



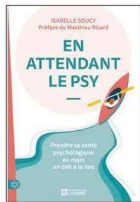
MA SANTÉ | psycho

# Pourquoi les cadeaux NOUS FONT DU BIEN

Offrir et recevoir: une tradition bien ancrée à l'approche des fêtes. Focus sur cette démarche pas si anodine.



Psychologue clinicienne, **Isabelle Soucy** est formée aux thérapies cognitives et comportementales, à l'hypnose clinique et au yoga. Elle a écrit *En attendant le psy* (Éditions de L'Homme, 256 pages, 22 €) afin de donner au plus grand nombre des outils simples et accessibles pour mieux vivre au quotidien.



**L'AVIS DE L'EXPERTE**  
 ISABELLE SOUCY

**MONTRER SON AFFECTION**

Que ce soit pour les fêtes, un anniversaire ou sans occasion particulière, le cadeau est une façon matérielle de communiquer de la gratitude ou de l'affection. Il peut aussi exprimer un souhait d'encouragement ou de rétablissement, ou sa reconnaissance pour un service ou de l'aide. Il exprime l'importance que l'autre revêt dans notre vie, il amplifie un "merci" ou un "je t'aime" verbal. S'il tisse des liens et renforce les relations, il est aussi essentiel à notre santé mentale.

**RESSENTIR DU BONHEUR**

Au moment d'offrir un cadeau, vous avez certainement ressenti de l'excitation, puis de la joie en guettant le sourire et cette lueur dans l'œil de vos proches. Dans le cerveau, le circuit de la récompense est stimulé, provoquant la sécrétion d'endorphines, de dopamine et d'ocytocine, trois hormones associées au plaisir, à la baisse du stress et au lien social. Vous entrez en résonance avec ce que ressent l'autre. Ce bonheur biologique stimule l'estime de soi et le sentiment d'utilité. L'imagerie par résonance magnétique fonctionnelle (IRMf) montre que le circuit lié au plaisir s'active de façon durable, parfois à un niveau supérieur à ce que l'on ressent en recevant soi-même un cadeau. Un geste qui crée un cercle vertueux : puisqu'on se sent bien, on se sent plus disposé à donner.

**SAVOIR SE FAIRE GÂTER**

Celui qui reçoit ressent son lot d'émotions positives. De la joie mais aussi de la reconnaissance : l'autre a pris de son temps pour vous. On se sent reconnu, valorisé. Cela renforce le sentiment d'être aimé. Mais recevoir, c'est aussi accepter de se laisser aimer, ce qui, pour certains, peut être plus difficile qu'il n'y paraît : on offre avec facilité mais on se confond en "mais, il ne fallait pas" ou "c'est beaucoup trop" sans même remercier celui qui nous gâte.

**OFFRIR AVEC DISCERNEMENT**

Un cadeau, c'est un langage symbolique. Derrière chaque échange matériel se cache une attente. On offre non seulement un objet, mais aussi une preuve d'amour et de respect, on attend donc de l'autre qu'il nous renvoie quelque chose. Or, ce présent ne correspond pas toujours aux attentes de l'autre. Un cadeau jugé insuffisant peut générer honte ou culpabilité chez celui qui l'offre et décevoir celui qui le reçoit. Il peut également être jugé trop cher ou disproportionné, et entraîner des jalousies entre enfants ou petits-enfants.

**PARTAGER UN PEU DE SOI**

Rappelons qu'offrir, c'est partager un peu de soi, et non prouver sa valeur. Ce geste universel, humain, apporte du bien-être à tous les âges parce qu'il est avant tout un langage du cœur.

Par Marie-Laurence Grézaud



### 3 conseils pour bien offrir et recevoir

> **Ne cherchez pas le cadeau parfait mais plutôt celui qui a du sens, qui reflète la relation.** Offrez du temps, des expériences à partager : cela crée des liens authentiques qui s'ancrent profondément.

> **Préférez la qualité à la quantité.** Avec les petits, ne tombez pas dans la surenchère : les cadeaux se perdront

dans la masse. Avec les plus grands, pourquoi ne pas tirer au sort celui à qui offrir ? On mûrit ainsi de belles idées.

> **Apprenez à dire "merci".**

Un cadeau n'est pas une transaction : "S'il m'en donne un gros, je vais devoir lui en offrir un aussi gros." Voyez-les comme une énergie circulaire.