

Psycho

Noël en famille *mode d'emploi*

Pas question de revivre le réveillon catastrophique de l'année dernière ! Pour prévenir tension et scènes pénibles, on vous propose un programme « peace and love ». A vous de jouer !

PAR SOPHIE CARQUAIN



Les guirlandes scintillent dans les rues, les oursins se trémoussent dans les vitrines... Et nous, à J-10, on est sous pression. Pourquoi ? Parce que, en perdant sa charge religieuse, le « Christmas Day » s'est rechargé en « valeur tribu ». Et ça, c'est du lourd. Noël, c'est « la » fête archétypale, que l'on est prié de ne pas rater. Les plus malins s'y sont préparés mi-octobre, d'autres ont procrastiné en se rongant les ongles. Peut-être d'ailleurs traîne-t-on la patte parce que, émotionnellement, Noël nous tue, nous laisse exsangues, frustrés, enragés. Croyez-en les psys, qui font salle d'attente comble les jours qui suivent la fête. Entre le cadeau mesquin et les réflexions blessantes, Freud est au bord du burn-out. Alors, comment éviter les déceptions et les clachs ? On a mené l'enquête...

1 Pour le lieu, on joue l'alternance

D'après la psychanalyste Nicole Prieur*, l'essentiel est de répartir équitablement les lieux des festivités. Un Noël chez les parents de l'un ? On change l'année d'après. « La famille est le lieu de l'amour, mais surtout celui des comptes », prévient la psy. Tout est noté sur l'ardoise ! Et si, de part et d'autre, on est « recomposé », ça se corse... « Entre les parents, beaux-parents, ex-beaux-parents et les grands-parents divorcés de chaque côté, on fête Noël six fois, entre le 3 décembre et le 6 janvier. Pénible », confie Blandine. D'autres ont résolu le dilemme en se faisant adopter par la famille de son conjoint. « Je ressortais blessée de chaque réveillon dans ma famille, alors que, dans celle de mon mari, c'est le rêve », révèle Ritah. Une réaction classique, d'après Nicole Prieur. « C'est dans sa "famille de

sang” que surviennent les risques de clashes. » Généralement, le summum est atteint après la disparition des parents. « Le surmoi fraternel explose et l'on ne se pardonne plus rien », souligne-t-elle. C'est souvent à ce moment-là que les plus rebelles s'offrent un billet d'avion, direction les cocotiers, ou un bon resto au champagne entre copains !

2 On est prié de ne pas fantasmer

Nourri à grand renfort de pub, le mythe de la famille Ricoré n'en finit pas de nous pourrir la vie. « Si on arrive avec l'idée de retrouver l'amour et la bienveillance au centre de la table, on tombe de haut », alerte Nicole Prieur. Rappelons-nous que, à peine arrivé sur place, chacun réenfile sa barboteuse et ses socquettes et, illico, retrouve sa réputation de « celle qui ne glandait rien » ou de « celui sur qui on peut compter »... Ce n'est pas une raison non plus pour espérer que nos parents nous regardent enfin d'un autre œil, tels que nous sommes. « On ne règle pas les comptes le soir de Noël, ni même jamais, assure-t-elle. Grandir, c'est solder les comptes non solvables. »

3 On fait bosser les autres

Prix spécial du jury, Prix du meilleur scénario... Noël, c'est un peu le Festival de Cannes, avec ses lauriers en fin de course. « Comme si elles craignaient d'être jugées, les femmes se fixent un niveau d'exigence énorme », regrette Noëlla Jarousse**, psychotérapeute et sophrologue. Quant à la charge mentale, on vous laisse deviner à qui elle échoit ! Votre maître mot ? Déléguer. « On a toujours pratiqué ainsi, se félicite Véronique.

Chacun apporte ce qu'il sait faire – on a vérifié au préalable par mail – et celui qui reçoit mitonne le plat principal. Mine de rien, ça allège la charge et l'ambiance. » Idem pour la déco de la table. « Je suis nulle de mes mains, alors je laisse tous les ans l'équipe de choc, mes sœurs, arriver à 19 heures, pendant que je me prépare. Sans complexe », assure Ludivine.

4 On opte pour le buffet

Plateau de fromage et vin ? Poisson en papillote ? Poulet au cola ? Peut-on déroger au folklore ou doit-on s'y adonner à 200 % avec le chapon, la bûche pur beurre et le petit bonhomme en pain d'épices ? Ça se complique avec les vegan, les « sans gluten » et autres orthorexiques. « Chaque année, on échange une série de mails pour se mettre d'accord et on fixe à l'avance tous les détails du dîner », résume Charlotte. Mais même si la dinde est nickel, gare aux surprises indigestes. Passé 50 ans, se retrouver seul adulte à la table des petits-cousins, comme l'a vécu Damien, sous prétexte qu'il est célibataire, c'est l'angoisse. Pour éviter le casse-tête du plan de table, Anne opte pour le buffet de Noël, qui permet de « danser entre convives », souligne-t-elle.

5 Pour les cadeaux : on instaure (et on suit) la règle !

A J - 7, on est tenu de se faciliter la vie : à moins de vivre dans une grotte sans réseau, on n'est pas sans savoir que tous les sites des grandes marques peuvent désormais vous envoyer votre coffret Playmobil ou votre drone high-tech en quarante-huit heures, ce qui vous évite la corvée d'emballage (trente paquets en

une heure, le défi est lancé !). Pour les adultes, on peut limiter les frais en instituant une chaîne : Mamie offre un cadeau à Papy qui en fait un à Tatie qui, elle, s'occupe de Timothée, etc. Encore mieux quand un budget est défini à l'avance (« Pas de présent de plus de 20 € »). Avec obligation de s'y tenir !

6 On s'octroie des pauses

Une bonne manière d'alléger la fête, c'est de séclipser, tout simplement. « Moi qui ne suis pourtant pas croyante, je ne déroge jamais à la messe de minuit. En général, c'est au moment où le brouhaha envahit la table. Ça devient insupportable. Quand je rentre, je suis zen ! » Même son de cloche chez Nicole Prieur. « Il faut en finir avec le mythe de la communication. » La psychologue conseille de se situer en très léger décalage, comme si on était au théâtre : « On observe sa famille, on sourit, on peut même éprouver une sorte de tendresse. C'est le meilleur moyen de ne pas souffrir. »

7 A côté du sapin, on « fait l'arbre »...

La famille n'est pas le lieu du débat, on le sait. Par conséquent, toute discussion politique ou religieuse doit être jugulée aussitôt avec une lance à incendie et quelques phrases types à ressortir in extremis : « Solange, on a besoin de toi pour découper la dinde ! » « Thierry, tu viens m'aider pour le buffet ? » « Le pire Noël, raconte Anne, c'est le jour où mon père, très catho, a harangué mon frère en plein dîner : “Tu sais, l'an prochain, tu peux venir avec ta copine. On a l'esprit ouvert...” Et que ledit frère, a rétorqué : “En fait, c'est un copain.” » C'est sûr, on n'a pas fait mieux depuis *Festen* ! Si vous sentez que le vent tourne, suivez le conseil de Nicole Prieur : entraînez-vous à une séance d'hypnose. « Enracinez-vous, tel un arbre, visualisez un lieu sûr, fermez les yeux... Et, même si vous sentez le vent des vacheries souffler, vous ne vous laisserez pas abattre. » ●

Vous êtes du soir ou du matin ?

Le monde est partagé en deux : ceux qui s'acquittent du rituel avant minuit et ceux qui offrent les cadeaux au petit matin. Certains préconisent de les ouvrir à l'apéritif, « parce qu'après le dîner, l'alcool aidant, on supporte moins bien le choc du cadeau pourri », argumente sagement Isabelle. Mais l'intérêt de la nuit ou du lendemain, bien sûr, c'est de pouvoir faire rayonner la magie de Noël. Quand les adultes ont fini de festoyer et qu'ils vont réveiller les petits, à 3 heures du matin, quelle émotion de les voir s'émerveiller... A moins qu'ils ne piquent leur crise ou démasquent le pauvre hère de corvée de Père Noël ce soir-là ! Bilan probable : une brochette entière de bambins en larmes. Ambiance.

*Auteure de Petits Règlements de comptes en famille, Albin Michel, et de l'Hypnose pour tous, une autre voie pour alléger sa vie de famille et de couple, Payotpsy. **Auteure avec Lise Bouilly de la Relaxation pour tous, Leduc.s.