

THE OU CAFE PHILO

COMPTE RENDU n° 102

Mardi 17 décembre 2019.

Nombre de personnes présentes : 10

THEME :

- Seul ou accompagné, quelles sont les clés pour passer de bonnes fêtes de Noël et/ou de Nouvel An ?

Points principaux évoqués :

- Se montrer de bonne humeur et afficher un large sourire
- Dire combien on est heureux d'être ensemble
- Eviter les sujets qui fâchent
- Faire abstraction des problèmes qui peuvent nous assaillir
- Etre à l'écoute, dans la compréhension, dans la bienveillance
- Ne faire aucune critique concernant le repas (Cf. Le Festin de Babette, film 1987 de Gabriel Axel : grâce à la qualité du repas, les tensions s'apaisent)
- Porter attention à chacun, individuellement (jeunes et moins jeunes)
- Célébrer la personne la plus âgée
- Mettre en lumière les bons moments passés
- Si tension entre certains : rester neutre, faire diversion, dédramatiser, essayer l'humour, si cela ne suffit pas : faire remarquer que c'est un moment rare de paix à privilégier, quelques soient les différends (à régler, si besoin, plus tard)
- Si on est soi-même mis en cause, répondre par une phrase clé : « Si tu le dis »
- Si on est seul pendant les fêtes de fin d'année : prendre rendez-vous avec soi-même, prévoir un bon repas, se faire un cadeau
- Si on est seul, il est possible aussi, pendant les fêtes, de ne rien faire de plus que les autres jours
- En fait : écouter ses désirs profonds et être en accord avec soi
- Si on a besoin de trouver un sens à ces fêtes (mais ce n'est pas obligatoire...) on peut rejoindre une association pour apporter une aide bénévole
- Il n'est pas obligatoire de se retrouver pour les fêtes ; il est toujours possible de s'en exclure si, par exemple, un voyage est prévu.

*Citations : Les fêtes de fin d'année sont des célébrations d'un anniversaire collectif
(Rock Faylor, étudiant, Bénin, 1995)
La vie est la plus belle des fêtes (Julia Child, cuisinière américaine)*