

ELLE MAG/HUMEUR

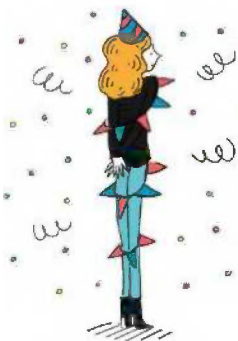
L'ENFER DU MOIS DE JUN!



ON VOUDRAIT DÉJÀ LEVER
LE PIED... MAIS L'ANNÉE
QUI FINIT ET LES VACANCES
QUI APPROCHENT NOUS
PRENNENT EN SANDWICH
AU MILIEU D'UN TAS
D'OBLIGATIONS. ! RELAX !

PAR PATRICK WILLIAMS ILLUSTRATIONS AURÉLIE CASTEX

Ah, qu'il est trompeur ! Qu'il est traître ! Juin est sans doute le mois le plus fourbe de l'année. On l'attend le cœur rempli d'espoir et on en sort complètement lessivée, fourbue... Avant ? Il nous semble synonyme de terrasses, d'apéros, de quasi-vacances. Pendant ? Il se révèle surtout stressant et sans temps mort, comme une sorte de triathlon infernal préparé par un coach vicieux. On court de spectacle de fin d'année en fête de l'école, de pot avec les copains en dossier à boucler. Sans compter les vacances qu'il faut préparer... À côté, Martin Fourcade, le champion français, a l'air d'une feignasse. Parce qu'une « juiniste » avertie en vaut deux, nous avons demandé à Anne-Marie Cariou, psychologue et directrice associée du cabinet Stimulus, et à Nayla Chidiac, psychologue et coauteure du livre « Bien gérer son temps » (éd. Odile Jacob), de nous prodiguer conseils et éclairages. ○ ○ ○



OBSTACLE N°1 LES SPECTACLES DE FIN D'ANNÉE

Cela devrait être un moment de bonheur. L'occasion de voir enfin les progrès réalisés par nos enfants. Hélas, ces instants ressemblent souvent à un 400 mètres haies parental. On file au spectacle de danse de la grande, un mardi à 18 heures, puis on fonce à la démonstration de gym du petit dernier, le jeudi à 17 heures, avant d'enchaîner avec sa représentation théâtrale du samedi aux aurores (mince, on n'a pas encore confectionné son costume)... Ils en ont trois chacun comme ça, sans parler de la fête de l'école (pour laquelle, bien sûr, on s'est porté absolument volontaire). Essoufflée, aux aguets (voilà la déléguée des parents !), traînant derrière soi un grand-parent un peu paumé (et lent), on joue des coudes pour obtenir la meilleure chaise devant l'estrade (malheur, le père de Gabriel, 1,95 m, filme l'intégralité de la prestation debout devant nous...), tout en constatant qu'on n'a plus de batterie pour les photos et en se disant que le costume d'Ambre est bien plus au point que celui de votre fils. Alors qu'il se met à pleuvoir (pas de parapluie), on pense à un dossier qu'on doit finir et à l'apéro de ce soir avec des potes... Vous avez dit charge mentale ?

Commentaire de la psy : « Les parents d'aujourd'hui veulent que tout soit parfait, explique Anne-Marie Cariou. On se met une pression infinie. Chercher la perfection nous rassure, nous donne l'impression que nos enfants sont accomplis, que nous avons réussi. Mais, à force de vouloir cocher toutes les cases, on finit par gâcher ces moments précieux. Pour arriver à les apprécier, il faudrait, au contraire, renoncer à ce que tout soit irréprochable. Lâcher du lest pour vivre bien ces petits instants de grâce. »

connexion permanente nous empêche aussi de nous poser, de prendre le temps de planifier, de prévoir. Tenir à distance les écrans permet d'avoir un espace de réflexion et de ne pas surcharger la barque de façon irréaliste. »



OBSTACLE N°3 LES DOSSIERS À BOUCLER

En mai, vous vous êtes crue en vacances : tous ces ponts, ces grèves de la SNCF, ces journées ensoleillées... Hélas, en juin, au bureau, il faut déchanter. Rattraper le temps perdu. Boucler une montagne de dossiers pour que tout soit en ordre avant les vacances. Alors que votre esprit s'était mis sur « pause », un sentiment d'accablement s'abat sur

vous. Tout d'un coup, vous vous rappelez qu'il est nécessaire de gagner sa vie. Si vous avez la chance d'être en CDI, vous vous remémorez ce triste adage : « Tout salaire mérite travail » (cela peut sembler injuste, mais c'est comme ça). Votre N + 1 ne l'a pas oublié, lui (c'est pour cela qu'il est N + 1). Alors qu'il surgit dans l'open space, avec un nouveau fardeau à vous confier, vous vous souvenez que le mot « travail » vient du latin « tripalium », un instrument de torture à trois pieux...
Commentaire de la psy : « Juin a des allures d'entonnoir où s'entassent les obligations professionnelles, remarque Nayla Chidiac. De plus, c'est une période où l'on est fatiguée, à cause du changement de rythme du mois de mai. Résultat, on a du mal à évaluer les choses, on se fixe trop d'objectifs. Ce qui nous épuise encore plus... Face à ce cercle vicieux, il peut être utile de faire des listes où l'on établit une distinction entre ce qui est vraiment urgent et ce qui ne l'est pas. »

OBSTACLE N°4 LES PRÉPARATIFS DES VACANCES

Alors que, dans la même semaine, vous devez assister au concours d'ukulélé de votre aîné, terminer votre présentation PowerPoint pour un riche client tchèque et aller déguster un vin de petit producteur chez votre ami Alban, il faut aussi régler moult détails – importants – concernant vos vacances. Sur votre « to do list » aujourd'hui : louer une voiture pour quinze jours à partir de Syracuse, s'acheter un deux-pièces Eres (parce qu'à 40 ans vous le valez bien), sans oublier les tongs Havaianas, les crèmes solaires, l'épilation maillot, les livres pour l'été et le matériel de snorkeling pour les kids (mais le Decathlon est dévalisé par des gens plus prévoyants que vous). Vous iriez bien en nocturne chez Go Sport, mais vous n'avez personne pour garder les enfants : la nounou, en juin, est en examen. Ah oui, et puis il y a ces deux rendez-vous médicaux qu'il vous faut prendre en urgence si vous voulez partir tranquille (vous êtes hypocondriaque, remember ?). Aïe.

Commentaire du psy : « Bien souvent, on obéit à des règles, à des "il faut" inconscients qui viennent de notre éducation ou de notre entourage, souligne Anne-Marie Cariou. Par conformisme, on s'interdit de rejeter ces conventions, car, sinon, on éprouve un sentiment pénible de défaillance, de culpabilité. Même pour des petites choses comme préparer ses vacances ! Pourtant, il faut savoir se révolter contre ces fausses évidences et se demander : "Cela correspond-il vraiment à mes valeurs ? Dois-je faire tout cela ?" Oser poser la question, c'est déjà une manière d'alléger son fardeau. » ■

OBSTACLE N°2 LES APÉROS AVEC LES COPAINS

Toute l'année, on en a parlé. Toute l'année, on a repoussé ce moment délicieux. Mais, là, plus question de reculer. Quand la mère de Gaspard vous a dit : « Il faut que vous passiez à la maison. Depuis le temps qu'on en parle ! », vous avez acquiescé d'un franc sourire. Sur le coup, vous étiez contente. Mais vous venez de réaliser, horrifiée, que vous avez au moins cinq couples d'amis qui sont bien plus prioritaires dans votre cœur et avec lesquels vous aviez prévu des agapes démentielles. Vite, pour réparer cette injustice, vous envoyez cinq invitations enjouées. Conséquence : votre mois de juin ressemble à une fête non-stop au club Pacha d'Ibiza. Vous alignez une moyenne de trois apéros par semaine et deux pique-niques au parc. En titubant vers la cuisine, un mercredi à minuit, vous vous dites qu'au moins vous n'avez pas raté votre existence. Pas de risque de FOMO (« Fear Of Missing Out ») de la socialisation. Votre vie est tellement cool ! Seulement, le matin, vous avez l'air aussi vannée que Drew Barrymore avant qu'elle n'entame sa troisième cure de désintox...

Commentaire de la psy : « En juin, on est dans une sorte de pensée magique : on croit qu'on dispose d'un temps infini, note Nayla Chidiac. On vient de sortir de l'hiver et on a envie d'en profiter. Et puis notre esprit est affolé par toutes ces choses à faire qu'on n'a pas pu accomplir pendant notre hibernation. Notre hyper-

producteur chez votre ami Alban, il faut aussi régler moult détails – importants – concernant vos vacances. Sur votre « to do list » aujourd'hui : louer une voiture pour quinze jours à partir de Syracuse, s'acheter un deux-pièces Eres (parce qu'à 40 ans vous le valez bien), sans oublier les tongs Havaianas, les crèmes solaires, l'épilation maillot, les livres pour l'été et le matériel de snorkeling pour les kids (mais le Decathlon est dévalisé par des gens plus prévoyants que vous). Vous iriez bien en nocturne chez Go Sport, mais vous n'avez personne pour garder les enfants : la nounou, en juin, est en examen. Ah oui, et puis il y a ces deux rendez-vous médicaux qu'il vous faut prendre en urgence si vous voulez partir tranquille (vous êtes hypocondriaque, remember ?). Aïe.

Commentaire du psy : « Bien souvent, on obéit à des règles, à des "il faut" inconscients qui viennent de notre éducation ou de notre entourage, souligne Anne-Marie Cariou. Par conformisme, on s'interdit de rejeter ces conventions, car, sinon, on éprouve un sentiment pénible de défaillance, de culpabilité. Même pour des petites choses comme préparer ses vacances ! Pourtant, il faut savoir se révolter contre ces fausses évidences et se demander : "Cela correspond-il vraiment à mes valeurs ? Dois-je faire tout cela ?" Oser poser la question, c'est déjà une manière d'alléger son fardeau. » ■

