

Comment envisager et vivre sereinement les fêtes de fin d'année ?

Chers auditeurs et auditrices, en ce début du mois de décembre, nous nous rapprochons de Noël et des fêtes de fin d'année. J'avais initialement envisagé d'intituler cette chronique : « Comment survivre aux fêtes ? » tant cette période suscite de l'ambivalence chez nombre d'entre nous.

Entre ombre et lumière, le sens que chacun associe à Noël, dépendra de sa culture, confession éventuelle et construction personnelle. Zone d'intersection donc, où l'intime et le collectif se rejoignent.

Pour certains personnes, Noël est une non-question, un non-objet car associé à une autre confession ou culture que la leur.

Ici et maintenant, sous nos tropiques, la période de Noël coïncide avec l'entrée dans l'hiver, et aussi la fin du raccourcissement des jours. **Entre ombre et lumière encore**, cette fête cristallise de nombreuses attentes et désillusions.

Pour les chrétiens, l'Avent est l'attente de ce qui advient. Ce temps correspond aux quatre dimanches qui précèdent Noël, nous rapprochant ainsi chaque semaine de la naissance de Jésus Christ. Symbole d'espérance et de renouveau, cette fête est l'une des plus importantes du calendrier liturgique. Notre société consumériste en a également fait un temps fort de l'année, avec cadeaux à acheter et copieux repas à partager. **Entre ombre et lumière toujours**, aux confins du spirituel et du matériel.

Qu'en est-il dans la vie relationnelle et affective ?

En tant que conseillère conjugale et familiale, j'entends des paroles contrastées autour de cette période. Entre désir de rassemblement et appréhension quant aux débordements relationnels, comment faire pour vivre sereinement ce moment ?

Les fêtes de fin d'année nous confrontent à un mouvement de va-et-vient psychique entre l'enfance et l'âge adulte. Comment se passait Noël quand nous étions petits ? Quel était le climat relationnel entre nos parents, et au sein des familles élargies ? Était-ce vécu dans la joie et l'apaisement ? La réponse à ces questions donnent le ton de ce qui nous aura été transmis...

Outre ma fonction de conseillère conjugale et familiale, mon expérience passée d'aumônier d'hôpital pendant plusieurs années m'a permis d'observer que la période qui précède les fêtes de fin d'année est souvent un moment de **régression psychique** pour les patients.

Dans le meilleur des cas, des expériences suffisamment positives de partage vécu pendant l'enfance, auront permis de constituer un réservoir imaginaire favorable à l'âge adulte, rendant cette fête joyeuse. Mais dans d'autres cas, et non des moindres, les conflits familiaux, non-dits, tensions ou secrets, viendront gâcher la fête.

De ma place de thérapeute, j'encourage mes patients et interlocuteurs à emprunter plusieurs chemins possibles d'apaisement, afin de vivre le plus sereinement possible cette période.

En premier lieu, je crois qu'il convient de **discerner ce qui est important pour vous**. La question du désir est ici présente, à travers plusieurs items : Qu'est-ce qui vous met en joie ? De quoi avez-vous envie ? Qui souhaitez-vous voir ?

Des considérations plus matérielles seront aussi pertinentes dans votre réflexion : Quelles sont vos ressources pour traverser les fêtes ? Qu'est-ce qui fait sens pour vous dans la gestion de votre budget et de vos dépenses ?

Deuxième piste : **préservez-vous**. Ne vous infligez pas de vous exposer à des situations qui vont générer plus de tensions et de mal-être, que de joie partagée. Vous aimez votre famille mais craignez les retrouvailles ? Quel en sera le coût psychique pour vous, que vous y alliez ou pas ? Prenez le temps d'évaluer plusieurs options.

Je pense souvent au film « Festen » ou « Fête de famille », sorti en 1998. Ce film est désormais un classique du travail clinique dans le champ de la santé de la famille. Pour faire simple, ce film met en scène des retrouvailles familiales à l'occasion des 60 ans du père de famille lors d'un week-end au cours duquel un grave secret sera dévoilé par le fils aîné, entraînant une déflagration émotionnelle dans le système familial. Le mot « Festen » est passé dans le langage courant. J'entends quelque fois des personnes dire : « C'était horrible ce repas de famille, c'était Festen! ». Ou alors, en amont d'un événement redouté : « J'espère que ce ne sera pas Festen! ». Pensez à vous, à ce que vous pourrez supporter. J'ai coutume de dire qu'un égoïsme bien tempéré est un signe d'équilibre.

Enfin, **dans le rapport à l'autre, il sera bon d'envisager les aménagements** qui vous sont acceptables, à la frontière de ce qui vous convient tout en vous permettant d'être en lien positivement avec les personnes qui comptent pour vous. Si vous ne vous retrouvez pas physiquement, il est aussi possible d'écrire, de téléphoner, d'envoyer de petites attentions ... la relation ne se limitant pas à la présence réelle.

Enfin, chers auditeurs et auditrices, vous l'aurez compris, je vous encourage à oser, expérimenter, encore et toujours ce qui peut être créatif et fécond dans votre vie relationnelle.

Avant de nous quitter, je partage avec vous ce poème de Paul Eluard qui me touche particulièrement, intitulé « La nuit n'est jamais complète ».

*La nuit n'est jamais complète.
Il y a toujours puisque je le dis, Puisque je l'affirme,
Au bout du chagrin, une fenêtre ouverte, une fenêtre éclairée.
Il y a toujours un rêve qui veille, désir à combler, faim à satisfaire,
un cœur généreux, une main tendue, une main ouverte,
des yeux attentifs, une vie : la vie à se partager.*

A bientôt!
Muriel Derouet