

CAS DE CONSCIENCE

FÊTER NOËL, CADEAU OU CORVÉE ?

Lumières, feu de bois, chants, crèche et célébration de la naissance de Jésus, mais aussi gourmandises, « *jouets par milliers* » et retrouvailles. C'est tout cela, Noël. De quoi réchauffer le cœur froid de l'hiver et faire rêver. Mais pas tout le monde, et ceux qui n'y trouvent plus leur compte ne s'en cachent pas : 29 % des Français considèrent cette fête comme une obligation (pénible !) (1). À cette échelle, ne pas aimer Noël n'est plus un tabou. Même pas grave ! Quoique... La thérapeute Nicole Prieur (2) entend, chaque année, les plaintes et les craintes matinées d'un soupçon de mauvaise conscience, de patients épuisés physiquement et psychologiquement à l'avance.

Le phénomène n'est pas nouveau. Au début des années 1950, les catholiques de Dijon avaient brûlé une représentation du Père Noël sur le parvis de leur cathédrale pour dénoncer un rituel païen, tandis que d'autres mettaient déjà à l'index une récupération commerciale. Le spectre des privations de la guerre s'éloignait et l'envie de gâter plus que jamais petits et grands explosait : cela déplaisait, et l'on s'insurgeait alors au nom même des valeurs de Noël. Aujourd'hui, les défenseurs de l'environnement, de plus en plus nombreux, critiquent un délire de consommation et surtout son impact sur la planète, ce qui n'est pas sans générer des tiraillements. Nous savons qu'il faudrait se limiter, mais

nous multiplions tout de même les achats, quitte à céder, par exemple, au « Black Friday » inaugural de la période des fêtes. Malaise... Nicole Prieur note aussi le problème que pose la perte de sens, qu'il s'agisse de souligner l'absurdité de la course aux cadeaux obligatoires, ou la déconnexion avec l'origine spirituelle de Noël, sur fond de déchristianisation. Et quand cela se perd, que reste-t-il ?

Le lien, le partage, la joie de se voir, bien sûr ! Mais pas toujours non plus, et les raisons de redouter ces moments sont nombreuses. « *L'éclatement géographique et la recomposition des familles après une séparation, survenant chez les jeunes comme chez les seniors, ne facilitent rien et beaucoup se retrouvent confrontés à des conflits de loyautés* », explique encore Nicole Prieur. Il faudrait être avec ses deux parents ou grands-parents en même temps pour que ce soit *vraiment* Noël, et cela ne se peut. De quoi raviver le manque, le deuil aussi pour ceux qui ont perdu un proche récemment, ou même longtemps avant. Ou encore le sentiment de solitude pour ceux qui n'auront personne avec qui célébrer ce moment. Nous pourrions donc tous avoir une raison de ne pas aimer Noël.

Pourquoi alors continuer à le fêter si cela fatigue, écœure, stresse, rouvre les blessures... ? Parce que c'est tout de même Noël ! La naissance du Christ, son incarnation, pour les chrétiens : Jésus, vrai Dieu, vrai homme. Et aussi parce que les enfants ou petits-enfants attendent ce moment avec une

RETROUVER LA MAGIE MALGRÉ LA SURCONSOMMATION ET LA PERTE DE SPIRITUALITÉ.

impatience fébrile, des étoiles dans les yeux. Pour eux, nous faisons beaucoup, nous décorons le sapin, trouvons de quoi les gâter, empaquetons, cuisinons et préparons finalement la fête. *« N'est-ce pas qu'au fond de nous veille toujours le désir de croire, aussi peu que ce soit, en une générosité sans contrôle, une gentillesse sans arrière-pensée ; en un bref intervalle durant lequel sont suspendues toute crainte, toute envie et toute amertume ? Sans doute ne pouvons-nous partager pleinement l'illusion ; mais ce qui justifie nos efforts, c'est qu'entretenue chez d'autres, elle nous procure au moins l'occasion de nous réchauffer à la flamme allumée dans ces jeunes âmes »*, écrivait l'anthropologue Claude Lévi-Strauss (3).

Si la perspective de la fête qui approche pèse trop, s'il semble décidément difficile de supporter une énième réflexion d'un parent maladroit, une nouvelle dispute sur l'actualité agitée, le souvenir d'un disparu surgissant en boomerang, la messe de minuit ou l'absence de messe de minuit... Cela se soigne ? Oui, par la fuite, pensent certains, qui se laisseraient (presque) le choix de renoncer à jouer le jeu, même s'ils hésitent à peiner ceux qui aiment Noël. *« La question ne se serait même pas posée il y a encore une décennie, note Nicole Prieur, et finalement, les récalcitrants finissent généralement par rentrer, bon gré mal gré, dans la ronde. »* Comment

retrouver un peu de la magie ancestrale évoquée par Claude Lévi-

Strauss ? Peut-être en commençant par assumer pleinement la décision d'y participer, sans reculer et en faisant bonne figure pour autrui, et pour soi-même aussi.

Petit exercice proposé par la thérapeute : s'installer confortablement, se laisser envahir par la chaleur, les odeurs, les saveurs, les lumières... Afin de se sentir protégé dans un cocon de douceur qu'une remarque aigre-douce n'entamera pas. Il faut y croire. Et si le feu de l'action ne permet pas ce paisible retour sur soi, trouvons un peu de complicité avec ceux qui ne sont pas dupes, non plus, des inevitables travers de la fête, qui peut aussi être belle, même malgré soi. Douce nuit, sainte nuit, dans les cieux, l'astre luit ! 🍷

Sophie Viguié-Vinson

- (1) Sondage O, Care Services, décembre 2019.
- (2) Auteure de *Petits règlements de compte en famille* (Albin Michel, 2009) et de *L'Hypnose pour simplifier les relations familiales* (Pocket, 2019). À retrouver sur parolesdepsy.com
- (3) « Le Père Noël supplicé » de Claude Lévi-Strauss, publié dans *Les Temps modernes*, 1952.

🔴 Vous voulez que nous évoquions un dilemme éthique ? Partagez-le sur hebd.lacroix@bayard-presse.com