

# NOËL: OUI À L'HARMONIE

Sur les conseils de Nadine Hemmer, le temps des fêtes ne sera plus une source d'anxiété... mais un temps de célébration, d'harmonie en soi et autour de soi. Voici comment.

**Conte et réalité** | Sources de joie pour certains, d'angoisses pour d'autres, les fêtes de fin d'année prennent souvent la forme d'obstacles obligés et d'impératifs à surmonter. La raison est liée à cette magie de Noël si particulière, avec tous ces dons, ces cadeaux qui s'échangent et cette chimère de l'amour inconditionnel qui doit particulièrement s'exprimer dans ces moments. L'illusion d'un bonheur labellisé « fêtes » est anxiogène. Dans cette envie d'idéaliser les rencontres familiales dans le cadre d'une image d'Épinal, on fait fi des rancunes ou des tensions qui sous-tendent toutes les familles. La pression qui en découle peut, sur une incompréhension, un malentendu, transformer les retrouvailles en fiasco. Il en va de même pour toutes les relations qu'elles soient familiales ou non.

**Mieux communiquer pour mieux profiter des moments passés ensemble** | Tout le monde a sa propre conception d'un Noël réussi, d'où l'importance de bien communiquer. Pour mieux comprendre et se faire comprendre, il est essentiel de partager ce qui nous importe. S'il arrive qu'on puisse s'entendre à demi-mot, les non-dits entretiennent souvent des frustrations. Nous vivons dans l'illusion que les personnes qui nous connaissent devraient pouvoir anticiper nos désirs. Reconnaissons que c'est un peu compliqué à réaliser, quand nous avons nous-mêmes parfois du mal à

savoir ce que nous voulons vraiment... Donc pour que notre interlocuteur fasse un pas dans la direction souhaitée, il est utile de lui communiquer les clés de notre manière de penser. Bien sûr, ce n'est pas si simple : même lorsqu'on a dit les choses, il arrive que l'autre n'en tienne pas compte ou qu'il n'ait tout simplement pas la même vision. En cas de désaccord, il faut donc revenir à l'essentiel : ce qui nous unit avant de discuter de ce qui nous oppose. Il faut aussi apprendre à gérer ses attentes : on ne change pas les autres, ni leur façon de penser, on peut tout au plus influencer leur attitude en changeant notre propre comportement. Prendre conscience de tout ce qui constitue la richesse de la relation en appréciant les qualités de chaque personne de notre entourage, famille, amis, collègues nous donne envie de nous y investir. Se dire que la bienveillance à l'égard de notre entourage prend le contre-pied du proverbe « qui aime bien, châtie bien » met de la douceur dans nos échanges. Enfin, toute célébration est avant tout un partage, alors profitons-en pour rire ensemble, car l'humour renforce indéniablement les liens.

NADINE HEMMER, PSYCHOLOGUE, ET CAROLE GELAIN, MÉDECIN, ANIMENT AUSSI DES ATELIERS DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL AU SEIN D'AGILES ATELIERS DE VIE POUR CULTIVER SA SOUPLESSE D'ADAPTATION ET RENFORCER SON BIEN-ÊTRE. [WWW.AGILES.EU](http://WWW.AGILES.EU)

**Les cinq clés d'une relation épanouie** | Dans une relation, la seule chose que l'on peut contrôler, c'est la façon dont on se comporte soi-même. | Qu'est-ce qui est important pour moi et pour l'autre ? | Comment est-ce que je contribue à ce qui me semble important dans cette relation ? | Sur quelle qualité personnelle, j'aimerais m'appuyer pour contribuer davantage à cette relation ? | Qu'est-ce que je pourrais faire pour contribuer à renforcer cette relation ?