



## CHRONIQUE D'UN DIMANCHE APRÈS-MIDI. UNE CERTAINE INCERTITUDE.

Karima DERKAOUI & Thierry DAVID  
Psychologue clinicienne      Sophrologue

Article disponible en ligne :

---

<https://www.associationepsylon.com/articles>

---

Pour citer cet article :

---

Karima Derkaoui & Thierry David (2021), Chronique d'un dimanche après-midi. Une certaine incertitude.  
article from [www.associationepsylon.com/articles](https://www.associationepsylon.com/articles)

## CHRONIQUE D'UN DIMANCHE APRÈS-MIDI : **UNE CERTAINE INCERTITUDE.**

Karima DERKAOUI & Thierry DAVID  
Psychologue clinicienne      Sophrologue

Jour après jour, les médias nous assènent que l'avenir est incertain... Annonce qui tourne en boucle comme si l'incertitude était une nouveauté ! Toutes les époques ont connu des événements venus teinter les vies ; c'est inévitable non ? Les progrès généralisés ne nous ont-ils pas habitués à l'illusion de tout prévoir, résoudre et maîtriser ? La période actuelle nous invite à nouveau à questionner notre quotidien, à réfléchir à la vie que nous souhaitons vivre et à trouver des solutions, mêmes minimales, pour dépasser nos propres difficultés.

### **Vous avez dit incertain ?**

« Le Moi n'est pas maître dans sa propre maison »[1] écrivait Freud à propos de l'inconscient qui nous fait agir à notre insu. Nous trouvons que son propos s'adapte particulièrement à ce que nous vivons, ou plutôt à ce qui nous est imposé de vivre : l'incertitude.

Ouvrons le dictionnaire Robert... Il nous donne de l'incertitude la définition suivante : 1. Incertain/ Qui n'est pas fixé d'avance, certain, assuré/ Sur lequel on ne peut compter/ 2. Qui n'est pas connu avec certitude/ 3. Dont la forme, la nature n'est pas nette.

Notre propos ici est d'inviter chacun à se détacher de l'influence néfaste du contexte pour revenir à soi. Malgré de réels dommages pour certains individus, pouvons-nous y voir l'occasion de prendre soin de soi ?

Si nous lâchons cet avenir qui fait peur en construisant un autre rapport au temps, en considérant le présent comme une pure réalité, il est à parier que nous serions plus sereins.

### **Il est l'heure du thé et de refaire le monde**

L'incertitude est une réalité face à l'illusion que représente la certitude. Nous n'avons jamais été certains de quoi que ce soit ! Le passé éclaire le présent qui se suffit à lui-même, l'avenir n'est qu'une projection fantasmagorique. Mais le passé nous échappe également ; nous n'avons accès qu'à une part de notre vécu, l'autre restant prise dans l'ombre de l'inconscient.

Plus notre fonctionnement psychique nous pousse à vouloir maîtriser les situations pour juguler l'angoisse qui nous étirent, plus nous cherchons à ériger des certitudes. L'issue en est une profonde souffrance car cela ne résout pas l'angoisse. N'est-ce pas l'insatisfaction du présent qui nous pousse à nous projeter dans un futur qui paraîtrait meilleur ? Ce présent que nous fuons, le jugeant tantôt douloureux, tantôt incomplet, est peut-être le témoin que nous n'avons pas appris à vivre avec, en toute simplicité.

Qu'est-ce qui nous empêche de nous émerveiller comme le font les enfants ? Nous pouvons réapprendre à adopter un regard neuf, comme si c'était la première fois, au fil des expériences pour faire uniquement avec ce qui est là.

Contempler la nature, regarder les nuages se déplacer, ressentir la chaleur d'un rayon de soleil qui s'infiltrer par la fenêtre, apprécier une bonne galette des rois, être totalement présent à la personne qui se tient face à nous... Tout cela est certain.

Nous pensons avoir besoin de certitudes parce que nous avons placé la sécurité en primauté sur la liberté. Mais notre sentiment de sécurité ne découle-t-il pas de notre liberté ? Liberté d'être un-certain.

Dans ce monde en perpétuel changement, c'est peut-être en cultivant nos capacités à accepter l'incertitude que nous retrouverons le chemin vers l'équilibre pour profiter au mieux de la vie.

### **La philosophie des petits pas**

- Comment vas-tu ? Si personne ne vous pose cette question, vous pouvez vous l'adresser
- Je vais bien, la journée s'est bien passée. Je me suis réveillé en forme et mon rendez-vous de ce matin s'est déroulé au mieux de mes attentes... Quand même quelques contrariétés et aléas comme le retard pris en fin de journée mais j'ai réussi à garder le fil sans trop de fatigue, ni ennui ni questionnement qui m'auraient détourné de ce que j'étais en train de faire, instant après instant.

Voici quelques antidotes qui ont fait leurs preuves pour mettre à distance l'incertitude et ses effets :

- Revenir au présent pour mettre l'inquiétude à distance. Plusieurs fois par jour profiter de bons moments avec les proches, un repas, une balade, un bon livre, etc.
- Accepter l'incertitude ! Puisque rien n'est certain, faisons place à tous les possibles.
- Profiter des "petits " imprévus et contrariétés pour exercer nos capacités à nous adapter.
- Faire de notre mieux et lâcher prise sur ce qui ne dépend pas de nous et qui nous échappe.
- En cette période où tout change de plus en plus vite, revoir nos priorités, nos envies, notre façon de vivre.
- Osons prendre le risque de vivre ce que nous voulons, sans attendre les conditions idéales pour commencer.

### **Le présent c'est maintenant**

Nous avons tous vécu de ces moments où tout fonctionnait, ou rien ne faisait obstacle, pas même nos propres pensées parasites, regrets ou appréhensions... Fermez les yeux et permettez l'émergence du souvenir d'une belle rencontre, de la réussite à un examen ou de vacances réjouissantes... Comment vous sentiez-vous ? Et maintenant, en revivant ou simplement en repensant à cette expérience positive ?

A l'inverse, l'incertitude nous détourne du présent sur tous les plans : personnel, professionnel, social. Les conséquences comme l'anxiété, le doute, la peur, les troubles du sommeil, de l'alimentation, les addictions, etc... déforment la réalité et nous empêchent de réagir sereinement aux situations quotidiennes.

L'incertitude nous inquiète pour l'avenir ; profitons du présent pour le préparer librement et devenir acteur de notre vie. Suivons la proposition de Michel Serrault : « Un acteur est quelqu'un qui doit inventer, se laisser porter par son invention. Il est essentiel de donner un plus, de ne pas se contenter d'être un serviteur aveugle et ignare »

---

[1] S.Freud, Introduction à la psychanalyse, Petite Bibliothèque Payot, 2015