

## Et si cette année, Noël n'était pas parfait ?

Noël, Noël... période de fêtes à laquelle peu de personnes peuvent échapper, que ce soit à travers les vitrines des magasins, les publicités ou les films où tout semble parfait. Mais pour vous, cette période, même en étant un moment joyeux, peut générer de l'anxiété. Comme tous les ans, vous allez retrouver votre famille ; vous les connaissez bien, vous pouvez anticiper la pièce et situer les rôles tenus depuis des années par chacun d'entre vous, tel un metteur en scène guidant ses acteurs sur une scène de théâtre.



Ce ballet perpétuel vous inquiète ; vous le savez, il FAUT que tout soit parfait ! Quitte à vous oublier... **Et si cette année, contrairement à un film féérique, Noël n'était pas parfait ? Nous vous proposons un petit menu pour que vous viviez cette période de manière plus détendue.**

Cette année, le repas familial est organisé chez votre sœur. Vous avez de très bons rapports avec elle, mais vous la connaissez, et vous savez qu'elle aime que tout se passe tel qu'elle se l'est représenté.

### 19h : Apéritif – Représentations idéales et besoins de chacun

Dès que vous arrivez, vous la sentez nerveuse, même si vous notez qu'elle tente de le cacher. Au détour de quelques commentaires, vous comprenez qu'elle a pris du retard sur la préparation, et que cela la plonge dans un état d'anxiété plus élevé que vous ne pourriez l'envisager pour vous. Vous avez envie de dédramatiser la situation, mais avez peur de sa réaction.

#### Soyez attentif à vos besoins mutuels

Même si elle risque de refuser (parce que vous êtes invité.e), n'hésitez pas à lui proposer de l'aider, ou anticiper ce qui vous semble accessible tel que le dressage de la table, la préparation ou la présentation des plats... mais surtout, respectez vos limites. Rappelons que **les réactions de stress sont tout à fait courantes dans les situations inhabituelles et/ou inédites**, le corps, le cerveau et les émotions se mobilisant pour évaluer les ressources et la capacité à faire face de chacun. Nous pouvons donc nous retrouver à faire face à tout type de réactions sur un continuum de stress adapté à stress dépassé. Cependant, être stressé ne justifie pas, par exemple, une communication qui pourrait être entendue comme agressive.

N'hésitez pas à poser des limites, autant vis-à-vis des demandes qu'elle pourrait vous formuler (ce que vous pouvez faire, ce que vous ne pouvez pas faire, et ne pas vous retrouver à votre tour surchargé.e), que vis-à-vis de la communication, et valorisez ce qui est fait.

Et si cette année, Noël n'était pas parfait ?

## 20h30 : Entrée – Les sujets délicats : trouver un équilibre dans la communication

Ça y est, tout est prêt, et vous pouvez passer à table. Cela fait quelque temps que vous n'avez pas eu de nouvelles de votre cousin, alors que vous savez qu'il a pu rencontrer des difficultés dans sa vie récemment. D'ailleurs, vous le voyez bien ; il semble avoir du mal à échanger avec les autres, et les autres convives ne semblent pas savoir comment entrer en contact avec lui.

### Eviter l'isolement et respecter le rythme de chacun

Selon les situations, il peut être compliqué de parler de ce que l'on vit actuellement. Autorisez-vous à aller mobiliser les personnes que vous sentez en retrait, tout en respectant leur rythme. En effet, vous pouvez vous retrouver dans une situation qui semble paradoxale, où l'un de vos proches souhaiterait échanger avec vous, mais pas dans cette configuration, ou au contraire, l'un de vos proches aborde un sujet personnel et vous ne vous sentez pas à l'aise pour en discuter immédiatement.



**Différer le sujet et proposer d'en parler plus tard** n'est pas du rejet envers la personne ; cela peut vous permettre de **créer un espace où vous vous sentirez tous les deux plus en sécurité et plus libres pour échanger.**

## 21h30 : Plat principal – Différences intergénérationnelles : comment composer avec les représentations et besoins de chacun ?

Le plat principal va arriver. Jusque-là, tout va bien, mais vos enfants montrent des signes de désintérêt par rapport aux conversations et s'agitent sur leur chaise. Et que dire de votre neveu, 17 ans, en retrait depuis le début du repas et à la recherche de la moindre occasion de se soustraire aux blagues douteuses de son oncle ? Vous voyez vos parents qui pincent les lèvres face à ces situations. Vous le savez, ils ne diront rien tout de suite, mais vous entendez déjà leurs commentaires habituels sur l'éducation des enfants de nos jours, le fait d'être trop permissif... voire de les avoir mal éduqués.

### S'affirmer tout en restant dans le respect de chacun

Faites valoir votre point de vue : vous connaissez vos enfants, vous savez quels sont leurs besoins et quelles sont leurs limites, vous pouvez donc poser un cadre qui permette de trouver un équilibre pour tout le monde dans ces situations. Vous opposer à vos parents dans une situation comme celle-là n'est pas synonyme d'irrespect ou d'agressivité. Ainsi, vous pouvez, par exemple, rappeler quelques petites règles en amont de la soirée (ne pas couper la parole, demander la permission de se lever de table...) ; si quelques critiques surviennent, n'hésitez pas à asseoir votre position d'adulte, donc de personne responsable de ses choix.



### Et si cette année, Noël n'était pas parfait ?

Chacun étant différent, nos besoins différents, et vous êtes l'une des personnes qui comprendra le mieux les comportements de votre enfant. Aussi, gardez à l'esprit que nous avons tous nos propres représentations, éducations et attentes ; être conscient de ces éléments permet de prendre du recul sur les différentes réflexions et de ne pas tomber dans le conflit.



A l'inverse, si vous sentez les plus jeunes convives mal à l'aise face à certains discours ou certains comportements, vous pouvez tout à fait intervenir, dans une communication sereine et non agressive, pour expliquer ce qu'il peut y avoir d'inadapté dans ce qui leur a été communiqué : cela fait également partie de votre rôle, de les protéger de certains discours qui pourraient être banalisés pour des adultes mais perçus comme agressifs pour des plus jeunes.

### 23h : Fromage – Les vieilles rancœurs AOP

Au revoir chapon farci, bonjour tomme de brebis ! Les conversations vont bon train à présent, à ce stade du repas, un dérapage est vite arrivé... Bien qu'adultes, les retrouvailles familiales actualisent parfois les histoires passées, les contentieux non réglés pour lesquels une partie des protagonistes n'est pas toujours présente.

Se mettre en retrait, ne pas entretenir le feu (ailleurs que dans la cheminée)

Faire partie de la même famille n'est pas un argument pour tout s'autoriser ou tout accepter en termes de mots et de maux. Certaines thématiques, bien qu'agaçantes à la longue, peuvent revenir d'une année à l'autre ; vous pouvez adopter la stratégie qui vous semble la plus adéquate. Après tout, certaines choses qui ont pu sembler importantes à une époque, dans un contexte donné, n'ont plus la même incidence ni le même impact aujourd'hui.

Vous pouvez donc choisir, en fonction de ce qui vous convient le mieux, d'entrer dans la discussion, d'expliquer que vous ne souhaitez plus en parler ou en entendre parler, détourner la conversation (parler de banalités), utiliser l'humour ou même prendre un temps pour vous en coupant la communication (vous isoler, aller marcher un peu, vous rapprocher d'autres convives...).

Il peut également arriver, bien malheureusement, que certains sujets restent sensibles pour vous : gardez à l'esprit que vous êtes en droit de refuser d'en parler. De la même manière, certains événements impliquant d'autres membres de votre famille ont pu alimenter des différends particulièrement impactants : ne vous forcez pas à échanger avec ces personnes. Selon la situation, les faits et ce qui vous semble le plus adéquat, n'hésitez pas à vous isoler ou à chercher le soutien émotionnel d'une autre personne.

Et si cette année, Noël n'était pas parfait ?

## 00h : Dessert / la bûche

Ça y est ! La soirée touche à sa fin avec l'arrivée de la bûche et des cadeaux. Le menu vous aura permis d'apprendre à **respecter vos limites, vous préserver, vous autoriser à être en accord avec vous-même, vous affirmer face aux autres et ne pas subir les situations qui pourraient s'avérer conflictuelles.**



Si nous avons effectivement évoqué ces défis à travers un repas de Noël, vous avez peut-être été amené.e à rencontrer des situations similaires dans votre vie personnelle ou professionnelle, à d'autres moments de l'année. Nous vous avons proposé un menu mais libre à vous de composer votre propre plateau de hors-d'œuvre et de trouver ce qui vous permet d'**atteindre un équilibre entre ce qui vous correspond le plus et la situation à laquelle vous faites face.**



par **Margaux Bertran-Corral**  
**Psychologue clinicienne**



et **Elie Sachot**  
**Psychologue clinicien**