



## Ces drôles d'habitudes qui nous empêchent d'avancer

*Donner rend plus heureux que prendre.*

Lorsque je suis invitée pour un repas, je n'y vais pas les mains vides. J'apporte toujours une petite attention selon le degré d'intimité avec les hôtes. A l'accueil, quand je le remets, je constate souvent un peu de malaise et plus ou moins les mêmes mots se répètent: «mais non, il ne fallait vraiment pas!»

Cette réaction presque sous un ton de reproche me semblait toujours «normale». Moi-même, en tant qu'hôtesse, pendant longtemps j'ai imité spontanément cette attitude. Mais dans mon for intérieur une voix me disait toujours que cette façon de faire n'était pas tout à fait juste. – En réfléchissant un peu plus profondément au sens de ces mots, c'était comme pour dire: je me fais du plaisir en vous invitant chez moi mais je refuse qu'à votre tour, vous me fassiez plaisir! – Autrement dit : «J'aime donner mais je ne peux accepter de recevoir» – Vu sous cet angle-là, cette attitude ne me semblait pas équilibrée, ni cohérente. Evidemment, dans ce contexte bien précis, il n'y a pas d'enjeu. Mais quand cet état d'esprit est pratiqué systématiquement, l'enjeu est de taille; par exemple, pour une mère éduquant seule ses enfants, pour un père portant toute la responsabilité du bien-être de sa famille sur ses propres épaules! Ou pour un collaborateur, (une collaboratrice) voulant toujours rendre service à ses collègues! Pour un responsable d'entreprise voulant gérer seul une crise économique majeure, ou pour un politicien prenant trop à cœur le service au peuple! Dans tous ces cas, lorsque l'on donne sans accepter de recevoir en retour et pendant une longue période, presque dans un esprit de sacrifice, on se vide imperceptiblement de son essence. Ainsi, on se fragilise corps et âme. L'épuisement se fait sentir, des maladies peuvent se développer et il peut se produire des accidents aussi. Tout part au fond d'un bon sentiment et de la meilleure intention que l'on pourrait appeler: - amour - générosité – humilité - feu sacré – service - don de soi - etc. Ainsi, comment se fait-il que cela puisse soudainement dégénérer? L'erreur fatale est tout simplement le fait d'oublier de refaire le plein d'énergie régulièrement afin de tenir dans la durée. Tout automobiliste le sait bien! – Sans carburant, le véhicule aussi puissant soit-il, ne roulera plus. J'aimerais rappeler ici un point de mon dernier article dans «Contact»: c'est l'importance de la respiration. Quand nous sommes en vie, nous inspirons et expirons. Ces deux mouvements inverses sont vitaux et ont leur sens particulier dans la vie. L'expire nous rappelle l'importance de donner et l'inspire celle de recevoir. Alors, qu'est-ce qui fait qu'il est plus facile, plus agréable de donner que de recevoir et que nous avons des blocages dans l'acceptation de recevoir? – Probablement, beaucoup de peurs nous habitent inconsciemment à ce sujet. Un proverbe nous dit: «La peur est mauvaise conseillère». Ici ce proverbe prend tout son sens. Laissons-nous inspirer tout simplement de l'image du véhicule bien entretenu ou des deux mouvements de notre

propre respiration! L'équilibre est par définition un moment stable entre deux états sans équilibre et de ce fait, n'est jamais un acquis. Il s'agit de le rechercher régulièrement dans la vie pour nous maintenir, et cela va beaucoup plus facilement s'il y a de l'enthousiasme. Nos énergies circuleront plus librement et il y aura moins de blocages en nous. Ainsi, par miracle et comme si les événements extérieurs n'étaient que des miroirs de notre for intérieur, nous pourrions constater qu'il y aura moins d'obstacles dans ce que l'on entreprend dans la vie. Les choses pourront tourner un peu plus rond. Je vous invite à faire vos propres expériences à ce sujet et j'aurai beaucoup de plaisir de recevoir vos avis, soit par email ou par courrier à la rédaction.

Tenzin Frapoli

# Troc de Bottens

*enfants et adolescents*



Retenez la prochaine date de notre troc d'automne:  
**mercredi 3 novembre 2010**  
**de 14h à 16h à la salle polyvalente**  
Toutes les infos sur notre site  
[www.trocbotbens.ch](http://www.trocbotbens.ch)

## PANCHAUD BATI S.A.R.L.

Charpente - couverture - boiseries

Grand Rue 1041 Bottens

Fax + tél. 021 881 16 79  
Natel 079 355 40 33

## La Petite Bretonne



Sylvie Haudidier  
Chemin des planches 2  
1041 Bottens - 079 771 16 24  
[lapetitebretonne.bleublog.lematin.ch](http://lapetitebretonne.bleublog.lematin.ch)

Traiteur à domicile - sur commande  
Crêpes et galettes Sarrasin  
Cidres et bières de Bretagne

10% de réduction  
pour les habitants de Bottens