



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 des exercices qui permettent de retrouver le calme. Vous pourrez les pratiquer ensemble en famille dans un premier temps, puis chacun pourra le pratiquer lorsqu'il le souhaite. Peut-être qu'il vous seront utiles 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

J'observe mes émotions

Prenez le temps de découvrir cet outil ensemble. Vous pouvez par exemple passer en revue les différentes émotions, vous amuser à les imiter. Puis chacun pourra l'utiliser quand il le souhaite, seul ou avec l'aide de quelqu'un, lorsqu'il/elle ressent une frustration, un énervement, etc.

Mode d'emploi

- Je prends le carton des émotions et je place les damans sur ce que je ressens. J'inspire et je respire profondément.
- Si je me sens mieux, plus détendu je peux chercher à remplacer cette émotion par une attitude ou une action qui ferait du bien à moi ou quelqu'un d'autre.

La bouteille de retour au calme

Le principe de cet outil est très simple et pourtant très efficace. Lorsqu'il est pris d'une émotion qui le dépasse, l'enfant peut secouer la bouteille et observer comment les formes se meuvent dans le liquide. Cette activité contemplative l'aidera à retrouver le calme, et à marquer un arrêt.

Sur cette page, vous trouverez un tutoriel pour fabriquer une bouteille de retour au calme :

<https://etreparents.com/bouteille-de-retour-au-calme/>

On peut aussi utiliser une vieille boule à neige qui trainait dans le grenier !



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