



le billet de la Psy

Par **Audrey Platania-Maillot**, psychologue clinicienne.

Avoir le cœur à la fête...

Cette période des fêtes est finalement un peu comme pour tout dans nos vies : le regard que nous portons sur notre réalité devient notre réalité..

Notre regard est notre baguette magique. Celle qui peut tout transformer en un instant.

Facile à dire, oui.

Mais quelle que soit notre réalité, comment en redevenir l'acteur plutôt que la victime ? Comment profiter de ce que l'on a et peu importe la réalité de ce que nous avons ?

Quelques inspirations pour nous y aider...

Retrouver la liberté de choisir le beau

Une réponse possible est contenue dans une seule question. Une question centrale : « En cette période de fêtes, à quoi as-tu l'intention de faire attention ? »

Évidemment, tant de pensées et d'émotions s'imposent à nous constamment. Évidemment, nous avons la sensation de ne jamais pouvoir réellement piloter ce regard. Et c'est vrai en partie, les émotions s'imposent, les pensées nous harcèlent.

Mais nous pouvons nous entraîner.

« En décembre, à quoi as-tu l'intention de faire attention ? »

Cette période des fêtes offre mille et une stimulations. Lumières, chants, sourires, odeurs, saveurs, chaleur... Nous pouvons les refuser, les ignorer. Nous pouvons les critiquer, les laisser aux autres « Tout ça, ce n'est pas pour moi. »

Ou bien... Nous pouvons les regarder, accepter leur invitation, y faire vraiment attention. Un instant. Remarquer, observer, nous concentrer et voir le « beau ». Nous attarder à remarquer cette enveloppe tout en paillette que nous offre cette période de fête.

On ne peut pas changer la réalité, mais on peut changer le regard que l'on porte sur cette réalité. Je peux choisir. Réellement choisir. Décider de poser différemment mon regard. Activer mon attention vers ce qui est là, vers ce qui est beau, et qui attend d'être considéré.

Pratiquer l'auto-consolation et l'auto-bienveillance.

Il ne s'agit pas de présupposer que tout va être résolu par un coup de baguette magique en modifiant son regard. Les techniques de développement personnel sont souvent bien trop simplistes, et même culpabilisantes, car si je n'y arrive pas, alors cela confirme que je suis vraiment incapable d'être heureux !

Non. Surtout pas. S'entraîner à modifier son regard doit absolument se tenter dans une profonde bienveillance vis-à-vis de soi-même. Certains psychologues parlent même d'auto-consolation. Ce n'est pas se prendre en pitié non plus. C'est plutôt être avec Soi comme je serai avec mon meilleur ami. Dans l'écoute, le non-jugement, l'accueil de mes émotions et toujours me féliciter, me remercier de tenter d'évoluer dans la situation qui est la mienne. Et puis, si la souffrance est trop dense. Si la solitude est trop

immense. Si le manque est trop brûlant. Alors, cherchez d'abord à vous faire du bien, à prendre soin, à trouver un espace, un souffle pour s'apaiser. Allez vers ce dont vous avez besoin.

Mais vigilance, l'envie et le besoin sont parfois très différents. L'envie est fragile. Lorsque nous avons le cœur lourd, l'envie se flétrit. « Je n'ai pas envie... Envie de rien... Pas envie de sortir... Pas envie de parler... » Et pourtant... nous en aurions besoin. D'ailleurs, notre meilleur ami intérieur nous le murmure « mais si, vas-y, ça va te faire du bien. »

Alors oui, parfois quand on le peut, il est important d'écouter notre besoin et non nos envies.

Distribuer de la gratitude, comme le père Noël distribue les cadeaux !

Apprendre à dire merci, malgré les péripéties de la vie, surtout peut-être au milieu de ses vertiges et de ses précipices est une potion à consommer sans modération. La gratitude a des pouvoirs magiques.

Nous ne parlons pas ici des mercis énoncés machinalement pour une porte tenue ou parce que la vendeuse nous a rendu la monnaie. Celle-ci est la gratitude sociale, importante, mais différente. Il s'agit là de s'entraîner à la gratitude incarnée qui est bienfaitrice quand elle est exprimée en toute conscience. Distribuer autour de soi des « vrais merci », à untel pour sa présence, un autre pour la douceur de ses mots, à celui-là pour son aide ou ce service rendu... Plus souvent nous nous efforçons de relever nos raisons d'être reconnaissants, plus facilement nous en trouvons. Plus nous exprimons notre gratitude aux autres, plus nous en sommes appréciés, donc plus ils sont aimables, donc plus nous avons de raisons de leur être reconnaissants, etc. C'est un cercle vertueux qui peut ne jamais être bouclé !

Cultiver la force sacrée du lien

Être en lien, cultiver nos liens, prendre le temps de ressentir vraiment la puissance de nos liens qui nous unissent à ceux que l'on aime, voilà l'essentiel.

Ce n'est certainement pas la quantité qui compte, mais la qualité d'un lien. Mieux vaut quelques liens vraiment authentiques, connectés, positifs et sereins que de multiples attaches superficielles, complexes ou conflictuelles.

Les relations solides et positives aux autres sont vitales physiquement et psychologiquement.

Comment pouvons-nous les remettre au centre de nos fêtes ?

Les possibilités sont pratiquement sans fin. Cela peut être quelque chose d'aussi simple que de remplacer le temps d'écran par du temps avec les autres ou raviver une vieille relation en faisant quelque chose de nouveau ensemble... ou bien rappeler ce membre de la famille ou cet ami à qui nous n'avons pas parlé depuis des années... parce que toutes ces querelles familiales, amicales ou amoureuses, trop communes, laissent une empreinte terrible sur nos

vies et finalement ils nous fragilisent insidieusement, mais profondément.

Les fêtes de fin d'année nous y invitent... à reprendre contact, à souhaiter sincèrement de joyeuses fêtes à cette personne qui m'est chère, mais que j'ai perdu de vue dans les péripéties de la vie.

Oser le lien. Devenir un artisan du lien. Le moment, c'est maintenant !

Offrir un cadeau... ou un cadeau magique !

Évidemment, voici venu le temps des cadeaux. Ici aussi, rien de plus crispant que de se sentir obligé d'acheter, obligé de suivre cette tradition. Mais nous pouvons regarder le cadeau différemment... Il n'est pas qu'un simple objet de plaisir, il est un symbole puissant. Le cadeau porte un message. Il va venir questionner le lien, l'attachement, la qualité de la relation. Nous ne voulons pas nous tromper, car le cadeau a une fonction de « miroir du lien ». Nous souhaitons par ce cadeau assurer à l'autre qu'il est précieux et que notre attachement à lui est unique. Prenons le temps de penser le cadeau pour lui rendre son caractère intime, car au-delà de cet objet de consommation, il est le signe du lien qui nous unit à ceux que nous aimons. Noël est une occasion, quelles que soient nos convictions ou notre religion, de faire vivre ce lien en transmettant des messages à nos proches. Et pour encore plus de magie, vous pouvez opter pour le cadeau réellement magique ! Un cadeau qui ne coûte rien, qui ne s'achète nulle part, mais dont l'effet s'ancrera pour longtemps. La consigne : demander à la personne que vous aimez de fermer les yeux. Se pencher doucement à son oreille et lui chuchoter toutes les qualités, les fiertés, les mille et un détails dans ce qu'il est, dans ce qu'il fait et que tout cela nous comble de joie et le rend unique à nos yeux et à nos cœurs.

Un moment de grande intimité, un temps pour exprimer pourquoi et comment je t'aime...

À Noël, nous devrions tous donner et recevoir des cadeaux magiques.

Alors, en ce mois de décembre, si nous le pouvons et comme nous le pouvons, tentons au mieux, de porter notre intention, notre concentration, notre volonté, à éclairer le beau, la gratitude et le lien.

Diriger notre attention vers les autres et vers le beau est une attitude qui non seulement nous soulage de la pression que nous nous mettons à force d'attention à nous-même, mais qui nous fait également entrer dans une relation chaleureuse au monde et aux autres avec bienveillance et reconnaissance.

Nous vous souhaitons de magiques fêtes de fin d'année !

