

PRENEZ UNE PAUSE POUR FAIRE UN RITUEL

Par Chantal Dauray,
amoureuse des rituels,
chroniqueuse et auteure



L'histoire du soir qui réjouit fiston, la virée au marché public pour contempler la nature généreuse, le mousseux qui souligne les succès, l'épluchette de blé d'Inde annuelle où l'on renoue avec les cousins, le bain de bulles ou l'escapade saisonnière entre amoureux, la soirée poker entre amis, voilà autant de rituels qui donnent du sens à la vie. Qui la magnifient.

Se rassembler est un besoin fondamentalement humain. Les rituels forgent notre identité familiale et amicale, créent un pont entre les générations et sont le fil qui nous tient ensemble. Ils ponctuent le rythme des saisons et marquent les passages, tout en nous transmettant des façons de faire dans nos interactions avec les autres.

Et il y a tous ces petits riens qui cimentent les liens et ceux qui nous font sentir bien. Vous savez, ces p'tits moments de bonheur? Même certains gestes banals

« Un rite, c'est ce qui fait qu'un jour est différent des autres jours, une heure, des autres heures. »

— LE RENARD DANS LE PETIT PRINCE
D'ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY

comme le café qui nous chatouille les narines ou la tisane du soir peuvent devenir symboliques si on les « investit » d'une intention.

Quant aux rites de passage, ils sont notre bouée de secours émotionnelle pour passer à la prochaine étape de notre vie, par exemple le petit-déjà-grand qui quitte la maison, ou pour triompher d'un dur coup, comme une séparation. Dans ma famille, nous jetons au feu, le 31 décembre à minuit, un papier sur lequel nous couchons nos soucis de l'année qui se termine et nos vœux pour la prochaine. Je fais également un tableau de visualisation (*vision board*) pour orienter mes actions de l'année. Le premier jour d'école de nos enfants, nous prenons une photo sur laquelle notre progéniture indique son degré scolaire avec ses doigts.

Universels et intemporels, les rituels constituent des repères réconfortants dans un monde changeant et trop souvent privé de sens. Ces rendez-vous privilégiés — avec soi et avec les autres — augmentent le contrôle que l'on exerce sur notre vie. L'équivalent d'une doudou pour adultes, quoi!

Le rituel implique donc de prendre une pause. Une pause signifiante. Planifier un moment à l'agenda pour voir vos parents et vos amis ou prendre du temps pour soi relève de la haute voltige? Adoptez un rituel... ça libère l'esprit!¹



Diane Pacom, sociologue à l'Université d'Ottawa, introduit la notion de « temps de qualité » pour distinguer le rituel et la routine: « Le rituel est un moment sacré qui a un sens pour nous et qui nous fait du bien. C'est un geste conscient, intentionné, qui marque le temps et transcende le banal. Le rituel crée une coupure, c'est un petit moment d'extase volé au quotidien. »

J'AI FAIT UN RITUEL :

seulE en groupe

Les bienfaits :

1/ Chantal Dauray a publié plusieurs ouvrages qui portent sur le sujet du présent texte, dont *Réinventez vos cérémonies, fêtes et rituels* (Stanké, 2004) et la collection *Célébrons!* (Publistar 2009).