

# Un CADEAU RELATIONNEL...

## JE TENAIS À TE DIRE !

Comme à chaque événement que nous célébrons, que ce soit entre amis, collègues ou en famille, notre générosité naturelle nous pousse à offrir des cadeaux. Pourquoi ne pas profiter de ce moment spécial, qu'est le temps des fêtes, pour offrir cette année un cadeau relationnel qui vous remplira le cœur et créera un rapprochement avec tous ceux que vous aimez ! Voici une occasion particulière de partager vos sentiments et recevoir instantanément le retour de votre don.

HÉLÈNE RENAUD ET  
MICHEL-JACQUES BERGERON

**S**ur une petite carte que vous aurez confectionnée ou achetée, exprimez à un être cher, un ami, un collègue ou à une personne souvent oubliée, votre appréciation ainsi que les sentiments que vous éprouvez à son égard et remettez-lui. Instantanément, vous recevrez le retour de votre don par la joie que vous lirez sur le visage de celui ou celle à qui vous adressez ce message. Vous réaliserez qu'il n'y a pas de différence entre donner et recevoir; le plaisir que vous en retirez sera immédiat. De plus, entretenir le don le fait grandir et, à l'inverse d'un cadeau matériel, vous gardez ce que vous donnez. Lorsque j'offre des pensées ou des mots bienveillants, je ne fais qu'augmenter l'abondance à l'intérieur de moi. Donneurs et receveurs s'enrichissent !

Commencez par ces mots : je tenais à te dire... Écrivez l'impact que cela a sur vous. Puis exprimez votre gratitude, vos remerciements.

### Par exemple, à ma fille :

*Je tenais à te dire... que ta joie est contagieuse et que cela rend mes journées plus agréables. Merci Mélissa d'être mon enfant chérie...*

### À mon garçon

*Je tenais à te dire... que ton attitude bienveillante envers ta sœur et ton frère est exemplaire et moi-même, j'ai envie de suivre ton modèle de bienveillance. Merci Jean-Philippe, tu es mon guide.*

### À mon conjoint

*Je tenais à te dire... que de te voir aussi attentionné avec notre famille me remplit de Bonheur ! Je me sens en sécurité avec un tel conjoint à mes côtés. Merci Antoine d'être aussi aimant !*

### À ma conjointe

*Je tenais à te dire... que ton courage à aborder les événements et situations d'une façon aussi éclairée donne de la force à notre famille. J'ai beaucoup de gratitude envers toi Élyse. Tu es mon rayon de soleil.*

### À ma mère

*Je tenais à te dire... qu'il est rare que je t'exprime l'importance que tu as pour moi, même si j'ai tendance à faire le contraire. Merci maman d'être ce que tu es. Je ne pourrais te remplacer. Je t'aime.*

### À mon père

*Je tenais à te dire... merci pour le dévouement que tu mets à nous rassembler les dimanches autour d'une table toujours bien garnie. On te sent heureux et c'est contagieux. Ton fils Alexandre.*

### À mon ex-conjoint ou conjointe

*Je tenais à te dire... que j'apprécie l'éducation et les valeurs que tu transmets à nos enfants. Le temps et l'encadrement que tu leur accordes sont très précieux pour eux. Merci de cette complicité.*

### À ma ou mon collègue

*Je tenais à te dire... un coup de chapeau pour ta collaboration et ton appui dans les moments difficiles. Je me sens épaulé par toi. J'ai vraiment de la chance de t'avoir comme collègue. Merci pour tout.*

### À mon ami

*Je tenais à te dire... que lorsque je pense à toi, je vois un homme magnifique, rempli d'intelligence, d'une belle maîtrise de soi et un travailleur généreux et passionné. Cela me remplit d'assurance et je me sens en confiance avec toi... Merci Francis*

### À mon amie

*Je tenais à te dire... que lorsque je pense à toi, je vois une jeune femme rayonnante, équilibrée, généreuse pleine de talent. Tout ce que tu touches grandit à ton contact. J'ai beaucoup de respect et d'admiration pour toi... Merci Marie-Hélène*

### À mon médecin

(une personne souvent oubliée comme tant d'autres)

*Je tenais à vous dire... que lorsque je vous visite, la rigueur avec laquelle vous me soignez et la clarté des réponses à mes questions sur mon état de santé sont rassurantes. Cela me met en confiance. Merci Monsieur Lasanté pour votre bonté à mon égard.*

Si vous avez des enfants, voici une suggestion qui leur permettra de développer la gratitude. Pensez que c'est par la pratique que l'on acquiert une qualité et que la modélisation multiplie l'intégration d'une manière d'être.

Proposez aux enfants de prendre un temps exclusif avec eux pour écrire un mot qui témoignera leur appréciation, leur gratitude, leur reconnaissance et leurs remerciements à des personnes de leur choix. Créez des cartes en les personnalisant durant votre bricolage.

Assurez-vous de transmettre l'état d'esprit du « sacré » que l'on a tendance à perdre ou oublier et qui pourtant est d'une valeur inestimable.

- \* S'éveiller à la valeur d'un don qui nourrit l'intérieur
- \* Être soi-même calme et concentré
- \* Être enthousiaste (joie intérieure)
- \* Réaliser la grandeur que cela nous apporte et apporte aux autres.
- \* Partager avec les enfants la richesse de l'instant présent

Pour vous inspirer, vous trouverez 52 autres révélations dans le livre : *Comment développer l'Estime de Nous...pour une famille heureuse !* Édition Québecor, pages 75 à 79.

#### SOURCE

Les Formations COMMUNIQUE INC. qui offrent les cours Parent-guide, Parent-complice partout à travers le Québec. Voir le calendrier des événements sur le site [www.communique.com](http://www.communique.com). Pour information supplémentaire : 450 461-2401.