre nos émotions au point de ne plus savoir les réguler ou, pire, d'alimenter la croyance de se sentir incapable de faire face à ses émotions ou à certaines situations.

Ce qui est important pour se ressourcer, ce n'est pas tant la nature de l'activité qui importe mais sa fonction, en d'autres termes, ce à quoi elle sert. Alors que les activités de détente peuvent renforcer nos difficultés lorsqu'elles servent à fuir nos ressentis, elles sont source de bien-être lorsqu'elles nous permettent d'accomplir les choses qui donnent du sens à notre vie. Jardiner pour s'isoler des autres ou ne plus penser n'est pas la même chose que jardiner par plaisir, pour avoir un beau jardin à partager avec les gens que l'on aime. S'évader n'est pas toujours la solution mais, paradoxalement, choisir son évocation et en profiter pleinement peut véritablement devenir source d'épanouissement... pour se ressourcer.

COLLABORATRICE DE NOTRE MAGAZINE DEPUIS PLUS D'UNE ANNÉE, **NADINE HEMMER** EST PSYCHOLOGUE. ELLE EST SPÉCIALISÉE EN EXÉCUTIVE COACHING ET ACCOMPAGNE LES PERSONNES QUI SOUHAITENT À LA FOIS DÉVELOPPER LEUR PERFORMANCE ET LEUR BIEN-ÊTRE.

LA CLÉ POUR S'ÉVADER
ET SE RESSOURCER

| **En résumé** : ce qui est important, ce n'est pas tant la nature de l'activité qui importe mais sa fonction..., ce à quoi elle sert... Choisir son évocation et en profiter pleinement peuvent véritablement devenir source d'épanouissement.