



LES VACANCES UNE LEÇON 3 DE VIE

Vos congés ne se déroulent pas comme vous l'espérez? C'est plutôt une bonne nouvelle.

La journaliste Caroline Buijs a fait quelques découvertes inattendues: les voyages nous apprennent à porter un autre regard sur les choses. Alors jetez aux oubliettes les planifications minutieuses.



Tout a commencé vers mes 25 ans, lorsque j'ai découvert le plaisir de commander des piles de catalogues de voyage pour rêvasser devant les photos. Des plages bordées de palmiers, des océans turquoise, des rizières déclinant toutes les nuances de vert, de petits cottages à papier peint fleuri dans la campagne anglaise. Hélas, au bout du compte, c'était toujours décevant. Lorsque le voyage se concrétisait enfin, les images devant lesquelles j'avais rêvé correspondaient rarement à la réalité. La plage immaculée était infestée de mouches de sable qui me piquaient sans répit. Les rizières n'étaient pas si vertes, puisque les moissons venaient de se terminer. Et le joli papier peint portait les stigmates des griffes du chien des propriétaires. Pourtant, je garde un si beau souvenir de ma première escapade sans mes parents, à l'époque du lycée ! Mes amies et moi avons fini dans un camping dont nous n'avions vu qu'une petite photo en noir et blanc dans un guide de voyage. De toute façon, l'endroit ne nous intéressait guère : nous dormions dans une vieille tente orange et profitions de tout ce que l'été avait à offrir (soleil, pluie et beaux garçons). Des vacances parfaites, en somme. Le secret ? Nous n'avions aucune attente particulière.

CONTRÔLER L'AVENIR

Maintenant que tout est à portée de main sur internet, mon plaisir coupable d'autrefois a pris d'énormes proportions. Je me renseigne sur tout, tout le temps. À quelle heure passe le dernier métro ? Quelle est la meilleure boulangerie du quartier ?

Les préparatifs de vacances relèvent d'une opération militaire. Mais pourquoi voulons-nous à tout prix nous forger une image si précise de nos prochains congés ? Peut-être parce qu'en tant qu'humains, tous les moyens sont bons pour nous sentir le mieux possible. C'est l'avis de la psychologue Margôt van Stee. À certains moments, nous privilégions aveuglément le court terme, en cherchant à assouvir nos désirs immédiats. À d'autres, nous nous concentrons plutôt sur le long terme, en faisant du sport et en mangeant sainement, par exemple. La psychologue explique : "Nous parvenons à réfléchir au long terme parce que – contrairement à la plupart des autres animaux – nous sommes capables de nous représenter l'avenir, en mots, en images et en émotions. Ainsi, nous pouvons penser à nos désirs – comme se prélasser sur la plage – en les situant dans le futur, ce qui nous incite à travailler dur, car nous savons que nos efforts seront ➡➡

DES GLACES À PROFUSION

Nous avons trouvé toutes les photos qui accompagnent cet article sur Instagram. De gauche à droite et de haut en bas : * @vie_kielen * @tricasilo * @themisterwayne * @dailydoseofdang * @thefitvanillabean * @sugardreamer_ * @littlethingsusa * @bellastyle58 * @floralstud1216 * @probablypatricia * @talithaborg * @leapfor_joy

"NOUS DORMIONS
DANS UNE VIEILLE
TENTE ORANGE
ET PROFITIONS DE
TOUT CE QUE L'ÉTÉ
AVAIT À OFFRIR"

"C'EST NORMAL
D'AVOIR DES ATTENTES.
LE PROBLÈME,
C'EST QUAND ELLES
NE CORRESPONDENT
PAS À LA RÉALITÉ"

récompensés." Nous sommes également capables de nous remémorer le passé. Et même si les souvenirs sont parfois altérés, ce passé a eu lieu, c'est un fait. Ce qui n'est pas le cas pour l'avenir qui demeure incertain. Il offre donc de nombreuses possibilités, mais aussi des incertitudes et des dangers. "C'est pourquoi nous passons beaucoup de temps à ressasser les événements passés, dans l'espoir d'en tirer des leçons pour l'avenir. Nous essayons ainsi de nous préparer pour le futur – bien qu'il soit en grande partie hors de notre contrôle", précise Margôt van Stee.

UNE COLLECTION D'IMAGES

Dans *L'Art du voyage*, le philosophe Alain de Botton écrit que l'assemblage d'images que nous faisons de nos vacances à venir ne peut contenir toute la vérité. Il donne l'exemple d'un séjour à la Barbade très différent de ce qu'il s'était imaginé, "ce qui n'a rien d'étonnant, si l'on pense aux trois images que j'avais en tête, après les avoir aperçues dans des brochures." À l'arrivée, il s'est avéré que ces images (ciel bleu, palmiers, maison de vacances idyllique) ne suffisaient pas pour représenter la réalité complexe de l'île : un entrepôt à essence bien laid, la file d'attente à la douane, une armée désordonnée de chauffeurs de taxi. Celle-ci ne correspond pas à la Barbade qu'Alain de Botton espérait visiter. Je me reconnais dans cette histoire : j'avais passé tant de temps à me représenter l'Espagne (les tapas, le rioja, le soleil et les belles villes) que lorsque j'y suis allée, je suis passée à côté de très belles choses :

la multitude de minuscules campings ou les festivals de musique dans certains villages pittoresques qui durent jusqu'au lever du jour.

LOIN DU QUOTIDIEN

Avant l'invention de Google, les gens rêvaient déjà de leur prochaine destination. Dans le roman *À rebours*, publié par Joris-Karl Huysmans en 1884, le personnage principal, des Esseintes, séjourne aux Pays-Bas. À travers les peintures de Jan Steen, de Rembrandt et de van Ostade, il s'était fait une image idéalisée du pays – joie de vivre débridée, cours pavées tranquilles, jeunes filles blondes versant du lait... La réalité le frappe de plein fouet. Ce n'est pas que les peintures étaient mensongères – après tout, il découvrira bien quelques petites cours rustiques, ici et là – mais plutôt que les scènes qu'elles dépeignent se noient dans un quotidien ordinaire (restaurants, bureaux, maisons quelconques, mornes prés) que les peintres hollandais ne représentaient pas. Résultat ? Son séjour aux Pays-Bas offre au malheureux voyageur une version bien fade de ce qu'il aurait pu voir en un après-midi au musée du Louvre, où quelques salles dédiées à la peinture hollandaise résumant l'essence du pays brossée par les maîtres de l'âge d'or. Des Esseintes décide de ne plus jamais voyager – ce qui semble bien dommage. Car le plus intéressant, lorsque les vacances ne se déroulent pas comme prévu, c'est qu'elles offrent des leçons de vie en petit format. Un exemple ?

Je me suis rendu compte que malgré les mouches de sable ou les rizières désolées, le fait de me plaindre ou de m'ennuyer ne rendait pas mes vacances plus agréables. C'est lorsque je parvenais à changer ma façon de voir les choses que je faisais de belles découvertes. Ainsi, les mouches m'avaient empêchée de m'allonger sur la plage. Eh bien, je l'ai parcourue de long en large et me suis découverte un goût pour la randonnée. Les plus belles photos de vacances que j'ai prises ? Les rizières, qui n'étaient plus vertes mais couvertes d'eau, et sur lesquelles le soleil se reflétait de façon spectaculaire. Le border collie qui avait égratigné le papier peint à fleurs s'est avéré être le chien le plus gentil que j'aie jamais rencontré, parvenant même à me guérir de la peur des canidés qui me hantait depuis que l'un d'eux m'avait mordue, enfant. Les insomnies dans un camping espagnol, causées par le boucan d'une fête de village, sont devenues une anecdote amusante pour mes enfants, qui se sont retrouvés à danser dans leur tente en plein milieu de la nuit. Ce n'est pas un hasard si dans l'introduction de son beau livre *Mes saisons en enfer, cinq voyages cauchemardesques*, la célèbre reporter de guerre et auteure Martha Gellhorn (troisième épouse d'Ernest Hemingway, qu'elle surnommait "Compagnon réticent") écrit : "Le seul aspect de nos voyages capable à coup sûr de capter l'attention du public, c'est le désastre. [...] 'Tu t'es retrouvée enfermée à clef dans un sauna, à Viipuri?', 'Tu as attrapé une infection intestinale en mangeant ➡



Sur le blog Psychology Today, le psychologue américain Colin Ellard propose des suggestions pour apprendre à porter un regard neuf sur votre prochaine destination.

PARTEZ SANS VOUS PRÉPARER

Évitez d'amasser trop d'informations sur votre destination. Ignorez guides de voyage et sites internet. Ainsi, vous parviendrez à adopter un regard dénué d'attentes lors de votre arrivée.

OBSERVEZ AUTOUR DE VOUS

Nous avons tendance à toujours regarder les mêmes choses : les pieds des passants que nous croisons, l'autre côté de la rue, à un angle maximum d'environ 30 degrés. Essayez donc de regarder à gauche, à droite et en l'air.

EN PILOTE AUTOMATIQUE

Saviez-vous qu'après quelques jours de vacances, on a déjà adopté des itinéraires fixes pour rejoindre la plage, sa tente, son café préféré ? Alors changez de chemin, de temps à autre.

LAISSEZ VOTRE PLAN À LA MAISON

Laissez vos cartes et GPS à la maison pour une journée. Sans but précis, vous profiterez davantage de l'instant présent, et serez plus disposé à improviser. L'endroit où vous vous retrouverez importe peu, vous pourrez toujours rentrer en métro ou en taxi.

POSEZ DES QUESTIONS

En interrogeant les habitants - "Connaissez-vous un bon restaurant dans le coin?", "Qu'est-ce qu'il y a à faire, ici, le dimanche?", "Pouvez-vous me dire où va ce bus?" -, vous apprendrez de nouvelles choses et vous vous sentirez plus connecté à votre environnement. Ne vous laissez pas intimider par une réponse négative, la plupart des gens aiment parler du lieu où ils habitent.

"CE QUI REND
LES VOYAGES
INTÉRESSANTS,
C'EST L'IMPRÉVU"

des yeux de mouton dans un festin druze?' Voilà ce qu'ils veulent entendre. Ils nous laissent à peine achever notre histoire pour se lancer dans le récit de leurs propres souffrances en terres étrangères. Le fait est que nous chérissions nos désastres."

NÉGOCIER, NÉGOCIER

Pour moi, les problèmes ne s'arrêtent pas à l'image idéale que je me fais de ma destination. Systématiquement, j'ai aussi une idée bien définie de la façon dont mes compagnons de route et moi-même devrions nous sentir. Dans le diaporama ensoleillé de mon esprit, mes enfants sont toujours de bonne humeur et heureux. Ils apprécient autant que moi les promenades et les visites de musées. Et mon mari, sans concertation aucune, est toujours d'accord avec moi sur le planning de chaque journée. Dans ce diaporama, nous sommes une famille parfaitement heureuse – une image bien irréaliste, somme toute. J'ai fini par comprendre qu'il ne sert à rien de partir avec des espoirs aussi utopiques. Selon la psychologue américaine Atalanta Beaumont, nous avons tous des attentes – rien de mal à ça. Le problème? Quand elles ne correspondent pas

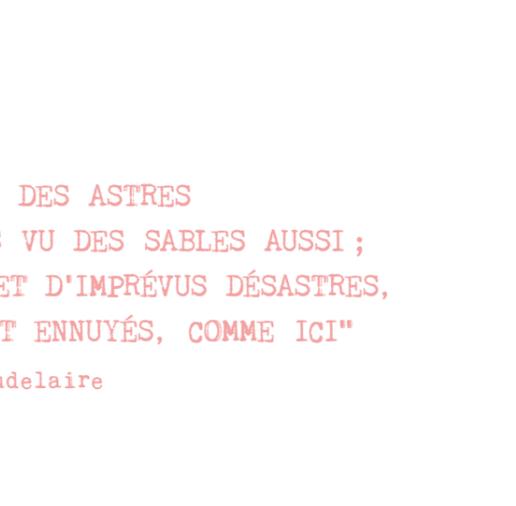
ENCORE PLUS DE GLACES

Page de droite, de gauche à droite et de haut en bas : * @emkcaquino * @bitsanderumbs * @sarahndipity_95 * @rozzad * @little_princess_polly * @nemo_090 * @isabellesplate * @nicoleplng * @astridvanderhulst * @jonasapproved

à la réalité : c'est là qu'on risque d'être déçu. La vérité, c'est que mes enfants sont des ados et qu'en vacances comme à la maison, ils ont besoin de temps pour eux. Selon Atalanta Beaumont, il suffit de bien communiquer – une astuce simple mais facilement oubliée. Avant le départ, discutez ensemble de vos attentes à tous, et comparez-les. Moi, j'ai accepté le fait que, tous les jours, mes enfants ont besoin de traîner un moment au camping, dans la chambre d'hôtel ou au Airbnb, là où il y a une connexion internet et où ils peuvent rester en contact avec leurs amis. Après tout, moi aussi à leur âge, j'écrivais quotidiennement des lettres à ma meilleure amie. Alors au lieu de leur imposer mon programme, je négocie : ils peuvent aller sur le Net, mais pas y passer la journée. En fait, c'est comme autrefois quand mon frère, mes sœurs et moi marchandions avec mes parents pendant nos vacances en Autriche : nous nous étions mis d'accord pour alterner les journées de randonnée et celles de piscine.

DES HAUTS ET DES BAS

Je me méfie des gens qui rentrent de vacances en affirmant que c'était un succès absolu. Tout autant que de ceux qui forcent sur la note catastrophique. Margôt van Stee nous explique que le partage d'anecdotes exagérément positives (ou négatives) est inconsciemment lié à la question du positionnement au sein du groupe. "La psychologie évolutionnaire nous rappelle qu'autrefois, la survie d'un individu dépendait de sa position dominante ou non au sein de son



"NOUS AVONS VU DES ASTRES
ET DES FLOTS ; NOUS AVONS VU DES SABLES AUSSI ;
ET MALGRÉ BIEN DES CHOCS ET D'IMPRÉVUS DÉSASTRES,
NOUS NOUS SOMMES SOUVENT ENNUYÉS, COMME ICI"

Charles Baudelaire



clan. Cela continue de nous travailler, mais à un niveau inconscient désormais. C'est pour cette raison que lorsque les gens racontent à quel point leurs vacances ont été réussies, c'est une façon de se placer au-dessus des autres." Autrefois, c'était source de frustration pour moi : pourquoi mes vacances ne sont-elles pas une suite de triomphes, comme celles des autres ? Cela m'a passé. Désormais, je me contente de revoir mes ambitions à la baisse, et de ne pas oublier que ce n'est pas juste le quotidien qui a ses hauts et ses bas. Je n'oublie pas non plus ce que dit Alain de Botton : en vacances, on s'emmène avec soi. C'est-à-dire que la personne qu'on est dans la vie de tous les jours fait aussi partie du voyage. En vacances, je suis parfois une version plus aimable de moi-même, car je suis

plus détendue. Mais mes faiblesses ne me quittent pas. Par exemple, je ne m'affirme pas toujours assez face aux autres voyageurs. Et mon mari a le même souci. Résultat, nous finissons souvent par faire des choses contre notre gré. Comme durant ce séjour sur une île exotique où nous avons dîné quatre soirs de suite avec deux autres familles, à contrecœur. Mais parfois, les vacances sont l'occasion de révéler nos défauts, ce qui nous rend plus lucides.

LA BEAUTÉ DE L'INATTENDU

Il me reste, enfin, mes idées sur la façon dont nos vacances devraient se dérouler. J'ai compris qu'il valait mieux les ignorer, car entre-temps, je sais que ce qui rend les voyages intéressants, c'est l'imprévu. Comme le dit le "vagabond", personnage principal

du récit de voyage de l'écrivain espagnol et prix Nobel de littérature Camilo José Cela, dans *Juifs, maures et chrétiens, notes de vagabondage dans la région d'Avila et Ségovie* (non traduit en français) : "Personne ne m'oblige à rien. Personne ne me dit : 'Va là-bas, grimpe ici, gravis cette colline, ce talus, ce modeste vallon.' [...] Des étapes ni trop courtes ni trop longues, voilà le secret. Parcourir une lieue, se reposer une heure, et encore une lieue et encore une heure, et ainsi de suite jusqu'à la fin. 20 ou 25 km par jour, c'est déjà une bonne marche ; cela prend toute la matinée. Une fois arrivé à destination, tous les projets s'avèrent inutiles, et rien ne se déroule comme prévu, vous verrez." Partir en voyage sans préparatifs minutieux, images ou projets – comme mes premières vacances au camping – voilà donc la solution. Car tout planifier, je le fais déjà au quotidien. Cela m'aide à respecter mes délais de travail et à garder les choses en main à la maison. Mais selon Margôt van Stee, on se sent plus détendu quand on comprend que l'on contrôle rarement ce qui arrive dans la vie. Combien de choses importantes de votre existence avez-vous organisées vous-même, et combien vous sont tombées dessus ? Ce sont justement les vacances un peu loupées, où l'inattendu et la spontanéité ont régné en maîtres, qui donnent ensuite les plus beaux souvenirs. ●

À LIRE AUSSI

* "Mes saisons en enfer, cinq voyages cauchemardesques", de Martha Gellhorn, éd. du Sonneur, 22 €.

SHAMPOING DE VACANCES

Les odeurs nous aident à nous remémorer les endroits ou les situations, comme nos dernières vacances. Pendant votre séjour, choisissez un nouveau shampoing, puis une fois rentré chez vous, réutilisez votre shampoing habituel. Vous avez la nostalgie des vacances ? Il suffit alors de vous laver les cheveux avec votre "shampoing de vacances".

MANGER UNE GLACE ENSEMBLE

Manger une glace ensemble : en vacances, tout le monde semble apprécier cette activité car elle éveille un sentiment de complicité et stimule les sens.

DERNIER JOUR

Les souvenirs qui restent, ce sont souvent l'événement le plus positif, le plus négatif et le dernier jour. Difficile de peser sur les deux premiers, mais vous pouvez faire un effort durant le dernier jour de vos congés, car il déterminera la façon dont vous vous remémorerez votre séjour.