

Ce qui se joue à Noël

Noël est l'occasion d'une réunion chaleureuse en famille. On partage un repas, on se fait plaisir, on constate à quel point les enfants ont grandi et on se crée des souvenirs... En cette année de crise, comment conserver la magie des fêtes ?

TEXTE JULIE BRAUN COORDINATION STÉPHANIE GROSJEAN



Pour faire le point sur les enjeux liés à Noël pour les familles, nous avons interviewé **Thierry Joiris, neuro-psychologue** et coordinateur du Centre Interdisciplinaire DOME (centredome.be).

Qu'est-ce que les fêtes peuvent apporter dans la relation parents-enfants ?

C'est le moment par excellence où on peut retrouver le lien à l'autre, et du temps pour être ensemble et se poser. Sortis de la routine, des plannings chargés et des activités en tout genre, on retrouve du temps pour soi d'abord, et pour la relation parents-enfants ensuite. Les fêtes offrent l'occasion de partager des moments de qualité, parfois plus rares le reste de l'année. Ce temps retrouvé est d'autant plus précieux que les configurations familiales et parentales ont bien changé (parents divorcés, familles recomposées, familles monoparentales...). Chacun doit donc faire preuve de créativité pour ce moment partagé. Le lien peut se construire en se retrouvant ensemble autour d'activités pour préparer les fêtes (comme la décoration du sapin).

Qu'est-ce qui plaît tant aux enfants ?

Plusieurs choses ! Les cadeaux bien entendu et plus largement les surprises, revoir des membres de la famille que l'on aime et que l'on voit peu, l'absence de contraintes scolaires et la possibilité de vivre des journées à son rythme.

Comment faire pour créer de la légèreté ?

Je crois qu'on ne peut pas faire comme si certaines choses n'avaient pas changé. Le contexte socio-économique, le remaniement des configurations familiales, la crise du covid et la crise énergétique donnent du plomb dans l'aile à notre légèreté. Il ne faudrait pas en plus tomber dans l'injonction du bonheur. Pendant les fêtes, nous nous sentons presque « obligés » d'être heureux. Tout autour de nous en cette fin d'année nous le rappelle. À côté de cela, on a aussi les personnes qui n'aiment tout simplement pas les fêtes ou pour lesquelles ces moments sont difficiles car elles sont seules. C'est aussi le moment où l'on compte nos absents, nos proches décédés. Ce sont des faits avec lesquels il faut composer. La légèreté ne va donc pas de soi pour tous. La clé à retenir serait de ne pas se laisser dicter d'injonctions : à être heureux, à consommer et acheter, à faire comme tout le monde. Autorisez-vous à définir ce moment de manière à le vivre en tenant compte de vos besoins, de vos aspirations et de vos valeurs. Choisissez des activités ou des moments qui vous font du bien, même si cela sort des sentiers battus et des clichés des fêtes de fin d'année. Vous pouvez aussi mettre ce moment à profit pour penser à l'année à venir. Qu'avez-vous envie de changer ? Et surtout quel plan d'actions allez-vous mettre en place pour y parvenir ? Les « bonnes résolutions » de début d'année ne servent à rien sans « bonnes actions à mener ».

Est-ce que les fêtes doivent absolument être un peu magiques ?

Tout dépend de ce que vous entendez par « magiques ». Si cela signifie acheter beau-



« DEMANDEZ-VOUS CE QUI FERAIT DE CES FÊTES UN MOMENT MAGIQUE. SURPRENDRE EN FAISANT QUELQUE CHOSE D'INATTENDU EST UN BON DÉPART. »

coup de cadeaux ou organiser une soirée coûteuse et tape à l'œil, ce n'est absolument pas magique. De plus, chacun a sa définition de ce qui est magique. Ce qui est magique pour vous ne sera certainement pas ce qui est magique pour moi. Demandez-vous plutôt ce qui pour vous ferait de ces fêtes un moment magique. Surprendre en faisant quelque chose d'inattendu est un bon départ. Pour la suite, demandez-vous plutôt ce qui serait « magique » pour vos enfants.

FAN DE NOËL DE MÈRE EN FILS

« Je devais avoir 6 ou 7 ans quand j'ai vu le film *White Christmas* chez mes grands-parents, explique **Caroline, maman de Tom, 5 ans**. Tout y était : le feu ouvert, la chanson interprétée au piano, les chaussettes accrochées à la cheminée et les cadeaux sous le sapin. Et depuis, je rêve chaque année de cette ambiance tellement cliché, mais qui me donne des papillons dans le ventre. D'ailleurs, parfois je dis en riant que j'ai eu un enfant juste pour pouvoir reproduire la magie de cette période. On a une énorme boîte de déco de Noël et chaque année on va, en famille, acheter 2 ou 3 nouvelles boules dans un magasin spécialisé. Puis, surtout, on a acheté une maison avec une cheminée pour que ça soit un peu tous les jours Noël ! Aujourd'hui, l'élève a dépassé le maître. Je crois que mon fils aime encore plus Noël que moi ! »

D'INNOMBRABLES CADEAUX

« Les enfants croulent sous les jouets dont ils ne font rien, mais l'ultime plaisir de ma mère, c'est de les gâter, explique **Joëlle, maman de 2 enfants**. Alors je me tais et je les regarde déchirer les emballages de leurs cadeaux. Ils ont les yeux brillants... mais moins que ceux de leur Mamy. »

MUSIQUE, MAESTRO!

« Chaque fois qu'on fait l'incontournable sapin de Noël, explique **Pascale, maman de 2 enfants**, pour se mettre dans l'ambiance, on met des bonnets de Père Noël et on joue de la musique de Noël à fond ! »

EN MODE DÉCROISSANCE

« On fête Noël en famille avec nos frères et sœurs, explique **Marie, maman de 3 enfants**. Souvent, on tire au sort quelqu'un à qui offrir un unique cadeau et on choisit une thématique : fait main ou récup', par exemple. C'est étonnamment plus facile de choisir son cadeau avec une contrainte et ça évite qu'il y en ait une montagne. Le plus important, c'est de passer du temps en famille. D'ailleurs, la dernière fois, on a dormi chez ma belle-sœur pour que les cousins aient du temps pour jouer ensemble le lendemain, car le soir du réveillon, entre le repas et les cadeaux, les enfants n'ont pas tellement de temps libre. »

S'ÉVADER AU SKI

« Avant d'avoir des enfants, nous n'étions pas très branchés fêtes de fin d'année, confie **Céline, maman de 3 enfants**. La course aux cadeaux, les négociations entre les familles pour définir où nous serions le 24, le 25... Tout ça ne nous plaisait pas. Puis les enfants sont arrivés et ils ont réclamé des fêtes, un sapin... Nous avons trouvé la parade de partir au ski pendant la semaine de Noël, ce qui réduisait le réveillon à un bon repas avec quelques petits cadeaux sympas et tout le monde au lit à 22h parce qu'après une journée de ski, il est difficile de rester éveillés plus longtemps. Si pour une raison ou une autre, nous sommes à Bruxelles le jour du réveillon, nous organisons désormais ça à 5. Nous prévoyons le menu ensemble et le préparons en famille. On passe une soirée tranquille avec de petits cadeaux, un bon repas, un jeu de société et un film en famille. C'est la formule dans laquelle chacun trouve du plaisir. »