



## BONNES FETES de fin d'année

## Faites un vœu pour vous-même en 2012

Nous vous souhaitons des fêtes qui ne soient pas une trêve où on oublie, mais la reconstitution des réserves où puiser tout au long de l'année 2012 l'énergie, la chaleur humaine et l'authenticité nécessaires pour vivre vrai au quotidien.

### Éditorial Le vrai cadeau...

En Europe occidentale, Noël est une fête où la tradition invite à se retrouver en famille. Le froid, et les nuits les plus longues de l'année invitent à la chaleur et à l'intimité du foyer familial. Tout le monde garde en mémoire, et parfois reproduit, ces moments de rêve et de surprise de l'ouverture des cadeaux au pied du sapin...

Mais ce Noël de rêve n'est pas une réalité pour tout le monde. Des familles sont déchirées, des amours sont blessées, des personnes restent seules. Même dans certaines familles habituées à se retrouver, la tradition remplace parfois la sincérité : des tensions familiales rendent les retrouvailles et les conversations difficiles, voire impossibles. La course aux cadeaux devient une corvée stressante et une obligation plus qu'un symbole d'affection... Et Noël devient une contrainte et non plus un retour aux sources vivifiant...

Il y a quelques jours dans une formation, Valérie\* racontait qu'elle devait préparer 24 cadeaux de Noël pour sa famille! Elle ajoutait : « Nous nous voyons rarement pendant l'année, nous ne connaissons même plus les goûts de chacun. A quoi ça sert d'offrir des cadeaux quand on a si peu de relations ? » Valérie avait donc proposé à ses 3 sœurs qu'on ne fasse de cadeaux qu'aux parents et aux enfants et qu'on supprime les cadeaux entre frères et sœurs et leurs conjoints. Les 3 sœurs ont refusé tout net !

En analysant cette situation, nous nous disons que peut-être les sœurs de Valérie tenaient à ces cadeaux parce qu'ils manifestaient le lien qui unissait la famille malgré la dispersion : des cadeaux qui restaient le symbole des mots que nous ne savons plus dire ou du temps que nous ne pouvons plus prendre pour entretenir les relations familiales.

Plusieurs personnes proposaient à Valérie de tenir bon sa décision, de garder la relation (qui est la plus importante) sans s'obliger aux cadeaux. Valérie ne pouvait pas imaginer cela : elle se sentirait très mal de recevoir des cadeaux sans entrer dans une démarche d'échange. Mais elle se sentait mal aussi de s'obliger à de multiples cadeaux.

C'est alors qu'Audrey\*, prit la parole : « Pourquoi ne pas offrir autre chose qu'un cadeau matériel ? Tu pourrais par exemple écrire sur un carton : *invitation à passer un weekend à la maison* ou *voici une place de cinéma, je te propose d'aller voir ce film ensemble* ».

Ce qu'Audrey propose, ce n'est plus un cadeau matériel, mais une rencontre pour nourrir la relation... Cela engage probablement plus qu'un cadeau, mais c'est du vrai Noël ! Merci Audrey ! M.T.  
\* Prénoms modifiés !

### Fais un vœu pour toi-même en 2012

à partir de l'image [téléchargeable ici](#)



Le vrai cadeau, c'est la relation... Photo MT (lors d'une fête de Noël)

### La phrase

« Il ne faut pas appeler richesses les choses que l'on peut perdre. » (Léonard de VINCI)

### Ces formations vous intéressent

#### MÉTRO-PÔLE

- [Canaliser les EMOTIONS et s'en servir pour agir](#)

Un weekend de formation en Lorraine animé par Marc THOMAS  
Sur un long WE férié : du samedi 28 avril 18h au mardi 1<sup>er</sup> mai 14h (dates modifiées en raison de l'élection présidentielle)

**Préinscription URGENTE : si vous êtes intéressé(e), merci de le faire savoir dès maintenant** à Marc THOMAS par [mail](#) ou tél 06 18 46 31 61

#### PÔLE RÉUNION

Deux formations professionnelles organisées par Marc THOMAS, chacune répétée 2 fois : une dans le Nord, l'autre dans le Sud

- [Prévenir et traiter les CONFLITS](#)  
- [S'AFFIRMER personnellement et professionnellement](#)

Prise en charge des frais possible par la Formation Continue (voir votre employeur). Renseignements à venir, mais **préinscription immédiate** auprès de [Marc THOMAS](#).

- [ÉCOUTER sans interprétations ni jugements](#) : une formation d'APPROFONDISSEMENT pour ceux qui ont déjà participé à une formation à l'écoute. En coopération avec le [SEDIFOP](#) Ile de la Réunion en février-mars. Renseignements : [Jacques FOURNIER](#)

### Vous avez besoin d'une formation

pour votre entreprise ou votre association, ou avec vos amis

#### Faites-nous signe !

Nous organiserons avec vous une formation sur mesure, adaptée à vos besoins

**Marc THOMAS anime des formations professionnelles en décembre** à : Colmar CNFPT : Prévenir et traiter les conflits  
- Nancy : Ligue de l'Enseignement 54 : Prévenir et traiter les conflits  
- Nancy Université Formation continue : S'affirmer