

Paroisse Notre-Dame du DOUX-BERQUIN Planning des messes		Le Doulieu	Neur-Berquin	Vieux-Berquin	Sec-Bois
samedi	31   Décembre		18 h.		
dimanche	1   Janvier	11 h.			
<b>Sainte Marie Mère de Dieu</b>					
samedi	7   Janvier				18 h.
dimanche	8   Janvier	11 h.			
<b>Epiphanie du Seigneur</b>					
samedi	14   Janvier				18 h.
dimanche	15   Janvier	11 h.			
<b>2ème dimanche du temps ordinaire</b>					
samedi	21   Janvier		18 h.		
dimanche	22   Janvier			11 h.	
<b>3ème dimanche du temps ordinaire</b>					
samedi	28   Janvier		18 h.		
dimanche	29   Janvier			11 h.	
<b>4ème dimanche du temps ordinaire</b>					
<b>messes en semaine</b>					
	le mercredi	9 h.			
	le jeudi			9 h.	



**agenda  
janvier  
2017**

chaque lundi VIEUX-BERQUIN	17 h.30 au presbytère - répétition de la chorale
chaque mercredi et samedi VIEUX-BERQUIN	de 10 h. à 11 h. permanence au presbytère
mercredi 25 VIEUX-BERQUIN	14 h. pliage de <b>Découvrir</b> - au presbytère
dimanche 29 VIEUX-BERQUIN	<b>11 h. Messe des familles</b>
mardi 31 LE DOULIEU	20 h. répétition pour les chorales des 4 clochers

## UNE BONNE RÉOLUTION POUR 2017 :

### «J'arrête de râler !»

Les Français ont la fâcheuse réputation d'être des râleurs. Au travail, à la maison ou entre amis : et si nous adoptions la "positive attitude"



Cliché éculé ou réalité sociologique, les Français passent pour des râleurs. Et ce ne sont pas Astérix et sa bande de Gaulois bougons et ripailleurs qui grogneraient le contraire. Petites contrariétés ou grandes frustrations, nous rouspétons pour un oui ou pour un non. Il faut bien l'avouer : si, sur le moment, cela soulage, à la longue, cette négativité permanente pourrait bien détériorer le moral des plus optimistes et empoisonner notre quotidien à tous.



**Faire mémoire de la  
grande guerre**



**JANVIER 1917**

le vendredi 26

**TOULOTTE Georges 23 ans VIEUX-BERQUIN**

### Au travail

La vie professionnelle, souvent source de stress et de frustrations, est un terrain propice à l'expression de son insatisfaction. Pression, besoin de reconnaissance, attentes déçues... Contre les méthodes d'un chef, les "râleries" se succèdent et se ressemblent, sans faire avancer les choses. « Il faut apprendre à remplacer ces grognements stériles par des remarques positives ou des critiques constructives adressées aux personnes concernées » conseille Christine LEWICKI, coach et auteure de *J'arrête de râler !* « En réunion par exemple, commençons par parler de ce qui a été bien fait avant d'aborder les problèmes à résoudre, cela motivera les troupes et donnera envie d'avancer sur les dossiers qui méritent plus d'attention. »

### En famille

Ménage, vaisselle, départ pour l'école des enfants, petites manies du conjoint..., au quotidien, sont sources de tensions et de mécontentements. Pour éviter de partir au quart de tour, la première étape consiste à identifier ces situations. « On s'aperçoit alors que l'on rouspète pour des toutes petites choses, des situations qui n'en valent pas la peine et qui nous font perdre une énergie considérable, » explique Christine LEWICKI. Apprendre à modérer ses attentes est un premier pas vers plus de sérénité. Mais arrêter de râler ne signifie pas pour autant tout garder pour soi. Au contraire, il s'agit d'abord d'apprendre à exprimer ses besoins et ses contrariétés autrement. « Passer son temps à se plaindre et à maugréer empêche de poser des actes concrets » poursuit la coach. « Si j'identifie qu'une situation importante pour moi ne se déroule pas comme je le souhaiterais, je dois essayer de la faire changer. Il faut, par exemple, ouvrir le dialogue avec son conjoint et ses enfants pour trouver des solutions négociées. Se contenter de donner des ordres ne résoudra rien. »

### Entre amis

Dans la file d'attente d'un supermarché, chez le coiffeur ou dans un ascenseur, il est plus facile de se plaindre du temps, trop chaud, trop froid, de l'attente interminable ou des nouvelles mesures du gouvernement que d'entamer un véritable dialogue. Cela met tout le monde d'accord sans grands efforts. Même principe entre amis, lorsque les potins vont bon train. « Critiquer untel ou unetelle permet de rester à la surface des choses » décrypte Christine LEWICKI. « Dénigrer l'autre est plus commode que parler de soi, de ses douleurs et de ses difficultés. Pourtant, aborder ce que l'on vit, livrer ses peurs et ses faiblesses, se montrer vulnérable, tricote un lien très fort. Cesser de râler, c'est donc aussi se poser la question de la qualité des relations que l'on veut créer avec son entourage. » Dans ces conditions, c'est promis, demain, j'arrête.

**Sarah PETITBON - Extrait de PÉLERIN**