



Le petit kaluxia

ANNEE 2022 N°1

01.01.2022

Sommaire

Coutumes du 2
Nouvel An

Aujourd'hui, 2
pourquoi
écrire nos
vœux ?

Un message 3
personnel en
4 parties

Donner à nos 3
vœux du Sens

Bienveillance 3
& Sincérité

Prendre une 4
résolution ou
un nouveau
départ ?

Qu'est-ce 4
qu'une bonne
résolution ?

Résolution, 4
rituel du
nouvel An ?

Bonnes 5
résolutions,
mode d'emploi

Mettre en 5
place une
nouvelle
habitude !

Meilleurs Vœux & Bonnes Résolutions de début d'Année

Vœux et Résolutions sont les deux traditions marquantes du mois de janvier.

Vœux de « Bonne Année »

Les vœux, ce sont ces quelques phrases que nous adressons à notre famille, à nos amis, à nos collègues de travail, à nos connaissances pour leur souhaiter une année des plus agréables.

Même si cela peut nous

paraître fastidieux, désuet ou inutile, prendre un peu de temps pour cette pratique devenue incontournable c'est donner une chance nouvelle à nos relations avec les autres.

Nouvelles Résolutions annuelles

Nous adressons nos vœux à quelqu'un, tandis que les résolutions de début d'année sont des engagements que

nous prenons envers nous-mêmes.

En effet, au 1^{er} janvier, nous notons nos envies, nos objectifs, nos résolutions pour les 12 prochains mois. Les résolutions sont des rendez-vous pris avec nous-mêmes importants mais fragiles.

*Que la Nouvelle Année
qui toque à notre porte
soit placée sous le signe
de la Santé & de liens forts.*





Santa Claus

D'où vient le mot « vœux » ?

Le mot « vœu » descend du latin « votum ». Selon le Dictionnaire historique de la Langue française :

1. Il désigne : « une promesse faite aux dieux en échange d'une faveur demandée ou accordée ». Par exemple, faire vœu de chasteté.
2. Le mot « vœu » signifie encore « Résolution que l'on prend envers soi-même ».
3. Et enfin, il exprime « un désir ou un souhait pour la réalisation de quelque chose ».



Coutumes du Nouvel An...

Une coutume née en Extrême-Orient

Dans plusieurs régions de Chine, il semble que des vœux transcrits sur des feuilles de papier de riz avaient déjà cours au Moyen-âge.

Au XV^{ème} siècle...

Dans le monde chrétien, il était de bon goût d'envoyer à son entourage des « feuilles de bons vœux », des lettres pour renouer des amitiés et garder le contact.

Au XIX^{ème} siècle...

La tradition d'envoyer ses vœux sur une petite carte est née en Angleterre. Dès 1840, il est en effet coutumier de faire parvenir aux proches une « Christmas Card » pour Noël.

Peu de temps après, le

timbre postal fait son apparition ; ce qui facilite les échanges. Le procédé de lithographie participe également au développement de cette coutume. Les cartes sont en couleurs et décorées de gui, de houx, de crèches, de sapins enneigés. Accompagnées de quelques phrases de vœux, elles sont envoyées pendant la période de l'Avent, afin d'arriver avant Noël pour souhaiter à la fois un joyeux Noël et une bonne année.

Rapidement, cette pratique se répand dans les autres pays dont la France, mais avec quelques modifications. En effet, en France, une autre coutume est en vigueur : **les visites du nouvel an**. Dans les 15 premiers jours du mois de

janvier, on rend visite à sa famille, à ses proches et à ses contacts professionnels ou encore aux pauvres et aux malades. Ces visites peuvent être contraignantes et les hôtes ne sont pas toujours disponibles. C'est pourquoi, petit à petit les visiteurs laissent simplement une carte de visite pour signaler leur passage, accompagnée ou non d'un petit mot de vœux.

Aujourd'hui, la tradition de rendre visite à ses proches le jour de l'an reste. Mais l'envoi des vœux connaît un franc succès, sous forme de carte, de mail, de sms... ou même un appel téléphonique.

Aujourd'hui, pourquoi écrire nos vœux ?

Nous transmettons nos vœux aux personnes que nous connaissons et que nous côtoyons au quotidien.

Il convient également d'envoyer nos vœux aux personnes avec qui nous échangeons régulièrement et qui nous aident dans notre travail.

Le rituel des vœux est donc essentiel dans nos rapports aux autres.

Sur le plan personnel :

- Faire plaisir,
- Se rappeler au bon souvenir de quelqu'un,
- Renouer des amitiés,
- Garder le contact,

- Insister sur une relation privilégiée,
- Se réconcilier.

Sur le plan professionnel :

- Réseauter,
- Remercier nos équipes, renforcer la cohésion,
- Resserrer nos liens avec des contacts.

Pratique Sophro Feuille, crayons, gommettes, paillettes...

- Isolons-nous. Mettons-nous dans notre bulle...
- Respirons tranquillement...
- Fermons nos yeux.... Et pensons à la personne à qui nous voulons adresser nos vœux...
- Visualisons-la...
- Laissons venir les mots, les émotions, les sentiments, les images, positifs qu'elle nous inspire....
- Puis essayons de les mettre en forme, avec notre cœur.... Et notre créativité...

Quand les envoyer ?

Si les Anglo-Saxons envoient leurs vœux courant décembre, les habitudes françaises veulent que les vœux soient envoyés pendant le mois de janvier, et de préférence pendant la première quinzaine du mois.

Mais les débuts d'année étant déjà intenses, si cela glisse jusque février. Peu importe !

Un message personnel, en 4 parties

Cette année, essayons de redécouvrir le plaisir d'écrire quelques mots avec le cœur, à nos proches.

Première partie : Que souhaitons-nous au destinataire de notre message ?

Nous exprimons nos vœux ; ce que nous souhaitons vraiment à la personne à qui nous nous adressons : Santé, Joie, Réussite...

Deuxième partie : Soyons attentifs à l'autre

Nous pouvons poser quelques

questions sur lui, ce qu'il devient, ce qu'il fait, ses aspirations, ses projets, sur le plan personnel ou encore professionnel.

Troisième partie : Partageons

Nous pouvons évoquer notre situation actuelle, notre présent. Il s'agit d'être authentique dans notre relation à l'autre.

Quatrième partie : Retrouvons-nous

En conclusion, nous pouvons proposer un rendez-vous pour se retrouver.

Un bon message de vœux peut faire quatre ou cinq lignes. Le tout est d'être soi.



Donner à nos vœux, du Sens

Nos rapports aux autres sont souvent conflictuels, compliqués et complexes.

Aussi les vœux sont l'occasion de modifier notre approche de l'autre et de prendre un temps pour exprimer à celui-ci quelque chose de positif, de donner un sens nouveau à la relation et peut-être même une nouvelle chance..

Echanger des vœux, un acte positif

Selon le psychologue, Yves Boulvin, « *retrouver le sens profond des vœux, ce serait souhaiter du bien, parler en bien de l'autre.* »

Se reconnecter à l'autre

Pour le sociologue poitevin Michel Billé, « *les rituels de fin d'année constituent l'occasion d'adresser à ceux que nous aimons des signes d'affection qui font sens.* » C'est un geste de tendresse.

Cela signifie « *Je pense à toi, je te veux du bien* ». Symboliquement, nous manifestons notre intérêt à l'autre. Cela apporte également du réconfort aux personnes qui peuvent se sentir seules.

Entre amis, ils sont surtout un signe d'amitié.

**Un rituel
« plein de sens »
et que nous
redécouvrons
&
savourons...**

Bienveillance et Sincérité

La manière de formuler les propos est aussi importante que leur contenu.

Employer des mots personnels

Employer des mots personnels touche davantage que des formules toutes faites.

La parole crée une relation à l'autre. Ecrire entretient cette relation.

Choisir des mots qui touchent la personne à qui nous nous adressons et qui montrent que nous la connaissons bien ou suffisamment pour lui offrir un petit mot qui ne s'adresse qu'à elle.

Accepter de dire nos sentiments

Des vœux sincères exigent de prendre le risque de dire nos sentiments profonds, une

manière de se montrer tels que nous sommes et d'ouvrir « notre porte » à l'autre.

Souhaiter de bonnes choses

Les vœux de bonnes années restent ancrées dans la réalité de la personne, de son quotidien. Il s'agit d'apporter du réconfort et de faire acte de présence.





Que signifie le mot « résolution » ?

Le mot « **résolution** » a de nombreux sens. Il est issu de latin « *resolutio* » signifiant :

- l'action de dénouer, défaire ce qui est noué
- l'action de décomposer, de résoudre,
- l'action de relâcher.

Dans son sens premier, la résolution n'a rien à voir avec une « *prise en main* ». Elle est au contraire synonyme de « *lâcher-prise* ».

Puis dans le langage quotidien, la résolution a pris le sens de **résolution d'un problème**, lorsque nous trouvons la solution. On dit également que nous sommes résolus lorsque nous sommes **déterminés**, décidés à faire ou dire quelque chose.

Faire 1 séance shiatsu à chaque saison

Me détendre.

Et tenir mes résolutions

Prendre une résolution ou un nouveau départ ?

Janvier est également le mois des **bonnes résolutions**. C'est une coutume qui consiste à **prendre un ou plusieurs engagements avec nous-mêmes** dans le but **d'améliorer notre comportement, changer une mauvaise habitude ou adopter un mode de vie plus sain** au cours de l'année à venir.

Le passage à la nouvelle année marque une rupture avec le passé. Il nous

donne l'occasion de renaître et de devenir de meilleures personnes.

Si nous prenons toutes des **bonnes résolutions** en début d'année, c'est aussi parce que cette période est synonyme de renaissance. En effet, le fait de savoir qu'une nouvelle année commence influence notre manière de percevoir les choses et, donc, d'agir. Nous tournons notre regard vers l'avenir et nous nous autorisons à

oublier le passé, les regrets et les échecs.

Ainsi, grâce à la nouvelle année, nous pouvons enfin rompre avec le passé et mettre en place de nouveaux modes de fonctionnement.

Le passage à la nouvelle année apparaît donc comme une rupture avec le quotidien. De ce fait, il représente un moment propice au changement.

Mieux gérer mon temps

Qu'est-ce qu'une bonne résolution ?

Prendre une résolution c'est tout d'abord **prendre un engagement envers soi-même**.

C'est également **mettre en place une « action-solution » positive** pour répondre à un besoin, nous défaire de tensions, ou encore nous fixer des objectifs afin de (re) trouver notre « juste » équilibre.

C'est décider d'agir et de **prendre sa vie en main**. En effet, cette résolution est souvent synonyme de changement.

Nous décidons de modifier quelque chose dans notre vie : quelque chose qui gêne, qui nous frustre, qui nous ennuie... pour le remplacer par quelque chose qui nous épanouit, qui nous apporte un sentiment de mieux-être.

A la base, une bonne résolution ne doit dépendre que de nous.

Une bonne résolution revient à se donner rendez-vous avec soi-même pour réaliser une action concrète dans un temps imparti.

Méditer

Résolution, rituel du nouvel An ?

Le 1^{er} janvier c'est l'anniversaire de tout le monde. Nous faisons des vœux et prenons de **bonnes résolutions**. **C'est un rituel**, pour beaucoup.

Il y a donc un effet de groupe où tout le monde est à l'unisson au même moment.

Nous sentons un élan qui nous pousse au changement.

C'est l'occasion de faire un petit bilan de l'année écoulée et de réfléchir à ce que nous pourrions introduire dans notre vie pour un meilleur épanouissement.

L'enjeu individuel va être de les tenir ! « *Les résolutions sont comme les anguilles ; on les prend aisément. Le diable est de les tenir.* » (Alexandre Dumas fils)

Plus de temps en famille.

Manger plus sainement

Bonnes résolutions, mode d'emploi



1 Prenons le temps de la réflexion

Faisons le point sur ce que nous voulons vraiment. Définissons clairement nos résolutions, nos objectifs.

Et rappelons-nous :
Objectif flou = destination incertaine = chemin confus = risque de se perdre ou de tourner en rond !



1, 2, 3 résolutions...

A vouloir trop faire, on ne fait rien. Fixons-nous des résolutions qui nous semblent les plus importantes.



3 Apprenons à définir nos résolutions

« Un objectif bien défini est à moitié atteint. » (Abraham Lincoln).

Nous pouvons utiliser par exemple la méthode SMART.



4 Engageons-nous

C'est toujours plus facile de se motiver quand nous sommes plusieurs ou que nous avons le soutien de nos proches.

Inscrivons-nous à un groupe afin de rester motivé et d'obtenir du soutien.



5 Définissons les étapes

Découpons nos objectifs principaux en sous activités plus simples à atteindre.



6 Fixons notre calendrier

Le but est de trouver dans notre agenda une action que nous pouvons abandonner ou réduire à profit de la nouvelle.



7 Suivons l'avancement de nos résolutions



8 Accordons-nous des récompenses lorsque nous avons atteint notre objectif

Se faire un petit cadeau lorsque nous atteignons une étape, un palier... est important pour nous récompenser. Mais c'est aussi un « prétexte » pour nous motiver à poursuivre.

Objectif SMART

- Spécifique
- Mesurable
- Atteignable
- Réaliste
- Temporel

En complément de l'impulsion initiale, il faut mettre en place le contexte pour réussir ses bonnes résolutions principales.

Mettre en place une nouvelle habitude !

Tout changer du jour au lendemain a peu de chance de fonctionner.

Solution possible :

Abandonner une ancienne habitude pour la remplacer par une autre, et tenir bon pendant 21 jours d'affilé, afin d'adopter un nouveau rythme.

L'idée est d'ancrer cette bonne résolution dans notre routine quotidienne et hebdomadaire.

Par exemple, notre bonne résolution est de faire du sport. Pour cela, nous devons supprimer une ancienne activité pour la remplacer par la nouvelle.

Ainsi nous pouvons décider qu'au lieu de regarder la TV le vendredi soir, nous allons à la place faire 45 minutes de sport.

Le fait de remplacer une activité par une autre nous permet

d'éviter l'accumulation de choses à faire, ce qui n'est pas tenable à long terme.

Choisir, c'est renoncer...

Le fait de devoir « renoncer » à quelque chose rend encore plus important le fait de choisir de lancer une nouvelle habitude et de s'y tenir.

Sources

- ELROD Hal Miracle Morning, Ed. First :10 mars 2016.
- PICARD Dominique, *Politesse, savoir-vivre et relations sociales*, Coll. « Que sais-je ? »
- BERTAUX M., « En 2019, on oublie les bonnes résolutions, on se fixe des objectifs », 02/01/19 : <http://madame.lefigaro.fr/>
- <https://www.coheliance.com/2017/01/10-bonnes-raisons-de-ne-souhaiter-voeux/>
- <https://www.lefigaro.fr/langue-francaise/actu-des-mots/2019/01/01/37002-20190101ARTFIG00003->



d-o-viennent-les-resolutions.php

- http://www.couplesfamilles.be/index.php?option=com_content&view=article&id=560:bonnes-resolutions&catid=6&Itemid=108
- <https://learn.byseven.co/lab/articles/resolutions-objectifs-smart>

Pratique Sophro : Ciblons notre objectif !

- Debout, les yeux ouverts, imaginons face à nous une cible représentant notre résolution pour cette nouvelle année...
- Plaçons nos bras comme si nous allions tirer à l'arc. Pour cela, nous plaçons le bras gauche tendu devant nous à l'horizontale, et ramenons le poing droit au niveau de notre épaule, coude tendu vers l'arrière...
- **Inspirons... Retenons l'air** dans nos poumons, tout en tirant notre bras droit vers l'arrière... **Soufflons** en lançant le poing droit vers l'avant, comme si la flèche venait toucher le centre de la cible...
- **Relâchons** les bras le long du corps, mains ouvertes...
- Respirons librement et fermons les yeux. Accueillons les sensations dans notre bras droit, prenons conscience de la détermination qui s'active dans notre corps.
- Imaginons à présent une nouvelle cible, peut-être plus proche, plus accessible... Cette fois, cherchons à y inscrire l'objectif à atteindre aujourd'hui...
- Imaginons-nous, munis d'une nouvelle flèche et tirons...
- Percevons la précision de notre geste. Prenons conscience de notre détermination à atteindre cet objectif du jour...
- Recommencons l'exercice une 3^{ème} fois... puis faisons de même avec l'autre bras...



41 avenue du Coustou
31650 Saint-Orens de
Gameville



07 81 87 97 15



kaluxia31@gmail.com



<https://www.kaluxia-sophrologie.fr>



Kaluxia

Activité exercée en portage entrepreneurial chez TIPI Portage
BNPSI Portage Entrepreneurial—Siret : 480 126 838 00023

Les prestations et tarifs

Séances individuelles en Sophrologie ou Shiatsu

L'accompagnement est personnalisé.

Le premier rendez-vous est un échange d'une heure qui permet de connaître votre problématique et vos objectifs. Je vous propose un protocole qui évoluera au fur et à mesure des séances.

Rendez vous : au cabinet ou en visio

Tarifs : 50€ la séance d'une heure ou 35€ enfants, étudiants et demandeurs d'emploi.

Séances collectives en Sophrologie (maximum 3 personnes au cabinet, dans le respect des mesures sanitaires)

En groupe, nous sommes davantage dans une optique de bien être et de détente.

C'est la forme idéale pour gérer le stress au quotidien. Les participants sont là pour se détendre sans chercher à traiter une problématique particulière.

Rendez vous : au cabinet ou à distance

Tarifs : 20€ la séance.

Le protocole de 5 séances sera payable à l'avance.

Créez votre groupe, entre amis, entre collègues de travail...

Les séances individuelles et collectives sont réalisées dans le respect des gestes barrière, de la distanciation sociale et du « passe sanitaire ».



Bon cadeau



Sophrologie & Shiatsu

Pour :

De :

Message :

Nombre de séances offertes :

Spécimen

Expire fin :

📍 : 41 avenue du Coustou—31650 St-Orens de Gameville
☎ : 07 81 87 97 15 — 📧 : kaluxia31@gmail.com — <https://www.kaluxia-sophrologie.fr/>