

*Me dire égoïstement que cette année, je n'ai pas envie d'acheter des cadeaux à ma famille pour Noël. Je sens en moi une charge émotionnelle qui me force à acheter des cadeaux afin d'obtenir l'amour des membres de ma famille. Je l'ai sentie l'année dernière : offrir ou recevoir des cadeaux à Noël me procurait moins de plaisirs. Comme les personnes n'arrivent pas à dire ce qu'elles ressentent et dire "je t'aime" à leur famille, elles offrent des cadeaux. L'amour ne s'achète pas, ce n'est pas un bien matériel. Du coup, cette année, je n'avais pas envie d'acheter pour acheter. J'ai juste envie de passer de bons moments entourée de ma famille. L'accepter et l'assumer me rend heureuse et me libère d'une charge morale, du rituel de Noël.*