

« Une autre personne, en mieux » : pourquoi a-t-on envie de tout changer en été ?

Pendant que certains n'ont que le choix du parfum de leur glace pour seule préoccupation estivale, d'autres profitent de l'été pour mettre leur vie en chantier. Déménagement, réorientation professionnelle, transformation physique... Le soleil causerait-il des crises existentielles ?

Si certains prennent leurs bonnes résolutions le 1er janvier, pour ma part, cette introspection a lieu en plein cœur de l'été. Lire davantage, me mettre au sport, manger plus sainement... La période estivale est, pour moi, l'occasion idéale de me reprendre en main.

Cette habitude ne date pas d'hier. Plus jeune, je démarrais les « grandes vacances » stylo en main, prête à coucher sur le papier mon plan d'action pour les huit semaines à venir. Début des années 2000 et icônes XXS obligent, mes objectifs tournaient principalement autour de la perte de poids. Je rêvais de revenir transformée au collège, telle l'héroïne d'un « teen movie » prenant sa revanche sur ses harceleurs, son ex ou sa rivale, selon l'inspiration du scénariste.

Et à en croire les couvertures des magazines publiés entre juin et septembre, je suis loin d'être la seule à rêver d'une « meilleure version de soi-même » durant l'été. Métamorphose, transformation, évolution, libération... Un champ lexical qui semble tout droit sorti d'un livre de développement personnel. « En vacances, on projette une version de soi épurée, légère, presque idéale : celle qui lit des livres intelligents, qui médite au lever du soleil, qui se réconcilie avec son corps ou qui ose enfin prendre des décisions. » confirme Christian Richomme, psychanalyste et auteur.

Pour lui, ce phénomène n'est pas anodin. « Il dit quelque chose de profond sur notre psychisme, nos frustrations accumulées... et notre désir de devenir enfin la personne que l'on rêve d'être. » Mais pourquoi ce besoin de renouveau semble-t-il plus fort en cette saison précisément ?

L'été, une « chambre d'écho silencieuse »

Juliette*, 26 ans, attribue son introspection estivale à la langueur du moment : « L'été sonne pour moi comme l'heure du bilan, énonce-t-elle. Le rythme ralentit, le travail est moins prenant. On peut enfin se recentrer sur soi, faire le point sur l'année écoulée et réfléchir à la meilleure manière d'aborder la rentrée. »

« Loin des agendas, des injonctions professionnelles ou parentales, les vacances offrent un sas de décompression, confirme Christian Richomme. On respire autrement. Le cerveau, moins sollicité, se reconnecte à l'essentiel. » Pour ce spécialiste, les congés d'été ont ceci de particulier qu'ils nous font changer de décor. Un mouvement qui a toute son importance

pour nourrir notre travail de réflexion « C'est l'effet de distanciation, précise-t-il. Être loin de son cadre habituel favorise une prise de recul. La routine n'anesthésie plus la pensée. »

Ces réflexions, facilitées par un climat de lâcher-prise, naissent parfois bien avant que les températures ne grimpent. « L'été fonctionne comme une chambre d'écho silencieuse : tout ce qu'on étouffe le reste de l'année réapparaît, parfois avec fracas, analyse le psychanalyste. Sans deadline, le mental se détend. On laisse alors émerger des désirs enfouis. »

Un creux passager à remplir

Désirs inconscients ou vide à combler ? Si l'été invite aux grandes transformations, c'est aussi parce qu'il suspend, le temps de quelques semaines, qui constitue habituellement notre identité. « On a tendance à s'accomplir à travers notre travail, remarque Juliette. En période estivale, on a moins d'objectifs, moins de pression. Surtout, on a atteint la destination qu'on attendait toute l'année : être en vacances. Alors une fois qu'on y est, on se demande : quel est le nouveau plan ? »

Christian Richomme met en garde contre ces élans estivaux qui peuvent n'être qu'une « soupe », un fantasme de changement pour mieux supporter l'immobilité. « Il est utile d'identifier ce que ces résolutions cherchent à réparer : fatigue, manque de reconnaissance, ennui ? » Alors pour démêler ces illusions passagères de nos vrais désirs, il invite à s'interroger : « Ressentirais-je la même chose si je n'étais pas en vacances ? »

La liberté de se rêver différent

Des projets, Juliette n'en manque pas. Prendre des cours de piano, commencer un nouveau sport, changer de style vestimentaire... « J'aime imaginer que je pourrais être une autre personne, en mieux » confie-t-elle. Une projection « salutaire et révélatrice », pour Christian Richomme. « Elle dit tout ce que l'on ne s'autorise pas au quotidien. Le moi de vacances est souvent un moi refoulé qui clame : "Voilà ce que je pourrais être si je m'écoutais enfin." C'est notre inconscient qui parle. »

Des envies que la légèreté estivale rend libre d'expérimenter, à l'abri du regard du quotidien. « C'est compliqué de débarquer avec un nouveau look du jour au lendemain. Tout le monde va le remarquer, on s'expose au jugement. Les vacances offrent comme une parenthèse sécurisante pour essayer de nouvelles choses. C'est normal d'évoluer en deux mois. »

Véritable terrain d'exploration, la saison estivale dessine des sentiers nouveaux. Qu'ils restent de simples escapades éphémères ou se transforment en chemins durables, pour Christian Richomme, l'important est ailleurs : « L'été nous rappelle surtout que nous avons le droit d'essayer, de nous rêver différents, de poser des intentions, même modestes. Et surtout : de ne pas attendre les prochaines vacances pour nous écouter vraiment. »

** Le prénom a été modifié*