

Et vous, Noël, vous aimez ?



Nous sommes nombreux à aimer Noël, à nous laisser porter par la magie de cette période, comme lorsque nous étions enfants.

Au-delà de sa symbolique religieuse Noël, pour beaucoup, est synonyme de souvenirs d'enfance agréables, de convivialité et de partage. Son atmosphère festive est une parenthèse enchantée qui rompt avec la routine du quotidien. Il y a, le temps de la fête, une quête de perfection, une envie de se rapprocher au plus près de ce symbole que représente Noël.

C'est l'occasion pour les familles disséminées de se retrouver pour partager un moment et préparer un environnement accueillant : la décoration, les repas ou encore les cadeaux choisis feront l'objet d'un soin particulier pour honorer l'évènement.

Nous serions 65 à 70% des Français à aimer Noël, selon différents sondages. Il y a ceux qui l'attendent impatiemment et ouvrent tous les soirs leur calendrier de l'Avent, quel que soit leur âge.

Et puis, il y a les autres, ceux qui n'aiment pas Noël, ceux-là ont mille et une raisons de ne pas l'aimer, pour eux, la réalité est souvent autre.

En fonction de notre histoire, nos traditions ou notre environnement familial, Noël peut se teinter d'une coloration différente. Sa dimension de rassemblement vient cristalliser des souvenirs affectifs liés à l'enfance, heureux ou malheureux, aux frustrations non digérées, au manque, à la séparation, la perte d'un proche, la solitude ...

De tout temps, la famille a été un lieu de turbulences que Noël ne suffit pas toujours à apaiser ou peut même exacerber parfois.... Pourtant, cette fête devrait être un temps agréable de

partage entre les générations... avec tous les compromis que cela suppose, mais on est souvent loin du tableau idyllique d'une famille chaleureuse réunie autour du sapin. Nombreux sont les films (La Bûche, Conte de Noël, ou encore Festen...) à mettre en scène ces réunions intimes où secrets de famille et rancœurs éclatent ou resurgissent.

Nous avons tous plus ou moins en mémoire des scènes de Noël où tout ne s'est pas passé comme prévu, et qui, avec le recul, sont plutôt cocasses et se transforment en anecdotes.

Ariane, qui reçoit chaque année toute la famille évoque avec humour le stress récurrent des derniers préparatifs, : le plat trop petit qui doit contenir la dinde, la saucière qui n'accueille pas assez de jus, la mayonnaise qui ne prend pas, la bûche que la cousine Angèle devait passer chercher en dernière minute, oubliée, la « crème renversée » qui s'étale sur la nappe !

Pour certains, Noël, c'est supporter la tribu : l'oncle raciste de plus en plus rebelle après l'apéritif, la belle-sœur dépressive qui fait l'inventaire de toutes ses démarches avortées pour aller mieux, la tante dévote qui vous rappelle que Noël est avant tout une fête religieuse et n'admet pas que l'on puisse boycotter la messe de minuit, ou celle qui ne parle que d'elle, l'arrière-grand-mère qui oublie tout et perd son dentier en parlant, la cousine qui trouve que notre robe nous boudine davantage que l'an passé, le grand-père de plus en plus sourd qui nous oblige à tout répéter en hurlant, la belle-mère experte dans l'art d'offrir le plus kitsch des cadeaux, à l'image du pull serpillière dans le film culte [« Lepère Noël est une ordure »](#) dont voici l'extrait.



Pour ma part j'ai décidé d'opérer un tri sélectif et de conserver uniquement les souvenirs positifs. Je me rappelle notamment une veillée de Noël où nous devions, mes frères et sœurs, psalmodier sous la houlette de la grand-mère une série de chants avant la distribution des cadeaux. Elle avait pour l'occasion préparé sa sélection de disques. Mon frère dans un moment d'euphorie, s'est lourdement affalé sur le sofa contenant la pile et les a tous déflagrés. Nous nous sommes esclaffés, la scène était vraiment drôle, mais devant la mine

dépitée de notre grand-mère, pour éviter de la blesser, nous contenions notre hilarité et nous nous tordions dans tous les sens pour étouffer nos fous rires qui se sont transformés en un hoquet collectif. C'est une scène mémorable que nous partageons encore avec délectation lors des veillées de Noël.

Noël cristallise toutes sortes d'émotions et de ressentis. Et vous, que vous inspire cette période festive ?

Regards croisés sur quelques émotions et ressentis recueillis

Noël, pour moi, c'est la joie, l'émerveillement.

« C'est une vraie fête dans mon cœur que je la prépare bien longtemps à l'avance. Nous étions tous réunis et clamions ensemble des chansons de Noël avant la distribution des cadeaux », dit Carla qui se souvient de l'immense arbre de Noël chez ses parents.

Pour Céline, c'est la réminiscence de l'émerveillement de l'enfant qui découvre ce que le père Noël a déposé au pied du sapin scintillant de mille feux.

Lucie, chaque année décore sa maison, prépare la crèche, la liste de cadeaux à offrir et ce, dès le 1^{er} décembre. Les menus sont pensés, les cadeaux choisis avec soin. « Je veux faire de cette fête des instants uniques emprunts de complicité, de chaleur. Ce sont les valeurs transmises par mes parents qu'il me tient à cœur de perpétuer » confie-t-elle.

« Je me souviens d'une époque où Noël prenait tout son sens lorsqu'on décorait le sapin en famille. C'était, en soi, un merveilleux cadeau. Aujourd'hui plus personne n'a le temps. Les sapins sont artificiels, décorés à la va-vite, et je ne retrouve plus les odeurs de mon enfance, et les enfants sont grands » dit Ingrid.

C'était mieux avant !

Non, dit Jacques, il y a les petits enfants aujourd'hui et la magie se perpétue.

Certains événements comme Noël sont susceptibles de stimuler notre inconscient et toutes sortes de ressentis et émotions resurgissent.

Nombreux sont les patients à révéler des veillées de Noël au goût amer :

« Ma mère a toujours préféré ma sœur. Même dans ses cadeaux de Noël, elle fait encore des différences aujourd'hui » confie Léon.

La rivalité et la jalousie sont souvent au premier plan entre les frères et sœurs. Certains revivent, même 40 ans plus tard, les humiliations du passé et les tensions familiales au sein d'une fratrie refont surface.

Le retour à la famille, avec ce qui reste d'hostilité, n'est pas toujours aisé. Faire le deuil de la famille idéale est un travail psychique essentiel, au risque sinon de voir réapparaître à chaque fête, les mêmes frustrations.

Trahison. Ils nous ont menti !

« Chaque année, mon frère et moi écrivions une lettre de notre plus belle plume au père Noël, précisant bien à quel point nous avions été sages. En grandissant, nous avons appris que le gros barbu habillé de rouge n'existait pas et qu'il s'agissait d'une supercherie. On nous avait donc menti pendant toutes ces années ! » narre Christiane.

Grandir oblige chacun à devoir renoncer à ses croyances et à l'image du bon Père Noël amenant des cadeaux en traîneau.

Noël, c'est triste !

L'idée de la fête peut toucher une blessure et raviver des peines. Les accidents de la vie, séparation, deuils... peuvent survenir et après, rien n'est pareil.

« Notre grand-mère organisait des Noëls fabuleux où nous étions tous réunis avec les cousins. Son décès a marqué la fin d'une époque. Ma mère s'est sentie obligée de prendre le relais, et on sentait la contrainte. Finalement c'était pesant pour tout le monde » dit cette patiente.

Il n'est pas simple de faire la paix avec les célébrations « d'avant » chargées de souvenirs qui nous serrent le cœur.

Certes, les Noël de notre enfance ne seront plus aussi magiques. La nostalgie du passé est un obstacle à vivre pleinement le moment présent.

Mais nous pouvons garder nos cœurs d'enfants dans notre façon d'observer le monde, sans le regarder "dans notre rétroviseur" ou alors entraîner notre cerveau à une mémoire sélective qui ne conserverait que les bons souvenirs, en réprimant les mauvais qui finiront par disparaître, comme l'ont prouvé les recherches de Gerd Thomas Waldhauser (Université de Lund, Suède). Il peut être utile aussi de cultiver une sorte de trêve de Noël pour garantir une réunion de famille la plus sereine possible où l'on prend des bonnes résolutions en mettant de côté ses inimitiés et ses désaccords, en se préparant psychologiquement, émotionnellement afin de

profiter au mieux de cette soirée de réveillon. Et si c'était, pour certains, le plus beau des cadeaux à offrir et à s'offrir ?

Apprendre à savourer et à habiter le moment présent avec tout ce qu'il nous offre de plaisir, de bonheur et d'émerveillement est sûrement le secret des fêtes réussies.

Et puis, même si une certaine souffrance est là, il est possible de l'accepter et d'autoriser une autre partie de soi de goûter vraiment au plaisir des fêtes.

Noël est un moment de réconfort, de partage. Et lorsqu'on est seul, que la fête peut être source de solitude, il est toujours possible de la transcender en solidarité.

De nombreuses associations ont besoin de main d'œuvre pour des missions ponctuelles les soirs de fêtes. Des sites comme tousbenevoles.org ou francebenevolat.org recensent, pour cette occasion, les missions disponibles.

Et puis, pour limiter l'avalanche des cadeaux, restriction oblige, vous pouvez recourir au principe du [Père Noël secret](#) qui consiste à tirer au sort une personne à qui vous offrirez un présent. Ainsi, chacun recevra quelque chose, tout en offrant un seul cadeau.

L'une de mes amies a trouvé une astucieuse idée pour Noël. Elle invite amis esseulés et famille autour d'un feu de bois ; chacun apporte un plat à déguster et un cadeau surprise (à 10 euros, pas plus) mis dans une grande hotte à partager. Ensuite, place aux jeux de société les plus hilarants où l'on gagne le droit d'être heureux toute la soirée..

Elle a compris le vrai sens de la fête de Noël qui passe par la générosité, la convivialité et le plaisir d'être juste là, ensemble, dans une ambiance chaleureuse.

Joyeuses fêtes à tous !

Michèle Freud