

Prendre une pause



pour se retrouver

Par **Yvan Phaneuf**, auteur, conférencier, formateur et thérapeute en relation d'aide; membre de la CITRAC¹

Se donner une vraie pause, c'est se donner un temps d'arrêt. Malgré les nombreuses options qui s'offrent à nous tels la marche, le vélo, la randonnée, la lecture, le spa, les vacances en famille ou entre amis, le yoga ou les fins de semaine en pyjama sur le canapé, on constate qu'il n'est pas aussi facile qu'il n'en paraît d'arrêter de s'activer et de se surcharger, de suspendre la course effrénée qu'on s'impose souvent.

Comme le souligne Colette Portelance, D. Sc. éd., « s'arrêter est un apprentissage ». Pour y arriver, il est essentiel de prendre conscience des obstacles qui nous empêchent de nous donner une vraie pause. Pourquoi est-ce si difficile? Les raisons peuvent provenir tant du monde intérieur que du monde extérieur. C'est donc à chacun et chacune de nous d'identifier les causes qui font qu'il nous est difficile de prendre une pause.

Apprivoiser la pause

En 2009, j'ai dû apprivoiser la pause. J'avais besoin de repos après plusieurs années de travail intense. J'ai décidé d'organiser une randonnée en montagne d'environ un mois. Dix jours avant mon départ, je me fracturais une omoplate. Terminé le voyage! Mes plans étaient complètement remis en question. Comme je m'étais déjà dégagé de toutes mes conférences, formations, consultations et autres activités professionnelles, que je ne pouvais presque plus bouger, il ne me restait plus que l'arrêt total. Tranquille et seul à la maison, je me suis donc retrouvé face à moi-même. Au début, je résistais, je ne voulais pas me rencontrer. Puis, lentement, j'ai commencé à me détendre. Je me suis alors rendu compte que je ne m'arrêtais pas souvent et j'ai commencé à ressentir le bien considérable que l'arrêt me faisait.

Pourquoi fuir le présent?

J'ai voulu comprendre ce qui m'empêchait de prendre de vraies pauses. J'ai alors découvert que je cherchais à fuir diverses peurs — la peur de m'ennuyer, la peur du vide et la peur de perdre tout ce que j'avais bâti par mon travail acharné au cours des dernières années. J'ai réalisé à quel point je n'étais plus dans le présent: j'agissais en fonction de mon bien-être futur. J'ai vu à quel point je ne voulais rien manquer, que ce soit au travail, à l'entraînement, dans la vie de famille, les loisirs, l'entretien de la maison et autre. C'était trop. Par insécurité, ambition, sens des responsabilités exagéré et recherche de la réussite, je courais sans cesse après un état de satisfaction toujours à venir plutôt que de savourer les réussites et les bons moments du présent.

Cet apprivoisement de la pause m'a permis de recommencer à m'en accorder sans attendre que la vie m'y oblige. J'ai pu me donner des temps de repos pour le corps et l'esprit, j'ai pu retrouver le plaisir de m'arrêter, de regarder autour de moi, d'admirer la nature et plus encore. Une fois réellement reposé, j'ai recouvré le plaisir de certaines activités — et ce n'était pas pour combler un vide —, tels la lecture, les rendez-vous avec des amis, le cinéma. Je vous invite à vous donner de vraies pauses en découvrant les raisons qui vous ont empêchéE de vous en accorder.

Trouver les raisons

Voici quelques pistes de réflexion.

Est-ce un sentiment de culpabilité qui nous envahit lorsque nous tentons de nous arrêter et qui sabote ainsi notre droit au repos? Est-ce un sens exagéré des responsabilités qui nous amène à tant nous y consacrer au détriment du plaisir et du repos? Est-ce une incapacité à demander à quelqu'un de prendre la relève qui rend l'accès au répit si difficile? Est-ce un sentiment d'insécurité affective, financière ou professionnelle? Est-ce la fuite du vide ou la peur de nous retrouver seulE qui nous entraîne dans un tournis sans fin? Est-ce la fuite d'un deuil? Est-ce notre difficulté à dire non, à poser nos limites à notre entourage par peur de déplaire?

Identifier ce qui nous empêche de prendre des pauses nous aide à découvrir et à apprivoiser des moyens de nous les offrir enfin.

¹ Corporation internationale des thérapeutes en relation d'aide du Canada.