

Jouer : un état d'esprit essentiel à notre épanouissement

11 novembre 2016

Psychologie

Delphine Hélix



Qu'est-ce que veut dire « jouer » ? En quoi retrouver l'état d'esprit d'un enfant qui apprend en jouant serait essentiel à notre épanouissement ? Quels changements cela implique-t-il dans notre façon d'agir ?

J'ai tourné cette vidéo parce que j'avais envie de jouer avec toutes les manières possibles de m'asseoir. J'avais également en tête que de nombreuses personnes rencontrent des difficultés à s'asseoir ou se relever depuis une chaise ou un canapé, surtout lorsqu'ils sont bas. Quant à se relever depuis le sol, beaucoup me disent que c'est devenu véritablement impossible ou très compliqué, y compris à des âges moyens (avant la retraite).

Après une semaine de stage de Connaissance de Soi par le Mouvement® les participants retrouvent plus de fluidité et d'aisance dans leur manière de bouger, ils arrivent à improviser des mouvements debout et au sol sans appréhension. C'est plaisant à vivre, et c'est plaisant à voir ! Et c'est après avoir joué tous les jours avec leurs appuis au sol.

Que veut dire « jouer » ?

Dans le jeu il n'y a pas de but à atteindre mais plutôt une intention posée. Toutes les explorations sont valables, autorisées, importantes. Il n'y a pas de jugement puisque qu'il n'y a pas d'attente. Toute l'attention est portée sur l'expérience en cours sans anticiper la suite, prédéterminer une finalité ou chercher à copier un modèle.

Un enfant peut par exemple passer un certain temps à essayer de faire rentrer une pièce de puzzle au mauvais endroit. L'adulte regardant cette scène est souvent impatient et interventionniste. Pour l'enfant il n'y a ni notion de perte de temps, ni situation d'échec si ça ne fonctionne pas du premier coup, ni jugement. Lorsque ça fonctionne, c'est d'ailleurs souvent une surprise. Et c'est plaisant. Ce qui fait toute la différence entre l'attente de l'adulte et les réalisations de l'enfant.

Lorsque je regarde ma vidéo je m'attends souvent à me voir aller logiquement dans telle direction ou enchaîner avec un certain mouvement, en m'appuyant inconsciemment sur ce que je connais déjà. Hors il n'en est rien. Je jouais, et comme une enfant je n'ai pas prémédité le mouvement suivant. J'étais dans la recherche de ce qu'il était possible de faire avec mon corps et avec cet objet, créant ainsi un espace ludique à chaque instant.

En tant qu'adulte nous pouvons appréhender la notion de jeu par le plaisir que nous éprouvons à explorer, chercher, ré-essayer.

En quoi retrouver l'état d'esprit d'un enfant qui apprend en jouant serait essentiel à notre épanouissement ?

Souvent nous les adultes sommes beaucoup trop crispés dans le travail ou nos activités quotidiennes, que nous qualifions d'important(es). Nous pensons essentiellement au résultat à atteindre et nous choisissons à l'avance et intellectuellement la meilleure manière de faire, et même le délai dans lequel ce doit être accompli. Cette manière d'agir est déterminée par nos expériences et formations antérieures et elle est devenue petit à petit une habitude que nous ne remettons pas en cause. Si parfois nos habitudes nous permettent d'être efficaces, il arrive également qu'elles nous freinent. Mais nous continuons quand même à agir de la même manière. Nos activités deviennent dans ce cas bien laborieuses. Nous avons besoin de travailler plus dur et plus longtemps parce que le chemin que nous empruntons n'est pas approprié à la situation. Nous dépensons bien plus d'énergie que nécessaire, devenons inquiets de ne pas y arriver et continuons à emprunter cette voie parfois jusqu'à l'épuisement. La peur de ne pas atteindre notre objectif à temps nous conduit souvent à ne pas prendre de pause ou pas suffisamment, à moins peut-être d'être malade, et encore... Nous ne voyons pas que la fatigue ne nous permet pas d'être vraiment présent à ce que nous sommes en train de faire. Nous perdons en efficacité et le résultat n'est pas toujours réjouissant.

Pour compenser ces situations stressantes nous cherchons par ailleurs les divertissements qui doivent nous procurer du plaisir : jouer d'un instrument de musique, jouer aux divers jeux pour adultes, jouer au tennis, au foot, boire de l'alcool, manger une nourriture saturée en sucre, etc.... Plaisir/Jeu et travail sont totalement cloisonnés. Est-ce épanouissant ?

L'enfant prend plaisir à jouer, et c'est en même temps quelque chose de très sérieux pour lui. Son attention se porte uniquement

sur l'expérience en cours. Il s'autorise toutes les explorations, essais, tâtonnements qui émergent. Il aime être surpris par ce qu'il fait. Et lorsqu'il ne peut plus être avec cette expérience il l'a quitte naturellement. Si son expérimentation n'était pas terminée il y reviendra plus tard quand il sera disponible.

Agir à la manière d'un enfant qui joue c'est retrouver sa capacité d'émerveillement, de découverte, d'exploration. C'est ce qui permet de sortir de schémas sclérosants. C'est être dans une qualité de présence et disponible à ce qui advient.

Pour cette vidéo j'ai posé une intention : jouer avec toutes les manières possibles de m'asseoir. J'ai improvisé sans savoir si j'allais ensuite diffuser les images, donc sans objectif précis à atteindre. J'ai pris du plaisir à explorer, plutôt que passer beaucoup de temps à chorégraphier une « jolie danse » avec des mouvements que je connais par coeur. Et j'ai été vraiment agréablement surprise lorsqu'au montage j'ai choisis au hasard une musique qui correspond si bien à mes mouvements. Quelle joie éprouvée ! Enfin ce montage me donne l'envie d'écrire cet article, ce que je n'avais pas anticipé. Cette façon d'agir est tellement plaisante, fluide et efficace que je la trouve essentielle à notre bien-être. Ca change vraiment la vie. Quelques temps auparavant j'aurai travaillé longtemps et sans écouter ma fatigue, pour un résultat moins intéressant.

Quels changements cela implique-t'il dans notre façon d'agir ?

- Poser une intention et avancer un pas après l'autre, plutôt que choisir à l'avance une façon particulière d'atteindre un objectif ;
- S'autoriser à explorer plutôt que répéter toujours la même manière de faire sans l'adapter aux différentes situations vécues ;
- Etre vraiment présent à ce que l'on fait plutôt qu'agir en pensant à mille choses en même temps ;
- Identifier le besoin de faire une pause et revenir à la tâche en cours quand nous sommes plus disponible, plutôt que se forcer à rester concentré de nombreuses heures d'affilé ;
- Accepter que ce ne soit pas parfait, parce que la perfection n'existe pas.

