

NOËL ? ON L'AIME UN PEU, BEAUCOUP, À LA FOLIE...

Les fêtes approchent. Certaines ont déjà les yeux qui brillent comme des guirlandes, d'autres dépriment à la vue du premier sapin. Pourquoi cette période nous rend-elle aussi émotionnelle ?

J'aime beaucoup

« Cette année, nous serons trente à table. C'est beaucoup d'organisation, mais c'est un plaisir pour moi de faire le sapin, d'installer la crèche et de prévoir la décoration dont je change la couleur chaque année. Chez nous, c'est le vrai réveillon avec les treize desserts, la messe de minuit, le grand jeu quoi... » sourit Marion, déjà pleine d'entrain. Ne lui parlez pas de blues de Noël ou d'excès... « Mais oui, on mange et on boit beaucoup et il y a trop de cadeaux, mais enfin quoi, c'est juste une fois par an ! » Quel est le secret de ces aficionados ? « Cette fête renvoie toujours à notre propre enfance », note la psychothérapeute Maryse Vaillant¹. Même s'il y a des conflits et des non-dits, comme dans toutes les familles, ils ne sont pas assez importants pour enlever l'envie d'être émerveillé comme l'enfant que l'on n'est plus, mais dont on garde une douce nostalgie. « Le goût du rassemblement autour d'un banquet est un besoin psychique humain, avec la volonté de faire la trêve de nos soucis » ajoute Philippe Grimbert², psychanalyste et écrivain. Noël

serait donc aussi un rituel qui resserre les liens ? « À cause de la crise que nous traversons, la famille a repris son importance, on a envie de se serrer les coudes, de retrouver ceux qu'on ne voit pas le reste de l'année, de se mettre à jour des événements survenus, morts, naissances... » note Maryse Vaillant. Et puis le fait qu'au même moment, presque partout dans le monde, des tas de personnes célèbrent Noël à l'unisson, procure le sentiment euphorisant d'être relié aux autres. D'où aussi la douloureuse sensation d'être exclu lorsqu'on se retrouve seul, ou que la famille est fâchée.

Je déteste

Une angoisse diffuse nous prend parfois dès novembre, sans qu'on puisse se l'expliquer ni se raisonner. Noël sollicite fortement les sens, avec l'odeur des marrons, les chants de Noël, les lumières des vitrines et des rues... « Notre subconscient est submergé par tous ces stimuli et cela nous plonge dans le désarroi, pour peu qu'on associe ce moment au paradis perdu de l'enfance, si nous traversons une période difficile, ou que resurgisse en force le souvenir d'autres Noëls, emplis de tristesse » souligne Roger Fiammetti, ostéopathe, spécialisé dans le langage somato-émotionnel, et qui a consacré un ouvrage aux angoissés de Noël. Il le constate dans ▶

On se bricole un Noël à nous

Nous n'avons plus d'ascendants et nos meilleurs amis ont leur famille à l'étranger. Les années où ils restent en France, nous réveillonnons ensemble dans un refuge, en Ariège. On y monte en raquettes quand il y a de la neige, on regarde les étoiles, les enfants sont fous de joie, même nos ados, qui boudent les autres Noëls. C'est aussi ma façon de lutter contre cette gabegie de bouffe, de cadeaux. Dans nos sacs à dos, on met le minimum, mais on n'oublie pas le foie gras et le champagne ! »

Luce, 55 ans, couturière



...PAS DU TOUT!

« Il faudrait pouvoir dire ou s'avouer que l'on n'aime pas Noël. Il y a une injonction sociétale à faire la fête. »

Roger Fiammetti



© MIKA/CORBIS

son cabinet, ces personnes commencent à être fatiguées un ou deux mois à l'avance, et plus le 25 décembre se rapproche, plus elles sont nerveuses, décident de ne pas aller réveillonner, n'en ont finalement pas le courage et finissent par s'y rendre comme on va à l'abattoir... « Il faudrait pouvoir dire ou s'avouer que l'on n'aime pas Noël. Il y a une injonction sociétale à faire la fête qui entraîne des émotions ambivalentes, crée un conflit entre ce que l'on dit et ce que l'on ressent, et qui cause plus de crises de foie que l'abus des bonnes choses ! » analyse Roger Fiammetti. Sans parler de l'obligation de taire les conflits puisque Noël impose la trêve, comme dans les pays en guerre. « Seulement voilà, nous n'avons pas toujours envie d'embrasser le frère avec qui on s'est engueulés, ou de dîner avec un beau-père qui nous ignore depuis des années. Cette contrainte, même pour un soir, d'accepter l'inacceptable nous rend malheureux »

à lire
Les angoissés de Noël
ROGER FIAMMETTI,
(J. Lyon, 2010)

Êtes-vous « père Noël » ou « petit Jésus » ?

Pour la psychologue Maryse Vaillant, les extrémistes de Noël se classent en deux catégories. Il y a celui qui endosse le costume du père Noël, reçoit, organise, fait cuire la dinde et pense au plan de table. Et puis celui qui se met dans la position du petit Jésus, et attend que les rois mages fassent tout à sa place. Généreux, le père Noël ? Oui, sans doute, mais c'est aussi une façon d'asseoir son pouvoir. La fête dépend de lui et de lui seul. Égoïste, le petit Jésus ? Infantile plutôt, et il prend le risque d'être déçu. « Je ne vous étonnerai pas en disant que les femmes sont plus volontiers des pères Noël, et les hommes, des petits Jésus » sourit notre spécialiste. L'une aux tisons, l'autre au salon, comme dans la tradition...

constate encore ce spécialiste. « Noël charrie tous les espoirs, mais aussi toutes les boues de l'enfance », commente Maryse Vaillant. En un instant, nous voilà retombée dans la marmite familiale, alors que pendant onze mois, nous pensions en être sortie ! À cinquante ans, on enrage de souffrir encore de ne pas être la préférée des parents. On réalise qu'on est toujours la bonne poire qui ira chercher les huîtres à l'autre bout de la ville, où habite notre chère belle-sœur, mais qui est, elle, tellement débordée... Pour échapper à tout cela, beaucoup d'entre nous rêveraient de s'endormir le 23 pour se réveiller le 2 janvier. Mais est-ce vraiment la solution ? « Face à ce malaise, il faut trouver le courage de se poser les bonnes questions afin de prendre de la distance. Pourquoi suis-je aussi angoissée ? C'est l'occasion peut-être de se confronter une bonne fois à ses souffrances, quitte à envisager une thérapie pour en venir à bout. Certaines personnes se sont mises à savourer enfin Noël lorsqu'elles ont compris qu'elles y mettaient des enjeux qui n'avaient rien à voir avec cette fête » poursuit Maryse Vaillant. C'est en tout cas plus efficace que la fuite en avant. Noël, pour fêter notre propre renaissance ?

J'ai adoré les fêtes, mais c'est fini

Certains événements de la vie nous détournent de la fête : le deuil, une séparation. « Depuis que ma mère, véritable pilier de la famille, est morte, les Noëls n'ont plus la même saveur. D'ailleurs, cette année, nous avons décidé de « sécher » : mon mari et moi partons à Prague en amoureux, les enfants sont grands, pas de raison de nous infliger un rituel qui a perdu de son sens » raconte Joséphine. Même constat déabusé d'Isabelle : « Depuis ma séparation, je vis toujours mal ce soir-là. Le père de mes enfants les demande, il a eu un nouveau bébé et veut jouer à "Une famille formidable". Noël vient me rappeler que je n'ai pas réussi à fonder cet idéal dont je rêvais. » Noël, fête emblématique de la famille, devient pénible quand cette dernière a volé en éclats. « C'est un grand moment de solitude pour les mères séparées de leurs enfants ce jour-là, leur rôle maternel en prend un coup » constate Maryse Vaillant. Pour d'autres, c'est la tournure commerciale de Noël qui les décourage. On peut tout simplement regretter que la fête ait perdu son sens spirituel et le boycotter.

Je n'aimais pas les fêtes, maintenant, ça va mieux

Parfois, le désamour prend fin : nous ne sommes plus seules, le plaisir de se pomponner et sortir pour faire la fête revient, plus vif que jamais. Ou bien ce sont des petits-enfants tout neufs qui nous font renouer joyeusement avec ce rituel. Peut-être aussi avons-nous pris la peine, comme le conseillait plus haut Roger Fiammetti, d'éclaircir notre rapport ambigu avec ces festivités. « Avec la maturité, nous apprenons à relativiser, à vivre ce qu'il y a de bon dans tout ça pour nous, en laissant de côté la sœur insupportable et les blagues douteuses du beau-frère. En observant les fêtes comme un spectacle, nous développons une attitude bienveillante envers les petits travers de chacun » commente Maryse Vaillant. La famille sera toujours ce groupe qui suscite à la fois notre tendresse et notre agacement. Comme toute histoire d'amour, Noël provoque en nous des sentiments apparemment tranchés, mais au fond, ambivalents.

Bernadette Costa-Prades

1. Auteure de *Être mère, mission impossible ?* (Albin Michel, 2011).
2. *Un garçon singulier* (Grasset, 2011).

Un Noël surprise, le meilleur

Mon meilleur Noël ? C'est quand nous sommes partis de Lyon, la voiture pleine de cadeaux, direction la maison de campagne des parents. Au bout de 30 km, la voiture est tombée en panne et il était trop tard pour prendre un train ou louer une voiture. Nous sommes rentrés et avons réveillé tous les quatre, mon mari et mes enfants, dans une grande brasserie du centre-ville. Il y avait autour de nous tous ceux qui n'ont pas de famille ou sont rejetés : les couples d'homosexuels, les personnes âgées isolées... Nous avons passé un super-Noël, sans contrainte, et j'ai réalisé à quel point cette fête me pesait sans que j'ose me le dire. »

Marie, 52 ans



D.R.