

# L'IMPORTANCE DES RITUELS DANS NOTRE ÉQUILIBRE

## COACHING MENTAL



Par Sonia Piret

Créatrice et gérante de l'Ecole de Coaching Wincoach - Formatrice depuis plus de 18 ans au sein de son propre centre de formation - Auteure du livre « Devenir Coach : du rêve à la réalité » - Conseillère et consultante en entreprises [www.wincoach.be](http://www.wincoach.be)



Qu'est-ce qui nous pousse à souffler des bougies chaque année ou à se réunir autour de la robe blanche de la mariée ? Qu'est-ce qui nous amène à reproduire les mêmes gestes d'année en année, de génération en génération ? Quelle est la raison d'être des rituels ? Ne s'agit-il que d'habitudes héritées d'un lointain passé ou ces actes ont-ils une signification plus profonde oubliée au fil des générations ?

### RITUEL, C'EST QUOI ? POURQUOI ?

Un rituel peut être une activité qui nous permet de vivre des périodes de transition comme les naissances, le passage vers le monde des adultes, les mariages, les décès. Il permet de marquer l'importance du moment, offre un cadre pour rassembler familles, amis et communautés et permet d'exprimer de manière sécurisante des émotions, garantes de souvenirs inoubliables.

Un rituel permet également de rythmer nos vies, de nous rassembler, nous arrêter et célébrer : la Saint-Nicolas, les fêtes de fin d'année, le Carnaval qui marque la fin de l'hiver et le début du printemps.

En soulignant une origine commune, ils développent le sentiment d'appartenance et permettent de solidifier l'identité d'une culture ou d'une famille.

La répétition des rituels dans un même groupe permet de rassembler et de renforcer ainsi les relations. Les rituels sont aussi des façons de rentrer en lien avec les autres : se donner la main lors d'une rencontre, se faire la bise.

### PLUS QUE JAMAIS IMPORTANTS !

Dans un monde basé sur l'individualisme, la vitesse et les changements incessants, les rituels porteurs de sens ont tendance à disparaître, enlevant une ressource supplémentaire pour traverser les difficultés qui surgissent à notre époque.

Il faut savoir que l'absence de rituel provoque des relations stressantes et insécurisantes. Il suffit de voir à l'heure actuelle avec le confinement la gêne que certaines personnes ressentent en disant bonjour ou au revoir de loin, cachées par leur masque. La suppression des fêtes traditionnelles mine l'énergie physique et émotionnelle, amplifiant la solitude.

### RÉINVENTONS DES RITUELS !

Rythmez votre vie de famille avec des rituels bien à vous : un accueil particulier quand les enfants reviennent de leur changement de garde, un moment particulier de partage le dimanche soir, lire les petits papiers du mois mis dans le vase de la gratitude par toute la famille, fêter les petits succès,...