



# La fin (de l'année), les moyens

## Et tout le petit bazar qui va avec

Il paraît que c'est la période des fêtes. Pourtant, l'ambiance n'est pas très festive avec la fameuse crise sanitaire qui nous occupe depuis bientôt 2 ans. Nous traversons des difficultés au niveau individuel et collectif... une épreuve en fait.

Nous nous activons comme nous pouvons pour faire face, améliorer la situation, ou même parfois simplement arriver à nous adapter aux changements de directives si fréquents. Au passage nous nous coupons de relations de qualité avec les autres ... et nous mêmes.

Pourtant, malgré cette énergie prodigieuse, ce sont de nombreuses critiques, adressées dans tous les sens, qui sont surtout véhiculées. Comment garder espoir, agir avec justesse, arriver à se réjouir des choses chouettes qui continuent à éclairer notre quotidien ?

Ce qui domine devant les peurs ou angoisses, c'est la colère, les débats qui opposent les points de vue : les pros et les antis, les solutions magiques qui finalement s'avèrent bien souvent limitées dans leur efficacité ou leur durabilité...

Et, au bout du compte, beaucoup de souffrance, peu de liens et peu de sens.

C'est comme si nous étions individuellement et collectivement coupés de notre capacité à nous rapprocher les uns des autres, à nous entraider, pour sortir de cette crise.

Nous pourrions utiliser l'opportunité de cette période de fêtes, où la famille est particulièrement centrale, pour nous rapprocher et renouer avec ce qui est vraiment essentiel pour nous. Regardons cela à travers les prismes du contenu, du processus et du sens

## Le contenu



Le premier niveau est celui du contenu. Aborder les choses par le contenu c'est regarder le quoi. Pour les fêtes, ça sera les cadeaux, les plats, les sapins. Pour la situation sanitaire, ça serait les doses de vaccin, les tests, les masques, le gel hydroalcoolique. C'est le monde concret, des choses, de la technique.

Le danger est de nous perdre dans le seul contenu. Envahis par nos émotions, nous voulons que chaque problème trouve LA solution rapide et unique. Nous voulons que ce soit facile. Il devient donc primordial d'appliquer LA solution. Dans cette façon de regarder, avoir raison est clé et c'est l'expertise qui nous sauvera.

Nous allons alors chercher le bon nombre de doses de vaccins, comme le bon cadeau pour chaque personne à Noël.

Le contenu est un espace qui est très occupé aujourd'hui dans notre société et qui nous a d'ailleurs conduits à de grands progrès. Néanmoins nous constatons que le surinvestissement de cet espace conduit soit à des situations de conflit où les "pour" et les "contre" s'opposent farouchement, soit à des compromis, c'est à dire des situations où chacun y perd quelque chose, mais comme les autres aussi, personne ne dit rien. Par exemple, au repas de Noël, il y a l'entrée préférée du fiston, le plat favori de papa et le dessert traditionnel qui tient à cœur à mamie. Résultat, il y a trop à manger, chacun se force à faire honneur à ce repas que personne n'apprécie vraiment, mais qui reste le même tous les ans. La créativité n'a pas trouvé sa place.

Donc le contenu : oui, c'est très utile, ça permet de garder les pieds sur terre, partir des faits. Mais nous avons aussi besoin de regard plus large, de créer des options, faire des choix, organiser les choses, gérer les priorités... C'est ici que nous avons besoin du processus.

## Le processus



Le deuxième niveau est celui du processus. Il s'agit là de s'intéresser davantage au comment les choses se passent. La cause entraîne la conséquence mais l'inverse est vrai également. Les solutions ne sont pas dans la technique mais dans la manière donc nous abordons les choses. Les moyens mis en œuvre pour trouver une solution sont tout aussi importants que la solution elle-même, dans ce niveau. Que ce soit pour préparer Noël ou pour les débats autour de la vaccination, si nous arrivons à considérer que la manière dont cela a lieu, l'écoute, le respect mutuel, sont plus importants que la solution que nous choisirons, cela change complètement la dynamique. À ce niveau il ne s'agit pas de mettre toute l'énergie sur "est-ce que je me vaccine ou pas", ou sur "huitres ou foie gras", il s'agit de s'intéresser davantage à comment nous vaccinons, ou préparons le repas. Est-ce que nous organisons les choses en écoutant notre ressenti, en nous respectant et en respectant notre environnement, en nous sentant en paix avec notre décision ?

Dans cette étape, il est souvent utile d'être à l'écoute des émotions de chacun, au delà de la colère que nous pouvons souvent observer lors de prises de position. En effet, elle cache fréquemment des émotions plus difficiles à partager comme la peur (de l'incertitude, de l'avenir, des dangers, de perdre le lien), la tristesse (du manque de lien, des deuils que nous faisons) ou l'envie (les choses qui nous font vraiment plaisir à

nous, mais peut être pas aux autres). C'est de l'écoute de ces émotions là que viendront les solutions et les avancements.

## Sens



Le troisième niveau est celui du sens. Le sens c'est *pour quoi* nous faisons les choses. C'est ce qui éclaire le processus et le contenu, le guide.

Plus globalement c'est une des caractéristiques de notre humanité que de chercher le sens de ce que nous vivons et expérimentons. Ce ne sont pas les choses en elles-mêmes qui ont un sens. C'est l'humain qui donne du sens aux choses et aux processus. Nous sommes donc capables de donner du sens à des épreuves même si c'est parfois difficile et que nous ne comprenons pas ce qui nous arrive. Plus nous donnons du sens sereinement, plus cela nous aide à être sereins. Si nous donnons du sens en étant soumis à un milieu anxigène, ou stimulés par nos angoisses, nous allons chercher à survivre et non à vivre.

Ainsi, dans les choix que nous faisons face à la pandémie ou aux fêtes de Noël, nous pouvons nous connecter au sens que nous y donnons. Quel sens je donne à cette fête de Noël, qu'est ce qui est essentiel pour moi dans le fait de donner et recevoir des cadeaux, de rencontrer ma famille, mes proches ? Pour quoi je choisis de me faire vacciner ou pas ? Nous dépassons alors le simple choix technique, impulsif, pour nous connecter à quelque chose de plus grand qui nous inspire et permet bien souvent d'ouvrir le champ des possibles, et d'accepter les conséquences des choix que nous posons avec une sorte de paix.



Alors concrètement, que pouvons nous faire pour cette fin d'année ?

Nous pouvons nous entraîner !

- Etre bon avec soi pour être bon avec les autres. De quoi ai-je vraiment besoin ?

Quelles choses matérielles, quelles choses relationnelles ?

- Quel sens je souhaite donner à ces fêtes afin d'éclairer mes choix. Vivre ou survivre ?

Avoir raison ou écouter et rester moi-même tout en m'ouvrant à d'autres options ?

- Oser en parler, chercher ensemble des solutions créatives hors des compromis.

- Prendre de la distance par rapport aux réactions polluées par l'anxiété, les respecter avec compassion sans les cautionner.

- Veiller à avoir des relations de qualité, parler du positif. Tolérance et compréhension plutôt que rejet et jugement.

- Echanger sur des utopies au lieu des dystopies/complots ambiants. Les grands rêves conduisent à de belles actions.

Il n'y a plus qu'à.

Dans les situations de crise les plus graves, le vaccin/médicament ultime est connu depuis la nuit des temps : il s'appelle amour. Nous en sommes tous dotés. La fin d'année est une très bonne opportunité pour pratiquer.

Nous vous souhaitons, du fond du cœur, de vivantes fêtes de fin d'année !



LAURE



PHILIPPE



PIERRE-YVES



LOÏC



PASCAL

fin

[Se désabonner](#) | [Gestion de l'abonnement](#)

Notre Dame de Grâce 81800 Mézens FRANCE  
6 avenue Van Genegen 1150 Bruxelles BELGIQUE  
154 bis rue des gros grès 92700 Colombes FRANCE

MailPoet