

## Noël loin de ses proches

«Préserver le lien avec les personnes âgées à Noël, c'est une flamme d'espoir en ces temps difficiles.»



Les appels sont un bon moyen de rester en contact malgré la distance. Hannes Eichinger/Adobestock

●●● Suite de la page 19. affective, sociale, spirituelle et de partage qui donne sens à notre existence. Préserver le lien avec les personnes âgées à Noël, c'est une flamme d'espoir en ces temps difficiles», rappelle à juste titre Marie de Hennezel.

Noël, fête du lien par excellence, peut confronter les personnes seules à leur perte, parfois un deuil récent, à leur angoisse, à leur anxiété, et faire resurgir des traumatismes. Elles sont nombreuses, cette nuit-là, à appeler SOS Amitié (1) pour entendre la voix d'un interlocuteur avec lequel peut se tisser un lien, au moins le temps d'une conversation. D'ailleurs, 50 % des internautes qui contactent par chat l'association

sont âgés de moins de 25 ans. Cette année, un certain nombre d'étudiants qui vivent à l'étranger ne rentreront pas chez eux à Noël. «Il est essentiel dans ce cas de rester en lien avec ces jeunes par Zoom ou Skype, de leur donner des perspectives», prévient Nicole Prieur, thérapeute familiale. «Et veiller à leur faire parvenir un petit cadeau personnalisé par la poste ou, mieux, leur donner en main propre, quitte à reporter la date des festivités.»

Dans ces circonstances particulières, note la spécialiste, on peut aussi apprendre de l'expérience des foyers divorcés, familiers des Noëls séparés. «Comme eux, nous sommes obligés d'être résilients, donc créatifs.» En évitant de mettre

**Ce Noël particulier nous oblige à réfléchir non pas à ce qu'on va mettre au menu mais plutôt avec qui on va le passer.**

trop d'affect dans une organisation contrainte. «La liberté de chacun ne signifie pas un manque d'amour», pointe la psychopraticienne Ondine Khayat. S'il faut choisir dans un cercle familial un nombre limité de convives, celle-ci préconise le tirage au sort. «Ainsi, on évite de rajouter de la culpabilité à une situation déjà compliquée», précise-t-elle, en faisant primer «solidarité et bienveillance». Sans oublier les petites attentions aux absents, comme l'envoi d'une lettre manuscrite, à ouvrir le soir de Noël, pour leur dire l'importance qu'ils ont pour nous. Enfin, conclut-elle, même à distance de ses proches, «il est important de préserver le lien à soi-même». S'habiller, se coiffer, se maquiller avec soin, s'offrir un cadeau est aussi une façon de garder le contrôle de sa vie.

**France Lebreton**

(1) : SOS Amitié : 09.72.39.40.50. ou par chat sur Internet : www.sos-amitie.com.

**l'un de leurs aînés à Noël.**

**Une large majorité des Français envisage de respecter les gestes barrières tels que le lavage des mains (94 %) et l'aération des pièces (87 %). Mais ils sont beaucoup moins nombreux à être prêts à suivre des recommandations plus contraignantes, comme faire un test avant de voir ses proches (26 %) ou porter un masque à l'intérieur du foyer (40 %).**

(Source : Étude Ifop pour Odéro, réalisée en novembre 2020)

## repères

## Un 24 décembre contraint

**Cette année, 57 % des Français devraient passer la soirée de Noël en famille. 22 % vont réveillonner en couple, 2 % avec des amis. 10 % vont rester seuls le 24 décembre au soir (contre 4 % en 2019).**

**Seule la moitié des Français (55 %) passant habituellement les fêtes avec leurs grands-parents vont voir au moins**

## témoignages

## Noël le cœur serré

«Faire le deuil d'un Noël en France»

**Julie**  
48 ans, expatriée  
à Séoul (Corée)

«Nous avons annulé notre venue en France pour les fêtes, il y a presque deux mois. Il ne nous semblait pas prudent de venir à quatre, avec nos deux enfants de 11 et 15 ans. En Corée, la quatorzaine est obligatoire au retour d'un pays étranger. Et si on est testé positif au coronavirus, on est isolé dans un hôpital, pendant plusieurs semaines, sans pouvoir communiquer avec l'extérieur. Nous ne voulions pas prendre le risque d'être séparés. D'habitude, nous rentrons fêter Noël, en Normandie, dans ma famille, le 24 décembre, puis dans celle de mon mari, le 25. Les cousins se retrouvent, sept de chaque côté. C'est la première fois que nous serons juste entre nous. Et cela nous serre le cœur de devoir faire le deuil d'un Noël en France. Les enfants sont tristes de ne pas voir leurs cousins et leurs grands-parents, d'autant que nous ne sommes pas rentrés l'été dernier, en raison de la crise sanitaire. Ils ont appris à vivre au jour le jour. Nous ne sommes pas maîtres de la situation. À nous de nous adapter. La perspective pour eux de pouvoir voir leurs amis sur place aide à faire passer la pilule. Au menu du réveillon de Noël, on va se faire plaisir avec du foie gras, de l'agneau. Mais ni chapon ni dinde, peu courants ici. Nous nous connecterons avec la famille par Zoom. Notre fille a réussi à trouver un vrai sapin sur un marché aux plantes. Nous ne savons pas si nous assisterons à une messe de minuit car les églises ne peuvent pas accueillir plus de 30 personnes. Fêter Noël tous les quatre ne nous est jamais arrivé, chacun

essaie de positiver. Nous jouons sûrement aux *Colons de Catane*, un jeu de plateau que nous apprécions beaucoup.»

«L'un des moments les plus difficiles de la course»

**Romain Attanasio**  
43 ans, skippeur  
sur le Vendée Globe 2020

«C'est mon deuxième Noël en mer et en solitaire. Il y a quatre ans, lors de l'édition précédente, cette période a été l'un des moments les plus difficiles de la course, celui où j'ai ressenti l'éloignement et la solitude. En recevant une photo de mon petit garçon ouvrant ses cadeaux au pied du sapin, j'ai pleuré. En raison d'une forte tempête les 24 et 25 décembre, j'ai attendu le 26 pour ouvrir le traditionnel bidon que tous les skippeurs du Vendée Globe emportent sur leur bateau. Ce bidon contient les petits cadeaux offerts par la famille et les amis, des décorations de Noël, un petit sapin de table, un bonnet rouge, un menu de fête. Pour cette édition 2020, on peut communiquer plus facilement, grâce à WhatsApp. À la suite de son accident en mer, Samantha Davies, mon épouse, est désormais hors course. Sur le coup, j'avoue que j'ai pensé qu'elle passerait Noël à la maison avec Ruben, notre fils de 9 ans, actuellement gardé par ses grands-parents. Mais je me suis bien gardé de le lui dire. Je connais son engagement. Et repartir, comme elle l'a fait, était la meilleure chose à faire. Quant à moi, je serai dans l'océan Pacifique. Ce sera un Noël ni mauvais ni raté, mais particulier. À coup sûr, un moment de solitude, d'introspection, d'intensité émotionnelle. Sam et moi communiquerons plusieurs minutes en ouvrant nos cadeaux respectifs. Puis je resterai connecté par la pensée avec mes proches.»

**Recueilli par France Lebreton**