



L'AMOUR QUE TU AS REÇU, LE REDONNES-TU VRAIMENT ?

Les soirées de partage à Très d'Union, qu'est-ce que c'est ?

Une fois par mois, le plus souvent le premier mardi du mois, l'association organise des soirées de partage. Ces rendez-vous gratuits et ouverts à tous (bénévoles, adhérents, amis de l'association ou personnes désireuses de mieux nous connaître...) sont là pour permettre à tous d'échanger sur un thème donné : la charité pour soi et pour les autres ; la joie ; comment puis-je encore faire confiance ? ; pourquoi être en vérité ? ; etc. Les participants sont installés en cercle et chacun est libre de prendre ou non la parole quand il le souhaite. Une seule règle : la bienveillance et l'écoute de l'autre. Les soirées se terminent par un temps de gospel et un buffet partagé de ce que chacun a apporté. Les inscriptions se font au 06 18 07 00 76 ou à contact@tresdunion.fr.

Lors de la 1^{ère} soirée de partage 2017, le 3 janvier, à l'issue du décryptage du thème de l'année « Ce que tu as reçu, le donnes-tu vraiment ? », des petits groupes de quatre personnes ont travaillé sur ce qu'elles avaient personnellement reçu et comment elles pouvaient le donner aux autres.

Différents thèmes sont ressortis ainsi que divers moyens de redonner ce qui a été reçu. Un cycle de quatre soirées a donc été décliné pour approfondir ce qui avait été identifié en janvier.

L'amour est le thème qui est revenu le plus souvent, d'où l'intitulé de cette soirée de partage. Il est également ressorti que l'on pouvait donner en témoignant, en écoutant avec une présence dans l'acceptation de l'autre et en priant pour l'autre.

Redonner : quelle différence avec « donner » ?

En y réfléchissant, nous pourrions donner plus (point de vue quantitatif) et mieux (point de vue qualitatif) que ce que nous avons reçu.

Cela sous-entend que nous prenons conscience de ce que nous avons reçu et que nous le redonnons de façon différente.

Il y a aussi la notion de répétition perpétuelle du don qui s'inscrit dans l'éternité. Nous avons toujours reçu, donc nous pouvons toujours donner et redonner.

Il est important de revenir à soi, de mieux se donner à soi. Cela passe par nous accepter nous-même tel que nous sommes avec nos défauts et nos qualités, avec nos parts d'ombre et nos belles lumières.

Nous pouvons aussi être valeur d'exemple, être plus positif dans nos pensées et nos paroles.

Pouvons-nous donner si nous n'avons pas reçu, si nous avons été maltraité ?

Heureusement, oui ! Dans ce cas, nous n'avons pas toujours les outils car on ne nous a pas montré comment donner et certains peuvent s'épuiser.

Cela peut aussi être la prise de conscience de ce que nous aurions pu recevoir et donner ce que nous n'avons pas reçu. Pour certains, le fait de donner nourrit et comble le manque de ce qu'ils n'ont pas reçu.

Cela peut s'apparenter à la résilience. C'est essayer de retrouver son axe comme un arbre blessé et tordu qui va se redresser et donner ses fruits. Il y a toujours la possibilité de retrouver l'essence de son



être pourtant ceux qui donnent beaucoup, pourraient hélas être quand même malheureux s'ils attendent un résultat ou un don en retour.

Le don se doit d'être gratuit. Si cette gratuité est absente ou n'est pas conscientisée, elle vient perturber le don. Cela ne veut pas pour autant dire que le don n'est pas sincère mais il peut y avoir une dépendance psycho-affective inconsciente. Dans ce cas, dès qu'un repère tombe, tel que la perte ou la séparation de l'autre, tout s'écroule et nous regrettons ce que nous avons donné, nous le considérons alors comme un sacrifice incompris. Nous voyons l'autre comme un ingrat et nous comme sa victime. C'est le don blessé de celui qui attend tellement de recevoir.

Allons-nous passer notre vie à attendre de recevoir pour donner ?

Nous arrivons tous dans le monde avec un capital d'amour dans notre ADN. Le bébé demande beaucoup mais il donne aussi beaucoup d'amour. C'est la vie, le monde et la société qui vont modifier l'intention de cet amour. Mais ici, il est plutôt question de l'amour reçu des humains et redonné aux humains.

Parfois, nous ne nous rendons pas compte que nous recevons quelque chose. Nous devons apprendre à recevoir. Nous devons supprimer le verbe « attendre » et au contraire agir.

Allons-nous passer notre vie à attendre de recevoir pour donner gratuitement ?

Pour donner gratuitement, nous devons nous dire que de toute façon nous ne pouvons pas refaire notre passé mais que nous pouvons faire notre présent et notre avenir. Cela appartient à chacun de nous. Nous n'en avons pas toujours les ressources ou les moyens mais c'est possible. La vie nous a été donnée et nous pouvons en faire quelque chose.

Gratuitement, signifie que nous n'attendons rien en retour.

L'enjeu consiste à se connaître soi-même pour pouvoir se libérer de tout ce qui empêche de donner gratuitement. Le faire en conscience, c'est déjà pouvoir avancer. Se connaître permet à la personne « maltraitée » de prendre conscience qu'elle n'a pas été aimée comme elle aurait dû. Il faut apprendre donc à nous aimer nous-même. C'est tout un apprentissage.

Comment puis-je m'aimer davantage et le restituer aux autres ?

Nous pouvons, par exemple, parler de nos défauts au passé et prendre la liste de nos qualités pour les capitaliser et les mettre au service des autres.

Des petits groupes de trois ou quatre personnes ont réfléchi à cette question. Il en est ressorti huit bonnes pratiques pour se donner de l'amour :

1. Je nourris mon mental de ce mon cœur m'inspire. Je le redonne en souriant et en écoutant positivement.
2. J'écoute mon besoin, ce qui me rend heureux. Je le redonne en étant plus ouvert à l'autre tout en préservant mes propres limites.
3. Je prends un temps dans la journée pour m'aérer et j'évite de répondre de suite.
4. Je me reconnecte au divin en moi et je me reconnecte au divin de l'autre même si son ego est puissant et omniprésent.
5. J'accueille ce que me dit l'autre, même si c'est désagréable, comme étant quelque chose qui peut peut-être aussi concerner sa problématique. Je le restitue en pensant à la souffrance de l'autre et en discutant avec lui.



6. Je me fais plaisir et je l'offre aussi à quelqu'un à qui cela ferait plaisir également.
7. Je réalise mes rêves et j'accomplis les choses avec amour. Je partage le fruit de cette réalisation avec les autres pour qu'ils bénéficient de cet amour.
8. Je me connecte à Dieu, à l'Univers extérieur à moi, en persévérant. Je le redonne en étant plein de cette connexion.