

Votre vrai cadeau pour les fêtes !



L'arrivée des fêtes de Noël s'accompagne d'une ribambelle de traditions alimentaires et commerciales : enchaînement de repas souvent trop chargés ou interminables et démonstrations « obligatoires » d'affection sous forme de « présents » ... qui ne sont pas forcément des « cadeaux » pour notre bonne santé !

Confronté à une mort symbolique, il est naturel de se ressourcer auprès des « vivants ».

Cette période de l'année plus austère, marquée par la diminution des journées, la confrontation au froid, le spectacle de « fin de cycle de vie » offert par la nature... appelle naturellement à la convivialité, à l'envie de se restaurer auprès des siens dans une ambiance chaleureuse, en témoignant au travers d'offrandes, notre gratitude de les avoir « présents », vivants, auprès de nous.

Une obligation de résultat ?

On peut rater sa vie quotidienne ...mais pas sa soirée de Noël ! Pris par l'envie de bien faire, de ne vexer personne, de respecter les incontournables traditions, nous avons vite fait de passer du repas généreux, au repas trop attendu, de la communion aux discussions agitées, de la recherche du présent touchant aux corvées de cadeaux ; on passe facilement du plaisir ...au devoir avec obligation de résultat !

Le fond et « la forme » !

Engoncés dans les jalons culinaires traditionnels (foies gras, dindes, marrons, et autres chocolats), et trop souvent pris dans des climats émotionnels familiaux conflictuels non digérés, Noël devient rapidement une période de surcharge pour notre système digestif, qui finit par « saturer et se gripper » ; préparant un terrain favorable pour nos toutes aussi traditionnelles « gripes » du mois de Janvier. Notre tentative de restauration, qu'elle soit alimentaire ou émotionnelle, nous fait alors toucher le « fond » au lieu de retrouver « la forme » !

Vraiment gâtés ?

Pour ce qui est des cadeaux, nombreuses sont nos attentes d'un côté et la peur de ne pas les

comblent de l'autre. Or, est-il possible de gâter quelqu'un ? En Français le terme « gâté », employé pour une dent, un fruit...signifie aussi « pourri ». Ce qui peut arriver lorsque nous gâtons trop quelqu'un. Il devient alors plus faible, plus dépendant et moins créatif. Ce qui n'est pas vraiment un « cadeau » !

Un cadeau qui a de la valeur !

Au fond, le plus ressourçant et le plus satisfaisant reste un simple moment de présence, posé, marqué par un vrai contact visuel, une étreinte, un mot d'amour ou de gratitude prononcé ou écrit pour ses enfants, ses parents, son compagnon de vie. Personnellement, une lettre de chacun de mes parents m'a accompagné et m'a inspiré depuis des années et m'a permis de triompher de mille tempêtes. Ce fut un cadeau inestimable... dont la « valeur » dépasse toutes les banalités matérielles.

Si l'on désire réellement rendre hommage à ceux que l'on apprécie, il vaut mieux être soi-même « présent » ...et ne pas trop les gâter. Ainsi n'importe quel petit repas devient inoubliable, chaque petit cadeau devient magique ...et permet d'atteindre la vraie magie de « No Hell ».

Nicolas Proupain

www.trouversavoie.com