

Cet été sera sans conteste différent des autres années. Que vous partiez ou pas, que vous soyez 100 % déconfinée ou toujours dans votre cabane, voici 6 ingrédients indispensables pour tirer profit de vos vacances.

TEXTE CHRISTELLE GILQUIN

6 Les ingrédients des vacances réussies

UN PEU DE LENTEUR

« Nous avons perdu l'art de ne rien faire, affirme Carl Honoré, auteur de *Éloge de la lenteur*, de fermer la porte aux bruits de fond et à ce qui distrait, de ralentir le rythme en restant simplement seuls avec nous-mêmes. » Or, dit-il, il apparaît qu'aller moins vite veut souvent dire « aller mieux ». Pourquoi ne pas profiter des vacances pour ralentir ?

→ **Faites une seule chose à la fois** (on reprendra - peut-être ! - le multitasking, si peu productif, à la rentrée).

→ **Optez pour des loisirs lents** : lecture, tricot, jardinage...

→ **Ne programmez que 50%** (voire moins...) de vos journées et prévoyez plus de temps par activité, histoire de laisser place aux surprises et envies de dernière minute.

→ **Passez du temps en famille à table** (aussi bénéfique pour la santé que pour les relations !)

→ **Promenez-vous autour de chez vous** et jetez un oeil neuf sur cet environnement que vous croyez connaître par cœur.

→ **Lisez une histoire** à votre enfant ou jouez avec lui sans regarder votre montre.

→ **Asseyez-vous** dans votre jardin ou votre salon sans rien faire, les sens en éveil...

UN ZESTE D'ÉVASION

Pour vous, les vacances, c'est voir d'autres cioux, entendre d'autres langues, manger d'autres plats... ? Bref, plonger dans l'exotisme ? Certes, vous pouvez toujours passer les frontières, mais si vous ne le sentez pas, sachez que l'évasion se trouve aussi au bout de la rue ! Comme le dit Malorie Flahaux, créatrice du site Happy Family Factory, « si vous ne partez pas en vacances, laissez les vacances venir à vous ! »

→ **Créez l'événement.** Dressez un pique-nique dans un champ près de chez vous, dans votre jardin, voire... votre salon ! Et après le repas, sieste ou séance de cache-cache pour tout le monde ! Inversez les rôles : papa et maman jouent, les enfants font la cuisine. Ou improvisez un repas asiatique ou africain.

→ **Optez pour le staycation** (de « stay », rester, et « vacation », vacances), qui consiste à passer ses vacances chez soi tout en visitant sa région : pourquoi ne pas partir à la découverte de la ville la plus proche de chez vous ? On en sait généralement bien plus sur les pays étrangers que sur son propre pays.

→ **Testez la « micro-aventure »** qui se fait sans guère de moyens, d'équipement ni de préparation et qui démarre souvent en bas de chez soi : marchez droit devant vous, parcourez toutes les rues de votre village, suivez les petits chemins de traverse... Qui sait ? L'aventure pourrait bien être au bout du chemin !

→ **Dormez ailleurs.** Une tente dans le jardin ? Un Airbnb à 2 km de chez vous ? Un logement insolite en Belgique ? Un échange de maison avec une amie ?



UN CONCENTRÉ DE TEMPS DE QUALITÉ EN FAMILLE

Les conseils de Malorie Flahaux.

→ **Gardez un certain rythme.**

Certes, il faut lâcher sur la routine de l'année, mais instaurez de nouveaux rituels pour les vacances : du temps d'activité en famille, un temps de repos pour tous après le repas, un temps d'activité chacun pour soi, des heures de coucher raisonnables... Les structures rassurent les enfants, ce qui aura l'avantage de limiter les crises.

→ **Pensez toujours à placer les activités familiales avant les périodes de temps pour vous :** vous rechargez ainsi les réservoirs d'attention et d'affection des enfants, et ceux-ci sont alors davantage en mesure de s'occuper seuls par la suite.

→ **Au début des vacances, faites la liste des envies de chacun.** Inscrivez-les sur des post-it de couleurs différentes (une par membre de la famille) que vous collerez à un endroit bien visible – histoire de bien visualiser les envies et les besoins de chacun. Donnez la priorité aux envies communes, puis planifiez les envies individuelles. Retirez un post-it une fois l'activité concrétisée.

UNE DOSE DE TEMPS POUR SOI

Pas facile de trouver du temps pour soi pendant les vacances en famille. Et pourtant, c'est souvent l'ingrédient n°1 pour se ressourcer.

→ **1 minute.** C'est le temps suffisant pour vous déconnecter et récupérer des forces. Accordez-vous une **micro-méditation**, histoire de restaurer le calme dans votre tête. Asseyez-vous au calme, fermez les yeux et concentrez-vous sur votre respiration. Votre esprit vagabonde ? Revenez à votre respiration. À faire à chaque fois que vous vous sentez stressée. Pas fan de méditation ? Anne-Sophie Lesage, co-auteurice de *J'apprends à dire Fuck en 5 semaines*, vous conseille d'inventer un **rituel défoulatoire** : un geste physique (genre les hakas au rugby) accompagné d'un mantra (par exemple : je fais ce que je peux, et c'est déjà pas mal). « Ça permet de refaire le plein d'énergie », assure-t-elle.

→ **Quelques heures.** Relayez-vous auprès de vos enfants avec votre conjoint, levez-vous une heure plus tôt (« Le regain d'énergie vaut l'heure de sommeil en moins ! », assure Malorie Flahaux), choisissez vos combats (« Optez pour des repas simples, conseille Malorie Flahaux, lisez un livre pendant que les enfants font la sieste au lieu de vous précipiter sur la vaisselle... »). « Il va aussi falloir, ajoute la coach, faire comprendre à votre famille que les vacances, c'est pour tout le monde et que maman n'est pas responsable de tous et de tout à la maison. **N'hésitez pas à déléguer certaines tâches aux enfants : ça leur donne confiance en eux, ça leur apprend à gérer le temps, les problèmes...** » Enfin, ajoute-t-elle, « dès que vous avez quelques heures devant vous, mettez le paquet : prenez un transat et un bon livre, servez-vous un cocktail... **Bref, la totale !** »

→ **Quelques jours.** Et si vous partiez, seule, quelques jours ? C'est la proposition indécente d'Alice Cheron, auteurice du très inspirant *L'appel de la fugue*. Cette pause permet, dit-elle, « de prendre du temps pour soi, s'autoriser une bouffée d'air frais hors de son contexte pour se retrouver soi-même. (...) C'est une bulle qui nous coupe volontairement de notre monde, qui nous fait prendre une distance nécessaire pour apprendre ou réapprendre à relativiser et à faire redescendre la pression. Comme un nouveau départ. (...) C'est faire face à soi-même, faire face à nos faiblesses, nos aspirations, nos secrets. C'est se sentir de nouveau responsable de notre personne, de notre chemin. » Adeptes de la fugue, Alice Cheron a également testé celle-ci avant ses vacances familiales : « Dès que je rentre, celles avec les enfants démarrent, et je suis dans une disponibilité émotionnelle absolue. Je joue, je cours, je les écoute, je suis vraiment avec eux et savoure chaque minute des vacances. » →

DES AMIS

«On a été privés de relations sociales trop longtemps, regrette Sally Das, psychologue clinicienne. Les gens en ont beaucoup souffert – ne sommes-nous pas avant tout des êtres sociaux?» Privilégiez cet aspect-là pendant vos prochaines vacances : barbecue entre amis, petit resto, jeux collectifs, balades en groupe... Et pourquoi ne pas en profiter pour faire de nouvelles connaissances ou même parler avec votre voisin de table ? Il paraît que depuis le déconfinement, le besoin de « small talks » (petites conversations pour ne rien dire) n'a jamais été aussi prégnant, comme si leur légèreté venait faire oublier les conversations lourdes d'anxiété du confinement. De toute façon, de nombreuses études l'ont montré : à la question « Qu'est-ce qui vous rend heureux et donne du sens à votre vie ? », la réponse la plus fréquente est « La relation aux autres ». **Ça vaut la peine de leur accorder une large place dans vos vacances!**

BEAUCOUP DE REPOS!

«Dans mon cabinet, témoigne Sally Das, mes patients se sont beaucoup plaints de problèmes de sommeil. Ils se levaient tard, certes, mais dormaient mal à cause du stress. Résultat : ils sortent du confinement encore plus fatigués!»
→ **Prenez au moins deux semaines de congé consécutives.** Un sondage de NationWide réalisé en Angleterre auprès de 2000 personnes a montré que plus de 26 % des sondés mettent entre 2 et 3 jours pour commencer à se détendre en vacances, tandis qu'il faut à une personne sur 10 à besoin de 3 à 4 jours. Comptez donc au moins une semaine pour entrer dans le rythme des vacances.
→ **«Optez pour la power nap»,** conseille Anne-Sophie Lesage, une sieste express de 15 à 18 minutes qui permet de refaire le plein d'énergie sans être somnolent. Elle est facile à mettre en place, chez soi ou à l'étranger, et bonne pour le moral.» À faire environ 8 heures après votre réveil, lorsque votre corps commence à fatiguer. ●

**« Nous avons plus besoin de vacances que d'habitude ! »**

Ces vacances post-confinement seront particulières. Et il va falloir leur accorder tout le soin qu'elles méritent.

C'est l'avis de Sally Das, psychologue clinicienne.

Dans quel état sont les Belges en ce début d'été ?

Dans un état un peu particulier. Ce qui s'est passé était très angoissant : on peut dire que nous avons tous vécu un traumatisme. Ce confinement n'a été des vacances pour personne : il y a eu le stress, la privation de liberté, le télétravail, les enfants, la peur de manquer de rentrées d'argent...

Quel va être le rôle des vacances cette année ?

Elles seront une véritable bouffée d'oxygène ! Elles vont devoir à la fois nous faire oublier cette période traumatisante, nous permettre de décompresser et de refaire le plein d'énergie pour la rentrée. Elles doivent vraiment être top, encore plus que d'habitude !

Comment en profiter au maximum ?

Il va falloir se ressourcer, et pour cela, rien de mieux que de suivre ses envies : pour les uns, ce sera le sport, pour les autres, le farniente... Partir à l'étranger n'est pas obligatoire pour réussir ses vacances. Je le déconseille même aux personnes anxieuses, qui risqueraient de stresser à l'idée de se retrouver en quarantaine là-bas, de ne pas savoir ce qui sera ouvert ou pas... Partir dans un tel contexte peut être très anxiogène. Mais pour les personnes plus téméraires, partir aura certainement un goût de liberté plus que bienvenu.

POUR EN SAVOIR PLUS**À lire**

→ *J'apprends à dire Fuck en 5 semaines* et *Balance ta cape*, Anne-Sophie Lesage et Fanny Lesage, éd. Solar. Retrouvez également leurs conseils sur holi-me.com
→ *L'appel de la fugue*, Alice Cheron, éd. Leduc.s (sortie reportée au 15 septembre).
→ *Éloge de la lenteur*, Carl Honoré, éd. Marabout.

Internet

→ Happyfamilyfactory.com, le site de Malorie Flahaux pour optimiser la vie des familles.
→ Tourist-experience.me : un webdoc étonnant de la RTBF qui pose la question : A-t-on vraiment besoin du tourisme pour partir à la rencontre de soi ?
→ Psychologuedas.be : le site de Sally Das, psychologue à Estinnes-au-Val.

