

1.

# Quand les vacances ne ressemblent pas à ce que j'espérais

(Attentes irréalistes, comparaison, déception)

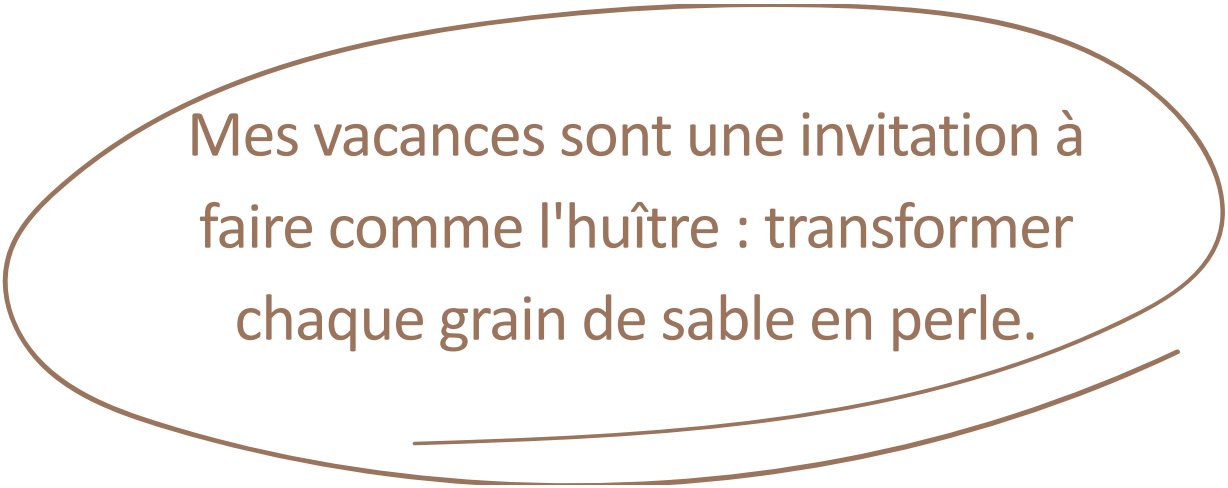
Je porte souvent en moi une **image idéale des vacances**.

**J'imagine** des journées simples et joyeuses, des enfants qui s'entendent bien, des repas paisibles, des moments de connexion, du repos, du beau temps, des souvenirs heureux.

Et parfois, **une partie de moi croit même** qu'en vacances, tout devrait être plus facile !

Mais **la réalité arrive** : les enfants se disputent, la fatigue accumulée ressort, les contraintes continuent, le bruit et les sollicitations me pèsent davantage que prévu, certaines relations restent compliquées ou bien je regarde les autres familles et les autres mères avec l'impression qu'elles vivent quelque chose de plus beau que moi.

Il m'arrive de ressentir de la **déception** sans toujours oser me l'avouer. Je peux me sentir **jalouse** et **envieuse** de tout ce que les autres semblent avoir : du temps, une maison, des amis, des opportunités...



Mes vacances sont une invitation à faire comme l'huître : transformer chaque grain de sable en perle.

## Un peu d'introspection

- Quand je pense à des “**vacances réussies**”, qu'est-ce que j'attends exactement ?

=> Est-ce que je peux **m'en inspirer** pour essayer de faire quelque chose de chouette même si la réalité ne me le procure pas ?

- Qu'est-ce **qui me déçoit le plus** quand la réalité ne correspond pas à ce que j'avais imaginé ?

=> Est-ce que ça doit dicter ma satisfaction et mon bonheur ou puis-je **faire mon miel avec ce chardon** ?



## Exercice de vérité

**Ce que j'attends secrètement de ces vacances ?**

- ☐ me sentir reposée
- ☐ retrouver une famille unie
- ☐ être moins tendue
- ☐ vivre quelque chose de fou
- ☐ être davantage reconnue
- ☐ avoir enfin du temps
- ☐ pouvoir lire
- ☐ retrouver Dieu
- ☐ me sentir plus légère
- ☐ autre : .....

**=> Parmi ces attentes, lesquelles dépendent réellement de moi ?**



## CE QUE J'ATTENDAIS



Repos



connexion



unité



paix



## CE QUE JE VIS



Bruit



fatigue



imprévus



tensions



## CE QUE JE PEUX CHOISIR



Accueillir



simplifier



savourer



remercier

*Je choisis chaque jour  
de faire de mes vacances un cadeau.*



# Des habitudes qui font du bien

## *Le regard qui savoure*

- Je m'applique à remarquer le plus possible de **choses simples** et **belles** dans cette journée (même si tout n'est pas parfait, même si c'est chaotique).
- Je **bénis** le Seigneur pour ceux qui ont ce que je n'ai pas (la jalousie me replie souvent sur ce qui me manque, la gratitude élargit doucement mon regard) et Le remercier pour eux !
- **Chaque soir** des vacances, avant de dormir, je fais mentalement la liste de tout ce que j'ai réalisé aujourd'hui.



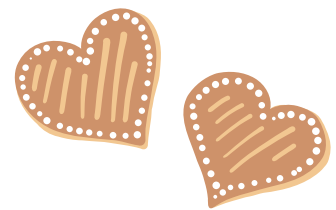
## Recentrage

Quand je sens monter comparaison, frustration ou déception, quand la réalité ne correspond pas à mes attentes, je peux m'encourager à **déplacer mon regard** : *“Si tu n’as pas ce que tu aimes, essaye d’aimer ce que tu as”*.

## Je suis là pour moi, aussi !

Que puis-je me dire pour **être ma meilleure supporter**, pour **me réconforter**, **me rejoindre** dans ma déception, ma jalousie et tout ce que je ressens ? (comme je le ferais avec mon conjoint, un de mes enfants ou une amie).

## À garder en tête



Je peux vivre de bonnes vacances même si tout n'est pas idéal et parfait.

## Prière

Seigneur, aidez-moi à accueillir ces vacances telles qu'elles sont réellement et non telles que je les avais imaginées.

Apprenez-moi à reconnaître le beau au milieu de l'imparfait, à ne pas laisser la comparaison ou la déception voler la joie simple qui existe déjà.

Donnez-moi un cœur plus paisible, plus attentif, plus vivant.

Ainsi soit-il.





Je n'ai pas besoin  
de vacances *parfaites*  
pour vivre quelque  
chose de *beau*.



Je peux faire  
mon *miel* avec  
ce *chardon*.



Tout ce qui est  
*imparfait*  
n'est pas *raté*.



La *gratitude*  
élargit doucement  
mon *regard*.



Je peux créer  
du *beau*  
sans attendre  
des conditions  
*idéales*.



Le repos commence  
parfois par  
l'accueil du *réel*.



**« Fleurissez là où  
vous avez  
été plantée ! »**

Saint François de Sales  
à sainte Jeanne de Chantal

