Quand les cadeaux mettent mal à l'aise

Je lis

Gênant, intrusif, parfois même pesant… Contrairement à ce que l'on imagine, recevoir un cadeau n'est pas toujours un moment de joie. À l'approche de Noël, alors que les échanges de présents se multiplient, certaines personnes ressentent surtout du stress et de l'inconfort. « Quand on m'offre un cadeau, je pense immédiatement à ce que je vais devoir dire. Comment remercier correctement, surtout si le cadeau ne me plaît pas ? », explique Anne, 36 ans. Pour elle, comme pour d'autres, le déballage n'est pas un plaisir mais une épreuve. Cette peur de recevoir des cadeaux existe réellement et peut devenir très handicapante pendant les fêtes.

Recevoir un cadeau n'est jamais un geste neutre. Il crée un lien, une attente, parfois même une obligation. Accepter un présent, c'est souvent avoir l'impression qu'il faudra rendre quelque chose en retour, d'une manière ou d'une autre.

Pourquoi certaines personnes n'aiment pas recevoir des cadeaux ?

1. La peur de se sentir redevable

Un cadeau peut donner l'impression d'entrer dans une relation de dette. Certaines personnes vivent mal cette idée, surtout si le présent est cher. Elles craignent de ne pas pouvoir offrir quelque chose d'équivalent plus tard, ou de devoir « rendre » d'une autre façon.

2. Le malaise d'être au centre de l'attention

Ouvrir un cadeau, c'est être observé. Il faut montrer de la joie, remercier, réagir « comme il faut ». Pour les personnes timides ou réservées, ce moment peut être très stressant. Elles peuvent aussi avoir le sentiment de ne pas mériter autant d'attention.

3. Le rejet des conventions sociales

À Noël, les cadeaux sont parfois perçus comme une obligation vide de sens. Certains dénoncent une surconsommation inutile ou des présents choisis sans réelle attention. Un cadeau peut alors être vécu comme intrusif, surtout s'il ne correspond pas aux valeurs ou au mode de vie de la personne qui le reçoit.

Recevoir un cadeau devrait être un geste libre et bienveillant, pas une source de stress. Repenser la manière de donner et de recevoir, c'est aussi une façon de redonner du sens aux fêtes.

ESPACE PROFLE

2 Compréhension orale

« Le pire cadeau que j'ai jamais reçu » Écoutez et répondez aux questions.

J'écoute

1. Compréhension globale

Relevez les exemples de cadeaux mentionnés dans le texte et dites s'ils ont été perçus comme bienveillants ou maladroits.

a. _____ d. _____

b. _____ e. _____

c. _____ f. _____

2. Qui dit quoi ? Associez chaque affirmation à la bonne personne.

a. Il / Elle a reçu un cadeau qui ne lui correspond pas du tout.

b. Il / Elle stresse énormément à cause des cadeaux.

c. Il / Elle est toujours plus ou moins content(e) de recevoir un cadeau.

d. Il / Elle a dû attendre longtemps avant de pouvoir utiliser le cadeau.

e. Il / Elle reçoit souvent des cadeaux maladroits, et c'est réciproque.

f. Il / Elle a du mal à trouver de bonnes idées de cadeaux.

A. Émilie

B. Éric

C. Alice

D. Alex

3. Le mot "franchement" dans le témoignage d'Alice : que veut-il exprimer ?

Choisissez une ou plusieurs réponses possibles.

☐ Une légère ironie

☐ Une forme de résignation

☐ Une colère forte

☐ Un mélange d'humour et de déception

À VOUS !

- Quel a été votre pire et votre meilleur cadeau ?
- Qu'est-ce qu'un bon cadeau, selon vous ?
- Objet ou expérience : que préférez-vous recevoir ?

® Cette œuvre est protégée par le droit d'auteur / www.espaceproffle.com

Vos notes :

ESPACE PROFILE