Djezia Mimouni
Psychologue clinicienne

Et si vous étiez en train d'attendre votre vie ?

Quand le futur devient une promesse et le présent une salle d'attente



On peut passer une grande partie de sa vie à la préparer.

Préparer le moment où l'on aura moins de travail. Celui où les enfants seront plus autonomes. Celui où l'on aura réglé ce problème, retrouvé de l'énergie, gagné suffisamment, terminé ce projet, traversé cette période.

On ne se dit jamais : *« Je ne veux pas vivre maintenant. »*

On se dit plutôt :

« Après, ce sera mieux. Après, je souffl erai. Après, je profiterai. »

Et c'est précisément ce qui rend le mécanisme si difficile à repérer.

Tout paraît raisonnable. Nous avons réellement des responsabilités. De vraies contraintes. De vrais problèmes à résoudre.

Pourtant, quelque chose peut progressivement se déplacer : le présent cesse d'être un lieu de vie et devient un lieu de passage.

— On ne vit plus vraiment le lundi. *On traverse le lundi pour arriver au week-end.*
— On ne fait plus une tâche. *On cherche à la terminer.*
— On ne se repose plus. *On récupère pour être efficace demain.*
— On ne part plus seulement *en vacances. On attend enfin d'y être.*

> *« Le présent cesse d'être un lieu de vie et devient un lieu de passage. »*

Et lorsque le moment tant attendu arrive, l'esprit trouve rapidement une nouvelle destination.

Ce n'est alors plus seulement un problème d'organisation.

C'est un fonctionnement psychologique : le mode attente.

Le premier mécanisme : le futur devient une promesse de soulagement

Pourquoi notre esprit se projette-t-il aussi facilement vers « après » ?



Parce que le futur peut remplir une fonction psychologique très rassurante.

Lorsque le présent est chargé, imparfait ou inconfortable, imaginer une période future plus calme produit déjà une forme de soulagement :

- *« Encore quelques jours. »*
- *« Quand j'aurai terminé ça… »*
- *« Après les vacances… »*
- *« Lorsque cette situation sera réglée… »*

Le psychisme transforme alors le futur en promesse de réparation du présent.

Le problème n'est pas l'espoir. L'espoir est nécessaire.

Le problème apparaît lorsque notre bien-être devient conditionnel :

« Je pourrai être bien lorsque… »

Une règle invisible s'installe alors :

> ***avant*** *= effort, tension, attente*
> ***après*** *= repos, liberté, vie*

> *« Le problème n'est pas l'espoir. L'espoir est nécessaire. »*

Mais la vie adulte possède une particularité assez brutale : il existe presque toujours un "après".

Une tâche en remplace une autre. Une inquiétude se résout et une nouvelle apparaît. Un objectif atteint ouvre le suivant.

Si l'on attend que tout soit réglé pour s'autoriser à vivre, on risque d'attendre très longtemps.

La véritable question devient alors :

Est-ce réellement cette période que j'attends de voir se terminer, ou ai-je pris l'habitude psychologique de vivre en attendant la suivante ?

Le deuxième mécanisme : notre attention est aspirée par ce qui reste à faire



Notre esprit est extrêmement sensible à ce qui n'est pas terminé.

Un rendez-vous à prendre, une réponse attendue, une décision à prendre, une tâche en suspens continuent souvent d'occuper une partie de notre attention même lorsque nous faisons autre chose.

- C'est ainsi que l'on peut dîner tout en organisant mentalement demain.
- Écouter quelqu'un tout en préparant la réponse à un mail.
- Prendre une douche tout en résolvant un problème professionnel.
- Être en vacances et continuer intérieurement à gérer.

> ***Le corps est ici.***
> ***L'attention, elle, vit ailleurs.***

À force, ce fonctionnement devient automatique. L'esprit cherche constamment :

« Quelle est la suite ? »

« Qu'est-ce qu'il reste ? »

« Qu'est-ce que j'oublie ? »

« Qu'est-ce qui pourrait arriver ? »

Et le présent perd progressivement son épaisseur.

C'est l'une des raisons pour lesquelles certaines périodes donnent ensuite cette impression troublante :

« Je n'ai rien vu passer. »

Nous étions là.

Mais nous étions rarement complètement disponibles à ce qui était en train de se produire.

> *« Une vie peut être très remplie et pourtant être pauvre en moments réellement habités. »*

Le troisième mécanisme : penser au futur donne l'illusion d'agir sur lui



> ***Anticiper est utile.***
> ***Anticiper sans fin ne l'est plus.***

Il existe une différence fondamentale entre préparer une situation et la vivre mentalement avant qu'elle existe.

Préparer consiste à identifier ce qui dépend de nous et à agir.

L'anticipation anxieuse, elle, continue souvent après que tout ce qui pouvait être fait a été fait.

L'esprit simule.

- *« Et si… ? »*
- *« Comment vais-je faire si… ? »*
- *« Et ensuite ? »*
- *« Et après ? »*

Penser donne alors momentanément l'impression de garder la main.

Mais nous essayons parfois de résoudre aujourd'hui des problèmes qui n'existent encore que sous forme de scénarios.

> *« Et le paradoxe est là : nous quittons le seul moment dans lequel nous avons réellement du pouvoir pour essayer de contrôler mentalement celui dans lequel nous n'en avons pas encore. »*

La question utile n'est donc pas :

« Comment vais-je gérer tout ce qui pourrait arriver ? »

Mais :

« Qu'est-ce qui nécessite réellement mon action aujourd'hui ? »

S'il existe une action, faisons-la.

S'il n'en existe aucune, continuer à penser n'est peut-être plus de la préparation.

C'est peut-être de l'inquiétude.

Le quatrième mécanisme : être occupé peut nous éviter de nous rencontrer



Il existe une autre raison, plus intime, pour laquelle certaines personnes vivent constamment dans le faire.

> *L'activité protège parfois du silence.*

Tant que je travaille, organise, réponds, anticipe ou produis, je n'ai pas nécessairement à rencontrer ce qui apparaît lorsque tout s'arrête.

- La fatigue que je repousse depuis des mois.
- Une solitude.
- Une insatisfaction.
- Une tristesse.
- Une peur.
- Une relation qui ne me convient plus.
- Un vide difficile à nommer.

Cela ne signifie pas que toute personne très active fuit ses émotions.

Mais lorsque l'arrêt provoque immédiatement de l'agitation, de la culpabilité ou le besoin de trouver quelque chose à faire, il devient intéressant de se demander :

« Qu'est-ce qui apparaît en moi lorsque je cesse de m'occuper ? »

> *Certaines personnes ne savent plus se reposer parce qu'elles ont appris à associer leur valeur au fait d'être utiles, performantes ou productives.*

Certaines personnes ne savent plus se reposer parce qu'elles ont appris à associer leur valeur au fait d'être utiles, performantes ou productives.

Ne rien faire devient alors presque menaçant.

Une petite voix apparaît :

- *« Tu perds ton temps. »*
- *« Tu pourrais avancer. »*
- *« Tu n'as pas fini. »*
- *« Tu te reposeras après. »*

Le repos doit être mérité.
Le plaisir doit être mérité.
Parfois même, le droit de ne rien attendre de soi doit être mérité.

Et comme il reste toujours quelque chose à accomplir, le repos véritable n'arrive jamais.

Le cinquième mécanisme : nous confondons souvent la réalité et le commentaire que nous faisons sur elle



Il existe ce qui se passe.
Puis il existe ce que notre esprit raconte sur ce qui se passe.

Vous êtes bloqué vingt minutes.
C'est la situation.

Puis viennent :

- *« Je perds mon temps. »*
- *« Je ne devrais pas être ici. »*
- *« Ça va encore me mettre en retard. »*
- *« Cette journée est fichue. »*

La première difficulté est réelle.
La seconde est créée par le conflit entre ce qui est et ce que nous exigeons qu'il soit à la place.

> *Attention : cela ne signifie pas que la souffrance serait « dans notre tête ».*

Une situation peut être réellement douloureuse, injuste ou intolérable.

Mais il existe parfois une souffrance supplémentaire : la lutte psychique contre le fait que ce qui est déjà arrivé soit arrivé.

Accepter le présent ne signifie donc pas aimer ce qui arrive.
Ce n'est pas se résigner.
C'est reconnaître suffisamment clairement la réalité pour pouvoir décider quoi en faire.

> *« Accepter le présent ne signifie donc pas aimer ce qui arrive. Ce n'est pas se résigner. C'est reconnaître suffisamment clairement la réalité pour pouvoir décider quoi en faire. »*

Puis trois possibilités apparaissent : modifier ce qui peut l'être, quitter ce qui doit l'être, ou cesser de lutter intérieurement contre ce qui ne peut pas être changé maintenant.

L'acceptation n'empêche pas l'action.
Elle retire simplement à l'action une partie de la lutte inutile qui l'encombre.

Le piège ultime : faire du futur l'endroit où nous deviendrons enfin complets

Derrière beaucoup de nos « quand », il existe parfois une attente plus profonde.

- *« Quand j'aurai réussi, je serai rassuré. »*
- *« Quand je serai aimé comme je veux l'être, je me sentirai enfin important. »*
- *« Quand j'aurai cette maison, ce poste, cette reconnaissance, cette tranquillité, je me sentirai enfin arrivé. »*



Nous ne cherchons plus seulement quelque chose.

Nous demandons à quelque chose de modifier durablement notre état intérieur.

C'est beaucoup demander à un événement.
Un objectif peut apporter de la joie.
Une réussite peut apporter de la fierté.
Une amélioration peut véritablement soulager.

Mais aucune destination ne peut nous apprendre à être présent à notre existence si nous avons passé tout le trajet à considérer le présent comme insuffisant.

C'est pourquoi certaines personnes obtiennent ce qu'elles désiraient depuis des années et découvrent, après l'euphorie initiale, que leur esprit recommence :

« Et maintenant ? »

Le décor s'est amélioré.
Le fonctionnement intérieur, lui, n'a pas changé.



La prise de conscience commence ici : repérer le moment où l'on quitte sa vie

Il il ne s'agit pas de devenir parfaitement présent.
Ni d'empêcher toute pensée sur demain.
Le premier changement est beaucoup plus simple : ***se surprendre***.

- *« Je veux déjà que ce moment soit terminé. »*
- *« Je suis avec cette personne mais je pense à la suite. »*
- *« Je me repose mais intérieurement je travaille encore. »*
- *« Je suis en train d'imaginer dix scénarios alors qu'aucun ne nécessite mon action maintenant. »*
- *« J'attends encore quelque chose avant de m'autoriser à souffler. »*

À partir du moment où vous voyez le mécanisme, vous n'êtes déjà plus complètement dedans.
Vous passez du mode automatique à une position d'observation.
Et c'est là que réapparaît le choix.

« Je suis en train de vivre ma vie, là »

Cette phrase peut devenir un véritable signal intérieur.
Pas une formule positive.
Pas une injonction à être heureux.
Pas une obligation de *« profiter de chaque seconde »*.
Simplement un rappel :

« Je suis en train de vivre ma vie, là. »

Cette journée ordinaire en fait partie.
Ce repas.
Ce trajet.
Cette conversation.
Cette saison.
Ce visage que je vois tous les jours.
Ce corps qui est le mien aujourd'hui.
Cette maison que je quitterai peut-être un jour.
Ces personnes dont la présence me paraît normale parce qu'elles sont encore là.

La plupart de notre existence ne sera pas constituée d'événements extraordinaires.
Elle sera faite de milliers de moments auxquels nous n'aurons donné aucune importance particulière.
Et c'est souvent lorsqu'ils deviennent des souvenirs que nous découvrons qu'ils étaient précisément notre vie.

Sortir du mode attente : ne plus demander au futur l'autorisation de vivre

Il ne s'agit pas d'abandonner ses projets.
Il s'agit de remettre le futur à sa juste place.
Une direction, pas un domicile.
Utilisez demain pour organiser ce qui doit l'être.
Puis revenez.

Lorsque votre esprit repart en avant, demandez-vous :

- *« Suis-je en train de préparer quelque chose ou simplement de l'anticiper ? »*
- *« Existe-t-il une action possible maintenant ? »*
- *« Qu'est-ce que je refuse de ressentir ou de vivre dans cet instant ? »*

Puis revenez quelques secondes au réel.
Une respiration.
Le contact des pieds au sol.
Un son.
Une odeur.
Le visage de la personne devant vous.

Pas pour « réussir » à être présent.
Simplement pour rappeler à votre attention où se trouve votre existence.

Car le futur arrivera.
Mais lorsqu'il arrivera, il aura perdu son nom.
Il ne s'appellera plus « plus tard ».
Il s'appellera exactement comme aujourd'hui : ***maintenant.***

Et peut-être que la véritable prise de conscience tient finalement en quelques mots :

> *« Nous passons parfois tellement de temps à attendre d'arriver dans notre vie que nous ne remarquons plus que nous y sommes déjà. »*
>
> La vie n'est pas en préparation.
> Elle ne commencera pas lorsque tout sera terminé.
> *Elle est précisément ce qui est en train de se passer pendant que nous attendons la suite.*
>
> Djezia Mimouni
> *Psychologue clinicienne*