LE SOMMET OSEZ LE PRÉSENT · TON CADEAU

Ma trousse de secours *anti-clash* pour les fêtes

5 situations que tu vas reconnaître au premier coup d'œil, et pour chacune, un micro-outil à utiliser en 2 minutes, même en plein repas de famille.

Décembre, version douce

Cette année, tu traverses décembre sans exploser, et sans t'oublier.

NADIA · OSEZ LE PRÉSENT

AVANT D'OUVRIR LA TROUSSE

Et si ton Noël n'avait rien *d'un film ?*

Ça y est, ça commence. Sur les réseaux, on va nous montrer le sapin parfait, croulant sous les cadeaux. La grande table magnifiquement dressée. La grande famille réunie, tout sourire. Il ne manque plus que la neige à minuit, et le tableau est digne de ces films de Noël qui vont envahir nos écrans.

Mais en vrai ? Noël, ça peut aussi être en petit comité. Avec un tout petit sapin. Ou sans sapin du tout. Et si ton Noël à toi, c'est un plaid devant la télé avec ton chat sur les genoux... eh bien, bienvenue. Profites-en. Sans culpabiliser.

Parce que derrière les photos de magazine, il y a aussi tout ce qu'on ne montre pas. Celles qui sont loin des leurs. Celles qui ne s'entendent pas avec leur famille. Celles pour qui une chaise est restée vide. Et celles qui vont réunir tout le monde « parce que c'est Noël », avec des gens qu'on ne croise presque jamais le reste de l'année, des non-dits plein la nappe, et cette envie de faire bonne figure, tous sur son trente-et-un.

Je ne suis pas en train de dire que Noël, ce n'est pas beau. Ça peut être merveilleux. Je voudrais juste remettre les choses à leur place. Et surtout te remettre, toi, à ta juste place : au centre.

Tu as le droit d'être. De ressentir. De ne pas avoir envie. D'avoir envie autrement.

Cette trousse est là pour ça : t'aider à traverser les fêtes à ta façon, avec quelques outils tout simples à glisser dans ta poche.

Nadia

SITUATION 1

La remarque *qui pique*

1

TU CONNAIS LA SCÈNE

« Tu en reprends encore ? »

« Alors, toujours pas de fiancé ? »

« Et les enfants, c'est pour bientôt ? »

Et toi, la cuillère à mi-chemin entre l'assiette et la bouche, tu sens la chaleur te monter aux joues.

CE QUI SE PASSE EN TOI

Ton corps réagit avant ta tête : la mâchoire se serre, le souffle se bloque, et la réplique cinglante est déjà au bord des lèvres. Ce n'est pas le moment de répondre. C'est le moment de respirer.

La phrase-bouclier

2 minutes · discret

1. Avant de répondre, inspire par le nez en comptant jusqu'à 4… puis expire doucement par la bouche en comptant jusqu'à 6. Une longue expiration, c'est le frein naturel de ton système nerveux.
2. Souris, et réponds simplement :

> *« Merci de t'en soucier. Je vais très bien. »*

3. Puis change de sujet, avec légèreté : « Et toi, ton voyage, c'était comment ? » Version humour : « C'est Noël, je reprends du dessert ! »

À TE DIRE *« Sa remarque parle de lui, pas de moi. »*

SITUATION 2

Le « oui » *qui t'échappe*

2

TU CONNAIS LA SCÈNE

« Tu peux faire le dessert ? Ah, et n'oublie pas que Janine est intolérante au lactose. Et tonton Brol n'aime pas les prunes. Le chocolat, pour les enfants, ça les excite le soir, ce n'est pas possible : il faudrait un truc sans sucre. Enfin, plusieurs desserts, ce serait sympa, non ? Ah, et la bûche, évidemment. La bûche, c'est sacré. »

Et toi, tu t'entends répondre « Oui, pas de souci ! » avant même d'y avoir pensé.

CE QUI SE PASSE EN TOI

Le « oui » sort tout seul, par réflexe : pour faire plaisir, pour éviter le conflit, parce que tu as toujours fait comme ça. Et c'est souvent trois jours plus tard, à minuit, en fouettant la crème sans lactose, que tu le regrettes.

Le sas de 24 heures

2 minutes · à garder sous le coude

1. Au lieu de répondre tout de suite, prends du temps :

> *« Je regarde et je te redis demain. »*

2. Plus tard, au calme, pose-toi trois questions : en ai-je envie ? En ai-je l'énergie ? Et qu'est-ce que je devrai lâcher, si je dis oui ?

3. Puis réponds : oui, non… ou « oui, mais » : « Je fais la bûche. Pour le reste, on s'organise ensemble ? »

À TE DIRE *« Un non pour les autres, c'est parfois un oui pour moi. »*

SITUATION 3

La liste *qui s'allonge*

3

TU CONNAIS LA SCÈNE

Les cadeaux (sans oublier le Secret Santa du bureau). Les courses. La déco. Les cartes de vœux. Le menu. Les invitations. La tenue des enfants. Le cadeau pour la maîtresse. Et, quelque part tout en bas de la liste… toi ?

CE QUI SE PASSE EN TOI

Tant que tout reste dans ta tête, tout paraît urgent, tout paraît indispensable. Le simple fait de poser la liste sur papier, c'est déjà déposer une partie de la charge.

Les 3 colonnes

2 minutes · un stylo suffit

Répartis chaque tâche dans une colonne. Sans réfléchir trop longtemps : ta première intuition est souvent la bonne.

Je fais	Je confie	Je laisse tomber
parce que j'en ai envie	à qui ?	et personne n'en mourra

À TE DIRE *« Personne ne se souviendra des serviettes pliées en sapin. Tout le monde se souviendra de mon sourire. »*

SITUATION 4

Le sujet *qui fâche*

4

TU CONNAIS LA SCÈNE

Entre le fromage et le dessert, quelqu'un lâche LE sujet. La politique. L'éducation des enfants. Ou cette vieille histoire de famille qu'on croyait rangée depuis des années. Les voix montent d'un ton, les regards se croisent… et tu sens que tout peut basculer.

CE QUI SE PASSE EN TOI

Tu as peut-être un avis très clair. Ou au contraire, tu as juste envie de disparaître sous la table. Dans les deux cas, ton corps se met en alerte. Rester ancrée, c'est ce qui te permet de choisir ta réaction, au lieu de la subir.

La sortie élégante

2 minutes · sans quitter la table

1. Sens tes deux pieds bien à plat sur le sol. Appuie-les légèrement, comme pour t'enraciner. Relâche tes épaules.
2. Reconnais l'émotion, sans entrer dans le débat :

> *« Je vois que ce sujet nous tient à cœur. Je n'ai pas envie d'en débattre aujourd'hui. Et sinon, qui a fait cette bûche ? »*

3. Si ça ne suffit pas, offre une diversion bienvenue : « Je vais chercher le café, qui en veut ? »

À TE DIRE *« Je n'ai pas à gagner ce débat. J'ai juste à rester moi. »*

SITUATION 5

Le *trop-plein*

5

TU CONNAIS LA SCÈNE

« Tu peux apporter ça ? Et tiens, ça aussi. » Et toi, tu cours à gauche, à droite. Tu débarrasses, tu remets le couvert, tu ressors les jeux de société, tu surveilles les enfants. Ça crie, ça rit, ça parle fort. Et tonton Jean s'est endormi devant la télé.

C'est too much.

CE QUI SE PASSE EN TOI

Le bruit, le monde, la fatigue s'accumulent jusqu'à ce que ta patience ne tienne plus qu'à un fil. Ce n'est pas un manque de patience : c'est ton système nerveux qui sature. Il a juste besoin de quelques minutes de calme.

La pause salle de bain

2 minutes · porte fermée

1. Éclipse-toi dans la salle de bain. Ferme la porte. Personne n'a besoin de savoir pourquoi.
2. Laisse couler de l'eau tiède sur tes poignets et tes mains. Sens la température, la douceur de l'eau.
3. Pose une main sur ton cœur, et respire lentement, trois fois. À chaque expiration, laisse tes épaules redescendre un peu plus.

> *« J'ai le droit de souffler. »*

À TE DIRE *« Prendre soin de moi, ce n'est pas abandonner les autres. »*

À GLISSER DANS TA POCHE

Tes cartes *de secours*

✂ Imprime cette page, découpe les cartes en suivant les pointillés, et garde-les dans ta poche, ton sac ou ta coque de téléphone.

CARTE 1 · LA REMARQUE QUI PIQUE

La phrase-bouclier

J'inspire sur 4, j'expire sur 6.
« Merci de t'en soucier. Je vais très bien. »
Puis je change de sujet.

Sa remarque parle de lui, pas de moi.

CARTE 2 · LE « OUI » QUI M'ÉCHAPPE

Le sas de 24 heures

« Je regarde et je te redis demain. »
Envie ? Énergie ? Et je lâche quoi ?
Oui, non, ou « oui, mais ».

Un non pour les autres, c'est un oui pour moi.

CARTE 3 · LA LISTE QUI S'ALLONGE

Les 3 colonnes

Je fais.
Je confie.
Je laisse tomber.

Tout le monde se souviendra de mon sourire.

CARTE 4 · LE SUJET QUI FÂCHE

La sortie élégante

Mes pieds bien ancrés au sol.
« Je vois que ce sujet nous tient à cœur. Je n'ai pas envie d'en débattre aujourd'hui. »

Je n'ai pas à gagner ce débat.

CARTE 5 · LE TROP-PLEIN

La pause salle de bain

Porte fermée, eau tiède sur les poignets, une main sur le cœur, trois respirations.

J'ai le droit de souffler.

CARTE 6 · POUR TOUTES LES FOIS

Mon Noël, à ma façon

Mon Noël n'a pas besoin d'être parfait.
Il a besoin d'être à moi.

J'ai le droit d'être, et de ressentir.

POUR FINIR

Le plus beau cadeau, *c'est toi*

Cette année, tu n'as pas à choisir entre les autres et toi. Tu peux être là pour eux, et rester là pour toi.

« Les autres t'offrent ce qu'ils peuvent. Tout le reste, c'est à toi de te l'offrir : en t'aimant, en te choisissant, en prenant soin de ton corps comme de ton esprit. Tu es, et tu restes, la personne la plus importante de ta vie. »

Nadia

Mon intention pour ces fêtes, en une phrase :

Et si tu gardais le sommet avec toi ?

Avec le **pass VIP**, tu gardes les replays de toutes les interventions à vie, pour y revenir chaque fois que tu en as besoin (même le 24 décembre au soir !), et tu reçois les cadeaux exclusifs des intervenantes. Il est disponible jusqu'au dimanche 13 décembre à 23 h 59, sur **sommet.osezlepresent.com**.