

# Décembre, le mois qui nous ramène en enfance...

En un coup de baguette magique, la période de Noël nous renvoie illico à nos premières années. Pour le meilleur et, parfois, pour le pire...

PAR SOPHIE CARQUAIN

**A** chaque période de l'Avent, par un étrange tour de passe-passe, nous avons à nouveau 6 ans et des étoiles plein les yeux. Charlotte, 41 ans, d'origine suédoise, se retrouve chaque année propulsée dans le « Noël hygge » de son enfance. « Chez nous, on dispose des bougies partout dans la maison et, le dimanche, on allume une bougie du chandelier à quatre branches. Toutes les pièces brillent de mille feux et tous les villages aussi. Pendant la journée, on patinait sur des lacs gelés ou on construisait des igloos. J'adorais cette opposition entre le temps glacial et le concon de l'intérieur. Aujourd'hui, dès le 1<sup>er</sup> décembre, j'éprouve le même plaisir. Je commence à penser à mes cadeaux au mois de juin... » Sans être forcément toujours aussi folklorique, la période de l'Avent célèbre pour beaucoup la quintessence de la famille, la tendresse, la chaleur. « Chez moi, à Dijon, il y avait un mètre de neige dehors, raconte Sophie. Je me souviens encore des crépitements du feu de bois. Le plus génial, c'était de se retrouver coincés à l'intérieur. » Pour Alexandra, 31 ans, le souvenir est à jamais lié à celui de ses grands-parents : « Ma grand-mère alsacienne mettait les petits plats dans les grands, les cierges magiques à faire crépiter, les assiettes remplies de bredele. J'ai élevé ma fille dans cet émerveillement. »

## La grande régression

La période de l'Avent inaugure en effet une vraie régression. « Le principe même d'un rituel est d'échapper au temps linéaire, celui du registre conscient. Noël nous propulse dans le temps mythique, celui de l'enfance, de l'inconscient », signale la psychanalyste Sophie Braun<sup>1</sup>. « Plus que Noël, j'attendais le premier week-end de décembre. Ma mère descendait du grenier les cartons remplis des personnages de la crèche et des décorations pour le sapin. J'étais dans un état d'excitation ! Quel plaisir de les déballer, de retrouver l'ange rose – le bleu, c'était celui de ma sœur – ou le lutin



en pomme de pin ! On avait chacune notre calendrier de l'Avent que notre tante nous avait rapporté de Suède. On s'appliquait à ne pas l'abîmer en ouvrant les cases afin de s'en réserver les années suivantes. Cinquante ans plus tard, ma mère les accroche toujours à côté du sapin. Et je lui en veux si elle commence à tout installer avant mon arrivée », raconte Gwenaëlle, 52 ans. « Ça m'énerve d'entendre mes copines parler de la corvée des cadeaux. Moi, ça me met en joie de penser à ce qui va faire plaisir à ceux que j'aime... Ma mère, qui ne voulait pas que l'on croie au Père Noël, nous a fait très tôt participer à la fabrication de cadeaux pour nos grands-parents, oncles et tantes. Ça occupait une grande partie de nos week-ends de décembre. On était encore plus excités par ça que par ce que l'on allait recevoir. On fabriquait des boîtes, des savons, des porte-photos. On préparait des truffes, des roses des sables. Avec mes deux frères, nous étions si fiers d'offrir des cadeaux nous aussi, se souvient Stéphanie, qui a voulu perpétuer la tradition avec ses enfants. Mais ils ont un peu biaisé en les achetant avec leur argent de poche. J'étais déçue de ne pas avoir réussi à leur transmettre la joie qui m'étreignait quand ma mamie s'extasiait devant le petit coffret à bijoux que j'avais confectionné. » Pas facile de laisser ses enfants se fabriquer leurs propres souvenirs. La tentation est grande de penser qu'ils aimeront forcément ce que l'on a aimé. Patricia l'a expérimenté : « Quand j'étais petite, ce que j'aimais à Noël, c'était retrouver ma tribu. Avec les cousins, les oncles et les tantes, nous étions trente-deux ! Un jour où mon père était de garde, nous n'avions pas pu fêter Noël chez mes grands-parents. J'ai fait la tête pendant tout le réveillon ! Je me suis juré que ça n'arriverait jamais à mes enfants. Maintenant qu'ils sont adultes, ils m'ont avoué que celui qu'ils avaient préféré, c'était quand on était restés bloqués chez nous à cause de la neige. Alors que, pour moi, ça avait été une grosse déception. »

*Plus qu'un  
cocon, Noël,  
c'est une  
pelote tissée  
d'émotions  
contradictoires*

### Un pur concentré de famille

Le problème avec Noël, c'est que tout le monde n'a pas d'aussi beaux souvenirs que Gwenaëlle et Stéphanie. « Chez ceux qui n'ont pas vécu une enfance de rêve, Noël, c'est la promesse d'une angoisse certaine », rappelle Sophie Braun. « Noël, c'est un pur "concentré de famille" et, plus qu'un cocon, c'est une pelote tissée d'émotions emmêlées et contradictoires », souligne pour sa part la philosophe et psychologue Nicole Prieur<sup>2</sup>. Tout arrive d'un seul coup et menace de nous sauter au visage : « Une amie thérapeute me disait récemment que Noël avait été inventé pour les psys, pour leur procurer du travail ! En consultation, on commence à en parler aux alentours du 15 octobre, constate Sophie Braun. Une sorte d'anticipation anxieuse, comme s'il fallait réussir un concours aussi compliqué que Normale sup ou l'agrégation : le réveillon. » Comme chez Proust, le 24 au soir fait l'effet de la petite madeleine... mais en négatif ! Autour de la table, le passé sédifie sous nos yeux, intact. On y retrouve, au pied

du sapin, toutes les blessures non cicatrisées de l'enfance, les querelles d'égo, la sensation d'être moins aimé que les autres. Comme autant de "bombes atomiques prêtes à exploser". « Chez nous, raconte Vincent, tout s'est toujours bien passé jusqu'au décès de mon père. Dès le premier réveillon sans lui, la rivalité avec mon frère a flambé... C'est devenu sanglant. » « C'est assez fréquent dans le "système familial". L'un des parents joue le rôle de "pare-feu", décrypte Catherine Audibert<sup>3</sup>. D'une façon plus générale, poursuit la psychanalyste, Noël se passe plutôt mieux en présence de jeunes enfants, car on se projette dans leur joie et leur émerveillement. Quand ils ont grandi, nous nous retrouvons chatouillés à nouveau par notre propre enfance. »

### Un espoir déçu de famille idéalisée

« Le problème, c'est l'espoir universel, inaliénable, qui subsiste en chacun de nous, affirme Nicole Prieur. A l'âge adulte, on croit toujours au Père Noël. On veut être récompensé de ses efforts. Et c'est cet espoir déçu qui fait très mal. » Ce que l'on a en tête alors, ce n'est pas notre famille, avec ses défauts, c'est la famille idéalisée, celle qui partage, qui console, qui protège. « Mais, inévitablement, la "famille système" avec son fonctionnement parfois toxique, pervers, reprend du service. Et chacun récite son rôle, à la réplique près. » On veut s'en éloigner ? Montrer que l'on a changé ? Quelqu'un va fatalement nous renvoyer notre ancienne image au visage.

### Le calendrier de l'après peut être violent

« On est piégé dans une pièce de théâtre dont la partition est déjà écrite, renchérit Nicole Prieur. Jalousies dans la fratrie, revendication d'avoir été la fille de son père, de sa mère... on n'y échappe pas. » D'où la violence, souvent feutrée, les petites remarques assassines et les sous-entendus mesquins. Vous prenez la mouche ? On vous accusera d'être parano ou de manquer d'humour. Et on repart chez soi parfois en vrac. « Le calendrier de l'après est tout aussi violent. On en a parfois jusqu'en mars à se reconstruire sur le divan », assure Catherine Audibert. Alors, pourquoi y retourner toujours ? « Certains décident de faire Noël buissonnier, à l'autre bout du monde. Bonne idée ? Pas sûr. On peut être renvoyé à un sentiment d'exclusion, comme dans la cour de récréation, prévient Catherine Audibert. Ce qui est encore une grande scène infantine. » « Il faudrait juste s'y rendre sans aucun espoir de réparation, et avec beaucoup de distance », suggère Nicole Prieur. Lâcher l'affaire, c'est regarder cette scène familiale comme une pièce de théâtre, rester « à distance ». Et, quand on commence à basculer dans le remake de l'enfance, il faudrait se dire : « Allez, je lâche l'affaire. » On en partirait avec un sentiment de sérénité et de satisfaction.

1. Auteure de *C'est quand la vie ?*, *Mau conduit*. 2. Psychanalyste, thérapeute familiale, auteure de *Petits Règlements de compte en famille*, *Albin Michel*, et de l'Hypnose pour simplifier les relations familiales, *Pocket*, *parolesdepsy.com*. 3. Auteure de nombreux livres dont *Le Complexe de la marâtre*, *Payot Psy*.