



Être ensemble, à sa façon

Mot du directeur, Marc Lessard



Parfois, tout semble aller dans le mauvais sens... les bulletins de nouvelles et les journaux ne manquent pas de nous rappeler tous les problèmes et les drames qui arrivent quotidiennement, si bien qu'on en vient à oublier tout ce qui va bien. Comment y remédier? En regardant autour de nous pour s'apercevoir qu'une infinité de choses fonctionnent tout de même assez bien.

Toutes ces « actions positives » sont l'apport de chacun et de chacune au dynamisme qui permet à notre société de fonctionner. J'aime penser que « bien faire et améliorer les choses autour de soi » fait la différence, que ce soit dans sa vie personnelle, de couple ou de famille, autant au travail que dans les projets et les activités qui nous intéressent et nous tiennent à coeur.

C'est avec les autres que nous bâtissons notre environnement social et la société en général, mais c'est l'initiative et la participation de chacun et chacune qui rend tout possible. N'est-ce pas là le sens premier des relations humaines?

Ce numéro invite à constater que malgré les difficultés, être ensemble est un acte vital pour chaque individu, et de consacrer le temps et l'énergie à bien le faire est sans doute l'un des meilleurs investissements que l'on puisse réaliser.

Bonne lecture!

Marc Lessard

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

**LES GRANDS-PARENTS...
DES PASSEURS DE VIE**
Mardi 9 février 2010
(Patro de Lévis)

Mercredi 3 mars 2010
(Charlesbourg)

**LE COUPLE
D'UNE ÉTAPE À L'AUTRE**
Samedi 13 février 2010
(Saint-Augustin-de-Desmaures)

L'INDICATEUR MBTI
Samedis 27 février & 20 mars
2010
(Saint-Augustin-de-Desmaures)

MBTI ET L'OMBRE
Samedi 17 avril 2010
(Saint-Augustin-de-Desmaures)

**ASSEMBLÉE GÉNÉRALE
DE L'INSTITUT DE LA FAMILLE**
Mercredi 3 mars 2010
9 h 30
(Saint-Augustin-de-Desmaures)

**LES DIFFÉRENCES QUI FONT
QUE L'ON S'AIME -
Spiritualité conjugale**
Samedi 1er mai 2010
(Saint-Augustin-de-Desmaures)

Une recette cent fois relue... mais souvent oubliée...

Thérèse Poulin

L'une des plus belles choses qu'il est possible d'offrir à une personne aimée, c'est du temps, une présence, une écoute.

Le temps... Quelle richesse que d'en avoir alors qu'aujourd'hui tout le monde semble en manquer. Pas de temps pour se reposer ni pour des loisirs... on court toute la journée et même une partie de la nuit. Il n'y a pas si longtemps. pourtant, au temps de nos amours naissantes, nous en avons du temps pour notre amoureux, notre amoureuse. Combien en avons-nous mis à échanger, à nous embrasser, à nous dire combien nous étions importants l'un pour l'autre? Mais où est-il passé ce merveilleux temps?

Une présence... Il est de ces présences qui réconfortent et emballent. D'autres sont lourdes à supporter. Qu'ils sont doux les moments en ta présence à mes côtés, la chaleur de tes sentiments, ta sollicitude à mon égard : toi en un mot. Combien tu me manques quand parfois tu sembles m'oublier!

Une écoute... Écouter quelqu'un, c'est lui porter attention; c'est prendre contact avec ses sentiments et vibrer à ses peines ou à ses souffrances. Écouter, c'est souvent se taire pour laisser de la place à l'autre et correspondre à son vécu. Combien de fois nous sommes-nous rendus compte que notre écoute prenait l'allure de commentaires rapides et peu appropriés parce que nous supportons difficilement la peine vécue par notre amoureux ou notre amoureuse?



« C'est le temps que tu as perdu pour ta rose qui fait ta rose si importante. »

(Antoine de Saint-Exupéry)

Ce paradoxe proposé par Saint-Exupéry remet en cause notre monde d'efficacité à tout prix. Qui peut se permettre de perdre... surtout du temps?

Mais si perdre voulait dire gagner? Non pas au plan de la productivité, mais dans celui de la qualité : qualité de la relation, qualité de l'amitié, qualité des liens qui nous unissent et que nous ne prenons pas assez le temps de conforter. Est-ce qu'accepter de perdre du temps serait une porte peu explorée en raison du danger qu'elle comporte?

À la veille de la St-Valentin, je réalise qu'une rose vit avec moi, qu'elle mérite temps, présence et écoute, et je prends l'engagement de PERDRE du temps pour elle... au risque que notre couple s'en porte mieux!

LE SAVIEZ-VOUS?

La majorité de nos activités se déroulent à l'extérieur de nos locaux, dans le milieu des groupes, des organismes ou des entreprises qui en font la demande.

Vous pouvez réserver votre propre activité de formation pour les personnes, les couples, les parents ou les grands-parents en communiquant avec nous.

Et si on parlait tendresse...

Jean-Marc Lessard

Imaginer « tendresse » fait allusion à des images de délicatesse, de douceur, d'affection : elle ressemble au son mélodieux du chant des oiseaux, au goût raffiné d'un plat exquis. La tendresse, c'est une présence discrète capable de support et de chaleur. Elle s'adresse à soi pour se permettre de s'épanouir dans l'harmonie. Elle est aussi une capacité d'oubli de soi pour s'ouvrir à l'autre; c'est une attention délicate qui lui est portée pour prévenir ses besoins et y répondre selon ses attentes. Ainsi est-il possible de la reconnaître envers ses enfants par une présence chaleureuse et un encouragement soutenu. C'est aussi une attention envers ses parents et leurs besoins précis, ou encore une délicatesse manifestée par un sourire d'encouragement, une parole de support à une personne aimée.

En cette veille de la St-Valentin, la tendresse se tourne particulièrement vers sa conjointe ou son conjoint pour lui dire, avec simplicité et sans gêne, comment elle ou il est important pour soi et comment, sans elle ou sans lui, la vie n'aurait pas la même beauté, le même charme et le même attrait à vivre. À entendre cela ne doit-on pas déduire que la tendresse est réservée aux amoureux?



Certainement pas, car la tendresse est souvent complice de réconciliations et de pardons non espérés, par sa délicatesse et son humilité, par sa douceur et son acceptation de la différence.

Pourquoi, en cette veille de la fête des amoureux, ne vous viendrait-il pas à l'idée de manifester votre tendresse à votre amoureuse et à votre amoureux? Par une attention qui la et le surprendrait et lui rappellerait que la braise du foyer reste la meilleure alliée de la flamme crépitante qui réchauffe : symbole de votre amour.

Et on viendra alors me dire que la tendresse est un amour qui s'éteint!

La tendresse : pâle reflet de l'amour ou meilleure compagne de la fidélité?

Faire une différence

Vous aimez contribuer au mieux-être des gens qui vous entourent?

L'Institut de la Famille est présentement en période d'adhésion pour ses membres pour l'année 2010.

Pourquoi devenir membre?

Le fait d'appartenir à un regroupement représente en soi une force collective efficace. Votre adhésion permet aussi la mise en commun de vos idées et de votre vision de la famille avec les autres membres.

Quels sont vos engagements en tant que membre?

Votre adhésion signifie premièrement que vous avez l'importance de la famille à cœur.

Nous espérons également que nos membres soient des participants actifs :

- en étant présent lors des assemblées générales;
- en faisant connaître nos activités à leur entourage et à leurs réseaux sociaux;
- en étant attentif au mode de fonctionnement de notre organisme et, éventuellement, en s'impliquant activement à l'intérieur de celui-ci.

Pour en savoir plus, visitez la section dédiée au sujet sur notre site Internet :

www.institutfamille.org/Institut/Implication.htm ou appelez-nous : 418.872.0916 poste 201

Tremblements du cœur

Lisanne Brochu

Tous, nous avons été bouleversés par le drame sans nom que vit le peuple d'Haïti. Chaque jour nouveau montre un peu plus l'ampleur du drame et des défis qui attendent ces hommes et ces femmes.

Le 12 janvier, à travers la planète entière, mais plus particulièrement dans notre Québec, il y a eu des tremblements du cœur. Une solidarité hors du commun s'est manifestée. Il n'y avait plus de pays, plus de frontières... il n'y avait que des frères et des sœurs, des haïtiens d'origine et des haïtiens d'adoption, ensemble réunis par cette humanité dont l'homme et la femme sont capables.



À quelques jours de la St-Valentin, on ne peut oublier cet élan de solidarité unique auquel nous avons participé, dont nous avons été témoins. On ne peut que rendre grâce pour cette compassion en action, pour les miracles de chaque instant qui permettent à des hommes, des femmes et des enfants de se relever et de se reconstruire parce que l'humanité entière croit en eux et est avec eux. Puissent les tremblements du cœur durer à jamais!

**« Nul homme n'est une île;
Aucun homme n'est seul.
La joie de chaque homme est la mienne;
Le chagrin de chaque homme est le mien.
Nous avons besoin l'un de l'autre,
Aussi je défendrai
Chaque homme comme mon frère;
Chaque homme comme mon ami. »**

(John Donne, No Man Is an Island, Bryan B. Gardner et Calvin T. Broadhead)

RAPPEL – Assemblée générale des membres

Notre assemblée annuelle se tiendra le **3 mars 2010 à 9 h 30.**

Un déjeuner sera servi dès 8 h 30.

Nous vous attendons en grand nombre. Merci de votre présence!



LE MOT DE LA FIN

Un baiser, qu'est-ce?

Un serment fait d'un peu plus près, un aveu qui veut se confirmer, un point rose qu'on met sur l'i du verbe aimer ; c'est un secret qui prend la bouche pour oreille.

Edmond Rostand,
extrait de Cyrano de Bergerac

Vous avez reçu ce bulletin d'information parce que vous êtes un partenaire, associé ou ami de l'Institut de la Famille. Merci de votre support. Si vous connaissez une personne qui aimerait recevoir une copie de ce bulletin, veuillez nous en aviser et nous l'ajouterons à notre liste de distribution.

Vous avez des commentaires ou suggestions pour notre bulletin? Nous serions heureux que vous les partagiez avec nous! bulletin@institutfamille.org

Le genre masculin est utilisé dans le seul but d'alléger les textes. Prochain bulletin : Mai 2009