



IB

Ilona Boniwell

“Finir au top” vos vacances

Qui ne rêve pas de vacances parfaites, en famille, au bord de la mer, les enfants construisant des châteaux de sable, les adolescents sur leur planche de surf et les parents se reposant sous un parasol ? Et pourtant... Foule à l'aéroport, déballage-remballage des bagages en surpoids devant des centaines de personnes, cris d'enfants demandant de l'eau/un jus de fruit/des bonbons/un jouet, heures d'attente pour un transfert... Puis la chaleur, plus de parasols sur la plage même à 7 h du matin, la musique trop forte et vos enfants qui reviennent vous demander de l'argent de poche – parce que, comme par hasard, le forfait “tout compris” n'inclut pas les glaces...

Or notre bien-être dépend de la qualité de nos vacances, qui sont l'occasion pour nous de hiérarchiser nos besoins et de récupérer pour attaquer en pleine forme une nouvelle année bien remplie. Cela dit, les professeurs Kühnel et Sonntag de l'université de Mannheim, en Allemagne, ont montré que les effets positifs des vacances ne durent pas longtemps. Même si l'épuisement a considérablement diminué juste après une pause de deux semaines, il repart déjà à la hausse au cours des deux semaines suivantes, et revient exactement au niveau de départ quatre semaines seulement après notre retour.

Voici ce que j'ai retenu lors de mes vacances avec cinq enfants, qui est désormais mon précieux guide de vacances en famille :

Penser simple : Fascinés par les images de terres étrangères exotiques, nous avons tendance à oublier les péripéties nécessaires pour y arriver. Or le temps de voyage réduit le séjour et augmente la fatigue.

Penser “light” : La règle est simple. Une valise moyenne pour deux enfants vous oblige à vous limiter au minimum (cinq T-shirts, trois shorts et un pantalon font généralement l'affaire). Les filles (moi y compris) sont autorisées à ajouter trois robes, et priées de garder les chaussures sous contrôle...

Penser défi : Le repos et la détente sont importants, mais au-delà d'un certain seuil, nous avons besoin de nous investir dans une activité, d'être dans un état de flow impliquant un défi, qui nous teste sans dépasser nos capacités. Pensez exploration, action, aventure, et surprenez-vous à essayer quelque chose de nouveau que vous ne pensiez pas être capable de faire.

SURPRENEZ-VOUS À ESSAYER quelque chose de nouveau que vous ne pensiez pas être capable de faire. 🗨️

Penser à la fin : Selon la “règle du Finir au Top*”, notre évaluation d'un événement passé est façonnée par ses pics (doux ou aigus) et par sa fin (forte ou basse). Outre le souvenir des moments forts, nous avons tendance à nous rappeler nos vacances à l'aune de notre état à la fin de celles-ci. Choisissez des activités susceptibles de vous offrir des moments marquants pour être sûr de finir vos vacances sur un pic, puisque c'est ce qui en déterminera le souvenir. //

* La “Peak-end rule” de Daniel Kahneman : “Evaluation by moments, past and future”, in Kahneman, Daniel; Tversky, Amos, *Choices, Values and Frames*, Cambridge University Press, 2000.

Ilona Boniwell, docteure en psychologie, dirige Positran, un organisme de formation en psychologie positive qui propose une certification dans la formation et le coaching en psychologie positive. Elle est également professeure associée à HEC Paris, l'École Centrale Paris et l'université Anglia Ruskin de Cambridge. Elle est notamment coauteure de *Pour des ados motivés, les apports de la psychologie positive* (Odile Jacob, 2015).