

VIE PRATIQUE

22 L'œil du psy

Noël, une fête à réinventer

Noël, "son" sapin, "ses" cadeaux, la fête du bonheur familial par excellence. Et pourtant, à en croire certaines familles, ces réjouissances collectives et ritualisées provoquent un certain malaise. Les unes souhaitent les fuir, les autres aspirent à festoyer autrement. Pour mieux vivre cette célébration souvent liée à l'enfance, à chaque famille peut-être de s'offrir plus de temps.



“Morgane nourrit une véritable adoration pour Noël : c'est pour elle la plus magique de toutes les fêtes », souligne la maman de l'adolescente polyhandicapée. La plupart des enfants attendent avec frénésie Noël, un événement féerique familial dont ils sont au centre. « Les enfants en situation de handicap, même les plus lourdement atteints qui n'ont pas toujours conscience de la réalité, ressentent l'effervescence créée par Noël, décrit Martine Richard, psychologue en Institut médico-éducatif dans le Nord. Le sapin dressé dans leur

salon ou dans la salle à manger de leur établissement est pour eux le premier signe annonciateur d'une période extraordinaire qui vient rompre leur quotidien réglé au cordeau. »

RÉJOUISSANCES IMPOSÉES

Pourtant, si cette fête illumine le regard des petits, elle n'éveille pas toujours la joie des grands. En coulisses, derrière cette mise en scène festive, se cache parfois le manque d'envie de se joindre à ces réjouissances somme toute

imposées. La lourdeur du protocole y est pour beaucoup : cérémonie religieuse, célébration de la Nativité, soin vestimentaire, achat de présents, repas lourd et prolongé... Mais avant tout, c'est le regroupement familial qui s'avère le plus pesant, surtout lorsqu'il vient réveiller des souffrances profondément enfouies durant l'année. « Le plus jeune de mes fils est atteint d'un handicap physique et psychique, explique Laurent, chercheur en neurobiologie, âgé de 64 ans et père de trois

grands enfants. *Le jour de Noël, il ne veut voir ni les cousins de son âge qui, l'un polytechnicien, l'autre normalien, l'éclaboussent, ni même sa cousine atteinte de troubles cognitifs à qui il se compare. Ma femme et moi l'avons souvent contraint à se joindre à nous pour ne pas qu'il reste seul ce jour-là, mais dès qu'il peut, il s'échappe.* »

La tentation de fuir ce rituel croit d'autant plus lorsque la famille élargie n'est pas accueillante envers l'enfant ou le jeune adulte en situation de handicap. C'est pour cette raison qu'à contrecœur Françoise s'est rendue pendant des années chez ses beaux-parents le 25 décembre : « *Mon fils Benoît était le plus jeune et le seul enfant handicapé sur les neuf autour de la table. Personne ne lui prêtait attention, ni ne débattait ses cadeaux, ni ne jouait avec lui. Cet isolement me blessait. Le lendemain de Noël, tous les ans, je me disais que c'était la dernière fois. Et puis je finissais par me résigner pour préserver le lien familial. Depuis que mes beaux-parents sont décédés, on reste entre nous, avec mon mari et les enfants. J'ai réalisé depuis que c'étaient les grands-parents qui réunissaient la famille dans son entier.* »

CONFRONTATION OU ÉCHANGE INTERGÉNÉRATIONNEL

En effet, bien souvent, la fête s'organise chez les aïeuls, gage de la "hiérarchie générationnelle", mais parfois aussi, source de discord. Kim, âgée de 22 ans, atteinte d'infirmité motrice céré-

brale (IMC), réveillonne entourée de ses quatre grands-parents, ses oncles et tantes et une dizaine de cousins et cousines. « *J'ai une sainte horreur de Noël, confie-t-elle avec une pointe de tristesse. Mes grands-parents sont particulièrement protecteurs, possessifs et conservateurs. Il leur faut la nappe, les bougies, le sapin. Et le pompon, c'est quand ils me posent des questions sur mon avenir, car ils voient d'un très mauvais œil mon rêve de vivre à l'étranger... Alors, cette année, mes parents et moi, on s'éclipse en Bretagne auprès d'une amie pour fêter Noël simplement, peut-être autour d'un bon plat de lasagnes.* »

Un Noël tranquille est, pour un nombre croissant de parents, un Noël en conscience. Il ne s'agit plus pour eux de consommer "idiot" mais bien de vivre ses réjouissances avec le souci, tant du mode de fabrication du sapin, des guirlandes et des jouets (*lire*

encadré ci-dessous) que du sens des valeurs véhiculées par les cadeaux offerts. Ainsi, Laurent a-t-il décidé d'offrir davantage de son temps plutôt que d'objets superflus : « *Mon plaisir, c'est de faire rêver les petits enfants de ma famille à travers des histoires. Je révise certains contes, comme ceux d'Edmond Rostand, et je les leur raconte au pied du sapin. Seul Noël offre ces moments de grâce. Je ne raterai cette fête pour rien au monde.* » ●

Texte Carole Bourgeois
Illustration Claire Gandini



DÉCORATION "MADE IN MAISON".

Hop'Toys, distributeur de jouets pour enfants atteints de handicap mental, sensoriel ou moteur, offre des fiches d'activités sur le thème de Noël, adaptées aux enfants qui ne lisent pas. Téléchargeables gratuitement, ludiques et colorées, elles permettent de créer une guirlande d'ornements. Contact : www.hoptoys.fr

Offrir du temps, un présent hors de prix

Sans rejoindre l'appel du "boycott de Noël" des nouveaux mouvements de contestation et de protection de l'environnement, il reste possible de résister à la pression consumériste et de transformer cette fête en un vrai moment de partage en famille. Le secret ? Y consacrer moins d'argent et plus de temps. Du temps, par exemple, pour proposer à l'enfant un atelier de décoration afin de fabriquer ensemble guirlandes, sets de table ou cartes de vœux. Pinceaux et ciseaux en main, ces instants "extraordinaires" offrent des moments suspendus où se partagent les goûts de chacun, des sujets de conversation inédits et des silences concentrés. Offrir un cadeau "dématérialisé" (place de concert, abonnement à un musée, journée à la ferme ou atelier de cirque) permet aussi de créer des échanges de qualité, d'autant plus si les goûts communs permettent de partager ces réjouissances. Et pour vous-même, afin de vous faire vraiment plaisir, le Certificat d'exemption de cadeau (www.mescoursespourlaplanete.com) suggère à vos proches de vous offrir une grande balade ensemble, un long massage parfumé ou un cours particulier sur votre passion respective. De quoi resserrer les liens...