

Celui qui, par quelque alchimie, sait extraire de son cœur, pour les refondre ensemble, compassion, respect, besoin, patience, regret, surprise et pardon crée cet atome qu'on appelle l'amour » -- Khalil Gibran

Edito Décembre 2017

Noël arrive, avec sa hotte de rêves et d'illusions d'enfants, ses illuminations et ses jolies histoires, les désirs et les envies, les projets de fêtes pour nous tous. Et il y a cet autre Noël fait de solitude, de chagrins, de vides que certains traversent d'autant plus mal que la joie, les rires, les enfants, les cadeaux à faire et à recevoir sont partout, sur les écrans et dans nos rues. Nous ne pourrons pas changer notre environnement, mais nous pouvons nous poser et nous préparer. Faire de vrais choix et les assumer! Les fêtes sont l'occasion de retrouvailles, certaines désirées, d'autres contraintes ou redoutées. Quel que soit notre âge et où se passent ces moments en famille, nous allons sans doute retrouver très vite nos places d'antan, les comportements de tous inscrits depuis longtemps.



Nous allons, avec les rires et les sourires, les chants et les rituels, les multiples partages, **pouvoir nous émerveiller du plaisir à donner et à recevoir**, mais aussi ressentir combien peu de choses changent et combien les réflexes habituels retrouvent leur place comme par magie. Ce sera l'occasion de ré-entendre les petites phrases qui ont bercé nos vies. Celles qui valident le bonheur de la famille, ou celles plus piquantes qui nous exhortent à prendre sur nous-mêmes, à supporter sans rechigner, à donner encore et toujours... Mais à propos, que voulons-nous et pour quoi ? Faire plaisir, ne pas faire de vagues, Etre fidèles ...ou pas, et assumons nos choix. Deux conséquences majeures possibles :

- Devoir nommer et donc engendrer discussions et conflits.
- Participer en toute conscience, sans le faire porter à d'autres, et en ajustant sans cesse.

C'est notre part de responsabilité en action. Nous ne serons ni « victime » plaintive et impuissante, ni « persécuteur » mécontent.. Nous sentirons chagrins et colères mais serons présents à ce qui se passe, dans l'instant, plutôt que de rêver du après Enfin fini !

Dans cette étape de préparation, nous avons à **mettre en action le « pré –contact »** nécessaire à toute rencontre. Ce temps à prendre, en conscience, afin de nous souvenir vraiment de ce dont il s'agit, de qui sera là, et comment sommes-nous avec ces rituels et toutes les évidences qui n'en sont pas. Entre joies et tendresses, rivalités, jalousies, trahisons et obligations, que décider? **Une visite à notre "Grand livre des comptes" familial.** Cet ouvrage que nous avons tous, qui relate toutes les actions inscrites au crédit de chacun, et toutes celles qui parlent de rancœurs, et qui ré-émergeront et nous envahiront au détour du baiser partagé. Il s'agit juste de vérifier où nous en sommes, ce qui est resté enkysté dans notre Cœur et nous empêche de rencontrer cet autre, qui rend amer le contact, qui nous donne envie de combattre ou... de fuir.



Noël est l'occasion d'apurer et d'équilibrer nos comptes affectifs et transgénérationnels. Non pas d'oublier, mais d'accueillir ce qui a été, qui nous a à la fois blessés et construits dans nos fragilités, nos souffrances et nos forces. Les « ça a été et ça est », toutes ces dissensions et ces dysfonctionnements familiaux qui ne doivent être niés, mais posés à côté. **Les ressasser nous garde prisonniers de ce passé, et nous empêche de vivre le présent qui permet aussi l'A venir.**

Ce processus est long et exige le respect de soi, une prise de recul, du courage pour nommer notre vérité et la faire reconnaître. Alors, la vision du moment magique qui effacera douleurs et culpabilités se révèle rarement réaliste. Il nous faut vouloir, choisir et œuvrer dans la prise en compte douce et aimante de qui nous sommes, tous humains et imparfaits, pour cheminer vers l'intégration du passé qui nous a fait souffrir, et passer à une relation plus ajustée et accueillante, respectueuse et responsable.



Je vous souhaite de jolies fêtes à tous. Que la lumière nous éclaire et nous guide. Que nos consciences soient nourries de notre qualité de présence à nous-même et à tous.



MC