

# Mieux vivre ... A Ligne

Newletter Mensuelle

Numéro 1 - Décembre 2022

*Association bien être santé créativité*

## *Le cadeau ?*

Chaque relation, comme l'a montré Jacques Salomé, s'appuie sur quatre dynamiques essentielles qui peuvent se résumer par les verbes suivants : donner/recevoir et demander/refuser.

Le cadeau, acte relationnel par excellence, s'inscrit dans cette logique.

Ainsi, nos façons d'offrir, d'accueillir, d'oser demander et parfois de refuser, traduisent des aspects de notre personnalité.

### **Donner**

Un don ne peut être, par définition que gratuit, et donc dénué d'exigence ou de contrepartie, afin de ne pas devenir un troc relationnel mais bien un acte nourricier du lien. Choisir un cadeau demande de l'empathie, de l'intérêt pour l'autre afin de comprendre ses besoins et ses désirs et d'éviter les maladresses. Trouver le présent qui convient c'est bien souvent, aller vers un objet qui puisse nous plaire ainsi qu'au destinataire. C'est finalement une rencontre par l'intermédiaire du cadeau.

Lorsqu'il y a obstruction au cadeau, soit qu'on n'arrive pas à le choisir, soit qu'on le perd ou le casse, on peut se demander si une vieille rancœur ou une colère enfouie ne vient pas freiner le don.

De même, multiplier les présents ou privilégier les plus onéreux, invite à s'interroger sur ce que l'on veut se faire pardonner ou s'il y a tentative d'acheter l'autre ou encore l'expression d'un désir inavouable.

Dans tous les cas, le cadeau est un message, plus ou moins conscient, mais chargé de symbolique.

### **Recevoir**

C'est avant tout s'ouvrir à l'imprévisible et donc accepter de ne pas tout contrôler, c'est en effet l'autre qui décide du présent. Recevoir c'est parfois aussi se renouveler. Un livre que l'on n'aurait pas acheté soi-même, peut par exemple, être une révélation, amener à évoluer, à se transformer.

Pourtant on entend souvent des phrases telles que : « Il ne fallait pas ! » « C'est trop ! ». Parlent-elles de dévalorisation (« Je ne mérite pas. »), de dette (« Je me sens redevable. »), de réciprocité (« Moi je ne l'apprécie pas tant que ça. »)? Autant d'éléments qui empêchent de recevoir avec plaisir dans l'ici et maintenant de l'échange.



**Pascale BERNARD :**  
**Formatrice et**  
**psychopraticienne**  
**en psychosynthèse**

Formée à la psychothérapie selon les travaux du Dr Assagioli.

Master 1 de psychologie (Lyon 2)

Formée par Jacques Salomé  
à la méthode ESPERE

**Prochaines formations**  
**Psychosynthèse :**

**17 et 18 décembre :**

**" Comment développer des relations justes ?"**

**7 -8 Janvier 2023 : "Les rêves"**

**Contact : 06.72.04.05.58**  
**bernard.pascale2@wanadoo.fr**

**Association Bien Etre Santé Créativité présente à**  
**ESPACE PARAMEDICAL - MAISON DE SANTE DE LARGENTIERE**



## **Psychologue Psychothérapeute**

Je vous propose des formations  
en groupe :

- gestion du stress,
- affirmation de soi
- Estime de soi



**Consultation  
psychothérapeutique Thérapie  
cognitive et comportementale  
et EMDR (thérapie des  
traumatismes)**

**Stéphanie FERNANDEZ**  
**06 18 91 25 73**  
**[www.alygn.fr](http://www.alygn.fr)**

## **Stress ? douleurs ? Fatigue ? Besoin de changement dans votre vie**

### **• Consultations individuelles (enfants, et adultes)**

Accompagnement centré sur le présent et  
Orienté vers les solutions.

Des outils et actions concrètes pour retrouver  
un équilibre dans sa vie

- **Massages bien-être**
- **Qi gong**



**Stéphanie ROUSSET**  
**Praticienne Psychocorporelle**  
**06 06 55 38 12**

## **Refuser**

Refuser un cadeau est un acte rare, difficile, culpabilisant, voire insultant. Mais peut-on accepter n'importe quel présent ? Le film « Un air de famille » de C. Klapish montre une jeune femme aux prises avec l'impossibilité de refuser un cadeau, en l'occurrence un chien encombrant, à la santé fragile. La gêne qui émane de cette scène donne envie de crier : « Respecte-toi ! » « Dis non ! ». Mais le personnage joué par C. Frot, ne peut se dégager du conditionnement de son éducation, elle en pleure.

## **Demander**

La fête de Noël a cette particularité qu'elle invite à demander : Les enfants font des listes, les adultes osent formuler quelques désirs à cette occasion. Bien sûr, cela implique de prendre le risque de ne pas être entendu mais aussi d'être joyeusement comblé.

Ces quatre dimensions relationnelles nous les retrouvons dans notre quotidien et si chacun est plus ou moins à l'aise dans telle ou telle démarche, il importe comme souvent, de les équilibrer.

Je vous souhaite un mois plein de cadeaux de la vie et vous propose de visiter mon site-  
**<https://www.bernard-psychotherapie.fr/>**

## **Besoin d'une pause?**



**Découvrez le massage  
aux bols sonores**

**& les massages bien-être**

**Yasmine JARSKI 06 14 01 83 75**

**Retrouver nos offres spéciales à la  
maison de santé sur :  
[www.benetresantecreativite.fr](http://www.benetresantecreativite.fr)**



Association Bien-Être  
Santé Créativité  
Drôme - Ardèche

**L'Association Bien Être Santé Créativité propose de regrouper les professionnels de ces activités en vue de créer une coopérative spécialisée. Elle est aussi garante de leur éthique et conçoit des prestations sur mesure pour les entreprises privées et publiques.**