



# La maison du daman

## Une brigue pour janvier-février

Chères familles.

Nous voilà au cœur de l'hiver. Je ne sais pas vous... moi parfois, une furieuse envie de rester sous la couette pourrait m'empêcher de vivre de beaux moments ; par exemple écouter une belle musique, profiter d'un moment en famille, visionner un culte ou un autre podcast édifiant... Hé oui, les êtres humains que nous sommes sont faits de chair, **nous sommes in-carnés !**

Il arrive que ce corps nous dirige : j'ai faim, j'ai soif, j'ai envie de rien, j'ai envie de bouger... Souvent, nous avons des réactions qu'on dit mécaniques, qui proviennent de cette dimension animale en nous, comme si c'était plus fort que nous. Vous connaissez sans doute ce sentiment... qui s'exprime parfois ainsi : *j'ai pas fait exprès, je voulais pas...* ou encore : *je suis désolée d'avoir dit cela, c'est sorti tout seul !*

Une autre de nos dimensions **c'est notre psychisme**. Cette petite voix qui parfois nous dit : allez c'est bon... lève-toi maintenant ! Ou qui nous permet de comprendre ce qui est bien ou mal et d'adapter notre comportement. Ce sont aussi toutes nos émotions : la peur, la colère, la tristesse et la joie ! Ou toutes ces petites phrases négatives et positives que l'on se répète : *toute façon je mérite pas d'être aimé* ou *il ne faut jamais abandonner...*

"Là où est  
L'Esprit du  
Seigneur,  
là est la  
liberté!"

2 Corinthiens 3, 17b

Il y a aussi en nous **une dimension spirituelle** qui a soif d'autre chose, soif de Vie, d'Amour, de Dieu peut être. Cette dimension, nous l'oublions, nous l'excluons parfois ; pourtant elle existe et ne demande qu'à être dévoilée. Oui, dévoilée, parce que depuis notre naissance nous cachons ce trésor derrière différentes sortes de masques qu'on appelle notre personnalité. Certains traits de notre caractère se développent ainsi sous le poids de notre éducation, de ce qu'on croit que les autres attendent de nous ; ainsi, certains vont cultiver la peur et le doute, d'autres l'avidité, vouloir tout pour soi ; ou encore l'orgueil... D'autres traits de notre caractère, qu'on appelle aussi nos qualités, vont heureusement se développer aussi : la générosité, la bienveillance, l'attention aux autres par exemple.

La bonne nouvelle c'est, que l'on soit petit ou un peu plus grand (je ne parle pas de la taille bien sûr !), que l'on peut décider d'adopter une autre attitude ; nous ne sommes pas réduits à rester des animaux toute notre vie ! Au dos de cette feuille, vous trouverez un exercice qui permet de marquer un arrêt, un temps de pause. Cet exercice pourra être pratiqué ensemble en famille dans un premier temps, puis chacun pourra le pratiquer lorsqu'il le souhaite. Il pourra être une aide précieuse pour gérer une situation contrariante. Vous trouverez d'autres exercices ici : <https://www.uepal.fr/la-maison-du-daman/>

Prendre le temps de s'arrêter un moment peut nous permettre de faire de l'espace en nous pour accueillir la dimension spirituelle de notre vie. Cela peut nous aider à nous reconnecter à nous-même, aux autres et à Dieu.

Vous pouvez nous envoyer par mail ce que vous aurez observé, si vous avez envie.

### Citation

"Vous ne pouvez  
choisir ni comment  
mourir, ni quand.

Mais vous pouvez  
décider de comment  
vous allez vivre.  
Maintenant."

Baruch Spinoza



# Prière

Dieu du ciel et de la terre,  
Que ta lumière illumine chaque dimension de ma vie  
mon corps, mon âme, mon esprit  
pour que je puisse vivre libre et m'épanouir  
Que ton amour m'enseigne la bienveillance  
envers moi-même et envers tous les êtres qui m'entourent.

Amen.

## Et si on faisait un "stop"

Profitez de ce temps ensemble dans une ambiance chaleureuse pour chacun vous installer confortablement. L'adulte qui guide pourra inviter chacun un retour à soi : faire silence, être attentif à sa posture, le dos droit, la tête dans les étoiles, attentif à sa respiration, aux bruits autour. Ensuite chacun peut se rappeler le dernier agacement, contrariété.

### Chacun observe ce qui se passe en lui :

- les sensations physiques : douleurs, tensions, ...
- les émotions : peur, colère, tristesse, joie, agacement, angoisse, ...
- les pensées.

### Les règles de l'observation sont :

- ne pas critiquer (soi l'autre)
- ne pas culpabiliser
- ne pas vouloir changer les choses (c'est comme ça.)
- ne pas analyser
- ne pas fuir
- ne pas s'identifier : ne pas se prendre pour son problème.

Exercice à pratiquer le plus souvent possible et le plus précisément possible. Ensuite, on voit ce que ça change pour nous, notre relation aux autres.

Merci à tous de vous être lancés dans l'aventure de La Maison du Daman ! Bien à vous,

Rachel Wolff et Axel Imhof



Union des Eglises Protestantes d'Alsace et de Lorraine  
Service de la pastorale conjugale et familiale