



## «En 2009, pourrait-on prendre un break de négatif, SVP?»

LA PÉRIODE DES FÊTES EST REMPLIE DE RENCONTRES FAMILIALES, DE REPAS COPIEURS, D'ÉCHANGES DE CADEAUX, DE BONS VŒUX ET DE SORTIES. C'EST ÉGALEMENT UN MOMENT PROPICE AUX REMISES EN QUESTION ET À LA PRISE DE RÉOLUTIONS. JE ME PERMETS, HUMBLEMENT, DE PARTAGER MES RÉFLEXIONS AVEC VOUS. SAIT-ON JAMAIS, PEUT-ÊTRE VOUS INSPIRERONT-ELLES!

**▶ JOYEUX NOËL!**  
Noël, à l'origine, commémorait la naissance de Jésus. De nos jours, toutefois, cette dimension est souvent reléguée aux oubliettes. C'est plutôt la fête des cadeaux qui retient notre attention ou, en tout cas, celle des enfants.

Il arrive que des personnes décrivent la dimension commerciale que Noël a prise avec le temps. Cependant, si l'on regarde la chose avec un œil positif, on peut constater que s'échanger des cadeaux entre nous, c'est aussi faire un geste magnifique, c'est-à-dire donner et recevoir.

C'est vrai qu'un cadeau qu'on a fabriqué de ses propres mains comporte une valeur plus «personnelle». Je me rappelle très bien quand ma grand-mère nous donnait à chacun, mes sœurs et moi, une paire de pantoufles qu'elle avait tricotée. Nous étions contents. Elle le faisait pour nous; elle mettait de l'amour dans chaque maille, et ça se sentait.

Cependant, lorsqu'on achète la paire de pinces que son beau-frère a inscrite sur sa liste de suggestions de cadeaux ou le jeu *Guitar Hero* que sa fille a demandé, c'est aussi un geste personnel. Que le présent soit fabriqué de ses propres mains ou acheté au magasin grâce au fruit de son travail, c'est le fait de donner avec amour qui compte.

Au-delà des objets, toutefois, il y a de nombreuses autres choses qu'on peut donner et recevoir à longueur d'année avec autant d'amour et de satisfaction.

### DONNER...

- ▶ du temps à ses proches
- ▶ de l'amour à ses enfants
- ▶ une visite à ses parents
- ▶ un coup de pouce à son voisin
- ▶ quelques dollars à un sans-abri
- ▶ un peu plus d'écoute aux gens qui nous entourent
- ▶ un câlin à une personne seule
- ▶ un sourire à un inconnu
- ▶ une tape dans le dos à un collègue
- ▶ ses excuses à une personne qu'on a vexée

- ▶ des mots doux à l'être aimé
- ▶ des compliments avec empathie
- ▶ du «positif» à tous ceux qu'on rencontre.

### RECEVOIR...

- ▶ un cadeau avec plaisir
- ▶ des compliments avec des remerciements sincères
- ▶ une critique avec ouverture d'esprit
- ▶ un refus avec sérénité
- ▶ une mauvaise nouvelle avec résignation
- ▶ un coup de main avec joie
- ▶ un appel téléphonique avec enthousiasme
- ▶ une carte de souhaits avec gratitude
- ▶ l'amour de ceux qui nous entourent comme le plus beau cadeau du monde.

### ET BONNE ANNÉE!

Quant à la nouvelle année, elle représente une occasion rêvée de tourner la page sur celle qui vient de passer. C'est aussi un moment idéal pour repartir à neuf. Ma conjointe et moi avons toujours profité du 31 décembre pour faire le bilan de l'année qui s'achevait et pour établir des objectifs pour celle qui commençait. En faisant cela, c'est comme si nous orientions notre vision vers l'avenir plutôt que vers le passé. Personnellement, je crois que c'est ce qui nous a toujours permis de vivre le moment présent avec plénitude.

Si vous voulez tenter l'expérience avant le début de 2009, voici un certain nombre de suggestions.

### IL EST POSSIBLE DE TOURNER LA PAGE SUR...

- ▶ les mauvaises nouvelles de 2008
- ▶ les commentaires négatifs d'une personne
- ▶ la chicane qu'on a eue avec un de ses enfants
- ▶ le problème qui nous tracasse depuis longtemps
- ▶ la rancune qu'on ressent envers une personne
- ▶ les peurs qu'on entretient régulièrement
- ▶ ses doutes envers soi-même et les autres
- ▶ ses pensées souvent négatives

## À bien y réfléchir

Je ne sais pas si je me trompe, mais il me semble que l'année 2008 a battu le record des mauvaises nouvelles. Crise boursière mondiale, menaces de renversement de gouvernement, mises à pied massives, viaducs qui risquent de s'écrouler, prix records de l'essence, marché immobilier qui ralentit, taux de dépressions nerveuses à la hausse, et j'en passe. Le pire dans tout cela, c'est que 2009 s'annonce semblable.

Résultat: ce lot de mauvaises nouvelles qui s'additionnent les unes aux autres meublent les conversations de millions de gens au quotidien. Ainsi, vous arrivez au bureau le matin et, dans l'ascenseur, vous dites à votre collègue: «As-tu entendu parler de telle ou telle affaire ce matin aux nouvelles?» Et c'est parti. Il vous répond: «Ben oui! Pis en plus, qu'est-ce que tu penses de telle ou telle chose?» Et ça se poursuit de cette façon toute la journée.

En 2009, pourrait-on prendre un break de négatif, s'il vous plaît? Juste un mois, une semaine ou même une seule journée. Ça ferait du bien! On a bien la «Journée internationale sans ma voiture» pour diminuer la pollution de l'air, alors pourquoi n'a-t-on pas la «Journée internationale positive» pour éliminer la pollution créée par les pensées négatives?

C'est le souhait que j'exprime en cette fin d'année. Seulement une journée axée sur le positif sur les 365 jours que compte l'année, c'est peu. Est-ce utopique? Peut-être! Mais si chacun de nous s'y met et incite une autre personne à se joindre au mouvement, peut-être qu'ensemble on pourra faire de 2009 une année plus agréable. Je me permets de rêver!

- ▶ l'habitude de s'inquiéter pour des choses qui n'arrivent jamais
- ▶ sa mauvaise humeur quotidienne.

### ON PEUT AMORCER UN NOUVEAU DÉPART GRÂCE À...

- ▶ une nouvelle attitude face à la vie
- ▶ de nouvelles habitudes
- ▶ un équilibre de vie
- ▶ le lâcher-prise
- ▶ un programme de mise en forme physique
- ▶ la réalisation de ses rêves les plus fous
- ▶ des objectifs pour lesquels on va devoir se dépasser
- ▶ la sérénité d'esprit
- ▶ la reconquête de sa santé
- ▶ ce qu'on aime le plus dans la vie.

À la lumière de ma propre expérience, je constate que tous les objectifs que je me suis fixés et la totalité des décisions que j'ai prises à chaque début d'année ont fini par se réaliser, même si, au départ, cela semblait irréaliste. Dans certains cas, si ce n'était pas dans l'année courante, c'était au courant de la suivante. C'est peut-être ça, la magie des fêtes.



Vous pouvez laisser un commentaire à Guy Bourgeois en écrivant à [temoignages@tvpublications.com](mailto:temoignages@tvpublications.com).