



Mais qui se cache derrière les véritables casaniers ?

Cet article vise à mieux comprendre ceux que l'on catalogue, souvent avec une pointe de mépris, de « casaniers ».

Ceux qui ayant le choix entre une sortie, des vacances à l'étranger, une soirée cocooning chez eux, donneront leur préférence à cette dernière option.

Bien sûr, ils accepteront certaines invitations pour faire plaisir aux gens qu'ils aiment et sans doute aussi pour donner le change d'une certaine « normalité ». Mais s'ils s'écoutaient vraiment, la tentation de rester chez eux avec un bon bouquin remporterait la palme d'or.

Je ne parlerai donc pas ici des personnes qui restent chez eux parce qu'ils y sont contraints pour des raisons financières ou de santé mais qui, s'ils en avaient les moyens, iraient vers le monde extérieur en courant.

Je ne parlerai pas non plus des personnes qui, aigries par la vie, se sont recluses chez elle alimentant ainsi une certaine haine envers l'humanité.

Il n'est pas question non plus d'états dépressif entraînant un repli sur soi.



TOUT EST POSSIBLE.BE

POUR VOUS AIDER À DEVENIR LA MEILLEURE VERSION DE VOUS-MÊME ET À CHEMINER PLUS SEREINEMENT SUR LES ROUTES DE LA VIE.

Ce que je vais aborder ce sont les besoins de certaines personnes qui bien qu'étant actives (voire très actives) dans la société, qui bien qu'étant appréciées des autres, ont ce besoin absolu de se retrouver seules pour recharger leurs batteries, dans le calme de leur univers.

Qui sont-ils ?

- De par leur besoin, ils ont souvent choisi de ne pas avoir d'enfant et de vivre en solo.
- En couple, ils préféreront l'option chacun chez soi ou se battront pour avoir leur dose de moments à eux. Car il s'agit d'un besoin absolu, au même titre que l'on a besoin d'air pour respirer, et non d'un caprice.

Si certaines personnes quand elles sont dans le mou vont rechercher la compagnie pour se booster et se dynamiser, d'autres ne trouveront le ressourcement que dans les moments de solitude. Ils aiment toujours l'être humain, ils tiennent à leurs amis mais la compagnie, si elle est source de plaisir, leur demande de l'énergie : celle d'écouter, de parler, d'être soumis à une série de stimuli. Autant d'éléments perçus comme épuisants même si agréables.

Si on se concentre vraiment sur le fait de se régénérer, on peut donc dire qu'il y a des individus qui le font au travers du lien et d'autres qui ne peuvent le faire qu'en étant seul dans leur bulle.



Il semblerait par ailleurs que les femmes soient plus douées pour vivre seules ;-)

-Ils sont aussi souvent *Haut potentiel* et/ou *Asperger*.

Souvent ces traits de personnalités s'accroissent avec l'âge :

- Soit ils n'ont plus l'énergie de dire « oui » à toutes les sorties « pour paraître » normaux.
- Soit ils s'assument enfin comme ils sont malgré une incompréhension récurrente de leur environnement.

Un regard extérieur souvent lourd à porter

Dans une société axée sur la performance et la productivité, une société où dire « qu'on n'arrête pas de courir » donne l'impression d'une vie dense et riche, où ne pas avoir une minute à soi sonne comme étant glorieux, rester entre ses 4 murs est souvent mal vu. La désapprobation ou au mieux la perplexité est grande.

Comme si les autres en faisaient une affaire personnelle et considéraient cette attitude comme un affront envers leur identité.

Les étiquettes sont légions, on les traitera alors :

- D'égoïstes
- D'asociaux
- De paresseux
- De gens peu curieux et qui ne connaissent rien à la vie
- D'intellos
- D'individualistes
- De gens qui finiront seuls (car c'est bien connu être marié ou avoir des enfants est sensé nous protéger pour plus tard !)
- De personnes désœuvrées et pathétiques.
- ...
-

TOUT EST POSSIBLE.BE

POUR VOUS AIDER À DEVENIR LA MEILLEURE VERSION DE VOUS-MÊME ET À CHEMINER PLUS SEREINEMENT SUR LES ROUTES DE LA VIE.



Quand ce ne sont pas des remarques du style : « *Mais sors ! Vis un peu !* » ...sauf que tout le monde n'a pas la même définition de vivre.

Autant d'éléments qui font que souvent, pour éviter ces sarcasmes, trouver des excuses pour décliner une invitation (le travail, la maladie...) est privilégié. Plus facile que de dire leur vérité intérieure...

Alors que



Ils donnent souvent beaucoup d'eux-mêmes quand ils sont dans leur boulot ou en mode social et que c'est justement pour cela qu'ils ont besoin de se retrouver dans leur bulle. C'est elle qui leur permettra ensuite de mieux redonner.

Leurs relations sociales, à défaut d'être multiples sont souvent enrichissantes et aimantes.

Ils ont souvent un univers intérieur très riche et un imaginaire débordant. D'ailleurs s'ils sont écrivains ou artistes, on leur pardonnera plus facilement leur repli car ils « produisent » quand même quelque chose. Leur œuvre permet de mieux faire passer les

moments de réclusion voire même leur confère un statut prestigieux.



Ils sont souvent férus de lecture et de documentaires, ils font dans leur têtes bien des voyages.

De nombreux objets relatent au sein de leur habitation leur histoire, leur personnalité.

Leur univers est comme une seconde peau qui les enveloppe et assure le bien-être de leur corps.



TOUT EST POSSIBLE.BE

POUR VOUS AIDER À DEVENIR LA MEILLEURE VERSION DE VOUS-MÊME
ET À CHEMINER PLUS SÉRÈNEMENT SUR LES ROUTES DE LA VIE.

Mais que cherchent-ils en restant chez eux ... ?

- Une coupure avec le flux incessant de la vie.
- Une rupture avec la violence qu'ils voient dans le monde réel.
- Une occasion de créer, d'écrire.
- Une opportunité de dévorer des livres ou d'acquérir certaines connaissances (différentes de celles des voyages)
- Un moyen de se recentrer, de se réaligner.
- Une possibilité de faire le tri dans leurs ressentis souvent engloutis dans le stress du quotidien.
- Une occasion de se rappeler ce qui pour eux est l'essentiel.
- Un développement de leur univers intérieur et de leur spiritualité.
- À ralentir le rythme.
- Une envie de réfléchir.
- À mettre sur pause des horaires impitoyables.
- À se chouchouter, prendre soin d'eux, méditer, se préparer de bons petits plats.



- À vivre des parenthèses en dehors d'un monde saturé.
- À défendre des plages de temps où on n'est là pour personne.
- À paresser.
- À avoir l'opportunité de savourer un peu de calme et de silence.
- À se confectionner des rituels de jours de congé, rituels salvateurs.
- À s'extraire de la multitude et des regards extérieurs.
- À trouver le réconfort primitif d'un refuge.

- À se relier à eux-mêmes.
- À perdre la notion du temps.
- À se laisser bercer par la musique.
- À visionner des films.
- À s'en remettre à leur identité profonde et se reconnecter à leurs ressources

Autant de facteurs qui font que leur intérieur n'est pas seulement une simple contingence, mais bien un endroit magique où il fait bon se recueillir. Un endroit où le livre est souvent roi.

Sans ces moments de coupure, ils se sentent perdus. Renier leur besoin de solitude ne ferait que conduire à une détresse et un épuisement incommensurables.

Les plus grandes fêtes, les plus beaux voyages, rien de tout cela ne pourrait rivaliser avec l'envie d'être quelques jours dans leur bulle.

Conclusion

En bref, que vous soyez casanier ou non, l'essentiel sera toujours de respecter votre nature. Il faut de tout pour faire un monde et c'est ce qui en fait sa richesse et sa complexité.

Bien sûr, le regard extérieur est plus difficile à vivre lorsqu'on est étiqueté de casanier : c'est faire preuve de singularité, et de défection par rapport à la société. Et pourtant, il est tellement essentiel de ne pas s'empêcher de vivre notre essence profonde. Évidemment, vivre en société implique des concessions et les casaniers en font bien volontiers car leur cœur est souvent grand. Mais pour que ce cœur puisse continuer à donner, ils ont aussi besoin de moments seuls et confinés. Étouffer leur besoin constituerait alors une véritable violence.

On a chacun sa façon de prendre le temps de vivre ... mais beaucoup oublient de le prendre. Les « casaniers » à leur manière s'en donnent le temps.

Alors, peu importe votre tendance, l'essentiel est de faire en sorte que votre flamme de vie intérieure reste toujours allumée.

Sur ce, je vous souhaite d'être en paix avec qui vous êtes ou qui vous voulez être...

Florence

Pour potentialiser votre bien-être et vous aider à devenir la meilleure version de vous-même !

Florence Bierlaire

Psychothérapie (Thérapie systémique - Hypnose Ericksonienne- ANC)

Sexologie clinicienne

DU sur les troubles du comportement alimentaire à Paris

Tabacologue

Clinique Antoine Depage

101 avenue Henri Jaspar

1060 Bruxelles

02 538 61 40

GSM : +32 472 72 74 86

Florence.bierlaire@toutestpossible.be

www.toutestpossible.be

