

## DONNER C'EST SI SIMPLE



- Par Véronique Cotnoir

Le temps des Fêtes représente pour beaucoup de gens une période de partage. Nous achetons des cadeaux pour gâter ceux que nous aimons, préparons des petits plats pour nourrir nos proches et prenons le temps de contribuer parfois à une cause en donnant de notre temps. Bref, Noël ainsi que les jours qui le précèdent et le suivent font gonfler nos dépenses autant que notre panse.

Depuis les dernières semaines, j'ai noté la volonté des gens à vouloir faire une différence auprès de notre société stimulée par la performance et l'individualisme. Les médias se rassemblent pour collecter des dons qui serviront à offrir un peu de chaleur humaine dans les foyers moins nantis. De proches collègues et moi-même irons donner quelques heures à un organisme de charité pour préparer un repas et trier des vêtements. Certains artistes se réunissent pour faire des levées de fonds pour diverses causes. Le pays est témoin d'un bel effort commun au mois de décembre de chaque année. Serait-ce les chants de Noël et les flocons de neige qui nous rappellent la réalité des moins gâtés qui nous entourent ? Pourquoi sommes-nous si enclins à donner durant cette période de l'année ? Pourquoi ne le faisons-nous pas au quotidien ? J'anticipe déjà des réactions. Si tel est votre cas, je serais curieuse de connaître votre définition de « donner ».

Comme beaucoup de choses dans ma vie, ma conception de « donner » a évolué avec le temps. Étant enfant, je pensais que si je donnais un autocollant à une amie, celle-ci allait irrémédiablement m'en donner un aussi. Pour la petite Véronique de 6 ans, donner signifiait troquer. Entrant dans l'adolescence, je donnais en espérant éventuellement recevoir un petit quelque chose en retour. De l'attention, un compliment ou le dernier cd des Backstreet Boys, cela m'importait peu en autant que j'obtienne une certaine reconnaissance. La Véronique de 15 ans comptait ravoïr le fruit de son investissement. Et puis l'âge adulte arriva avec la prise de conscience que j'étais choyée par la vie. Je commençais à donner de plus en plus de mon temps aux gens qui m'entouraient ainsi qu'à des causes qui me tenaient à cœur. D'entrée de jeu, les gens n'y voyaient que du feu devant cette Véronique devenue si généreuse et disponible aux besoins des autres. Au plus profond de moi-même par contre, je savais bien que je donnais encore pour une raison ; je souhaitais montrer à quel point faire des bonnes actions étaient chose de mon quotidien.

Donner signifiait maintenant briller et j'utilisais mes « bonnes actions » dans le but d'impressionner et de valoriser mon image de fille parfaite. La Véronique d'il n'y a pas si longtemps avait encore à comprendre quelque chose.

Prendre conscience de cette évolution m'a aidé à définir la façon dont je veux donner maintenant. Je crois qu'il n'est pas nécessaire d'attendre l'anniversaire d'un proche ou d'un collègue, Noël ou une quelconque autre célébration, la graduation d'un ami ou d'un fils, le mariage d'une cousine ou encore l'obtention d'une promotion pour donner. Donner n'a rien à voir avec recevoir quelqu'un à souper ou offrir un présent joliment enveloppé, quoique les deux fassent hautement plaisir. Donner est quelque chose de simple et subtil qui peut se produire à maintes reprises dans le quotidien : ouvrir une porte, laisser passer un piéton, flatter votre animal de compagnie, écouter votre enfant vous raconter sa nouvelle découverte, appeler une tante pour prendre de ses nouvelles, envoyer un courriel à un ancien professeur que vous avez particulièrement apprécié, proposer votre aide à un collègue, sourire au préposé à l'entretien où vous travaillez et même dire merci à la vie pour avoir un lit si confortable pour accueillir votre corps à chaque nuit. Pour véritablement donner, il suffit de le faire sans attente. Aucune stratégie n'est engagée. C'est aussi simple que ça !

Vous pouvez aussi donner à vous-même. Cuisiner pour vous-même votre repas préféré, vous permettre une soirée à flâner ou encore laisser un proche prendre soin de vous sont quelques idées. Pour véritablement vous donner, il suffit de le faire avec reconnaissance et surtout sans culpabilité.

Profitez de la période des Fêtes pour partager entre proches et vous amusez. Donnez-vous du temps pour faire le calme et vous revigorer.

Joyeux Noël et heureuse année 2011 ! Je vous réécris l'an prochain ☺