

Pays : France
Périodicité : Quotidien
OJD : 223785
Edition : Hautes-Alpes et Alpes de Haute-Provence



V05

mieux vivre | votre vie NUMÉRO EN VENTE MAÏN, À
CONSULTER AUSSI SUR WWW.PSYCHOLOGIES.COM

Courage, fuyons!

S'évader du quotidien, oublier un instant la réalité, nous le désirons tous. Mais à quoi voulons-nous véritablement échapper? Et comment distinguer l'évasion qui ressource de la fuite inutile?

Du quotidien, on peut affirmer deux choses contradictoires: qu'il se répète autant qu'il nous exténue.» Le constat, dressé par le philosophe Pascal Bruckner (in L'Euphorie perpétuelle, essai sur le devoir de bonheur, Le Livre de Poche, 2008), n'est guère gai, mais il a le mérite d'être réaliste. Alors, que faire? Puisque, comme le dit Cioran, «on se tue toujours trop tard», il ne reste qu'une solution: s'évader. Rompre avec cette routine qui tue le désir à petit feu. Partir, s'échapper. «Fuir! Là-bas fuir!» clame Mallarmé (in "Brise marine", extrait de Poésies et autres textes de Stéphane Mallarmé, Le Livre de Poche, 2008), à la suite de tant de poètes dans lesquels chacun de nous peut, un jour ou l'autre, se reconnaître, «exilé sur le sol», doté d'«ailes de géant», tellement inadapté à cette triste réalité.

La conscience de notre fin

De quelle réalité parlons-nous, d'ailleurs? Elle peut bien prendre mille visages, celle qui nous insupporte, c'est toujours, au fond, la fin. C'est la mort qui, comme nous le dit la psychanalyse, se cache dans la répétition et qui justifie l'effroi, la fatigue ou l'ennui. Idéalement, il devrait être possible d'échapper à la souffrance provoquée par la conscience de cette réalité en toute simplicité. Par une respiration calme, un regard porté sur un arbre imperturbable ou sur la personne aimée, une oreille attentive tournée vers le chant du moineau: bref, en nous réancrant dans l'instant et dans ce qui en révèle le merveilleux.

PSYCHOLOGIES

PSYCHOLOGIES.COM

N°3491 4€ | MARS 2015

MAGAZINE

NICOLAS BEDOS
"J'ai su étrangler mes démons"

TOLEMS ET TAMBOURS
Demain, tous chamans?

RECIT
J'ai fait de mon insomnie une amie

NUMÉRIQUE
Skype thérapie, l'avenir de la psy?

CONCEPTION
Un enfant optimiste en 5 leçons

ALEXANDRE JOLLIEN
Ma quête spirituelle en Corée

NUTRITION
Les "fodmaps" nous gonflent

DOSSIER
EN COUPLE
EN FAMILLE
AU TRAVAIL
RÉUSSIR À POSER DES LIMITES
+ Test : Qu'est-ce qui vous empêche de dire stop?

Pays : France
Périodicité : Quotidien
OJD : 223785
Edition : Hautes-Alpes et Alpes de Haute-Provence



La plupart du temps, nous y parvenons; nous évitons la désespérance en nous concentrant sur le plus beau côté de l'existence. Mais pas tout le temps. «Tous les deux mois, raconte Anne- Sophie, 39 ans, je m'impose une coupure: je prends l'avion pour vraiment débrancher.» Nous éprouvons en effet de plus en plus souvent le besoin de déconnecter. «Nous vivons submergés d'infos, constate la coach et psychanalyste Florence Lautrédou, auteure de Cet élan qui change nos vies, l'inspiration (Odile Jacob, 2014). Nous sommes surchargés de messages qui ne nous concernent pas, qui parlent d'"ailleurs", donc qui devraient nous permettre de nous évader. Sauf que, trop nombreux et négatifs, ils nous accablent et nous déroutent.» D'où l'échappée belle en avion. S'envoler pour changer d'air.

«La prison d'aujourd'hui, dont nous tentons si souvent de nous "évader", reprend Florence Lautrédou, c'est, pour la majorité d'entre nous, la cellule urbaine. L'animal humain que nous sommes ne peut pas se sentir longtemps libre dans ces villes à l'air pollué, où, assis à longueur de journée, ses capacités motrices sont atrophiées. Il nous faut sentir la nature.»

Les paradis artificiels

Et quand les moyens de nous envoler manquent, nous pouvons compter sur les voyages abstraits: «Je lis trois romans par semaine, raconte Stéphanie, 44 ans. C'est ma drogue, j'ai besoin d'être embarquée dans d'autres univers, cela me permet de m'oublier un peu.» «Je suis quatre séries à la fois, confie Paul, 36 ans. Ça me fait "partir".» Le cinéma, la photo ou la musique, sans laquelle, c'est bien connu au moins depuis Nietzsche, «la vie serait une erreur» (in Crépuscule des idoles, Gallimard, 1988); autant de paradis artificiels mis à la disposition de tous. En ces temps de crise, les musées ne désemplissent pas, les salons du livre et les festivals de musique, de théâtre ou de danse sont bondés. Il nous faut nous divertir. C'est-à-dire, comme l'explique le philosophe Pascal, à la fois détourner notre attention de ce qui risque de nous déprimer, mais aussi nous diversifier, faire de nous un autre être que celui que nous sommes, nous sortir de ce corps qui ne change guère, de cette famille, de ce couple, de ce poste, bref: se fuir soi-même.

Anne-Laure GANNAC