

TOP TOP. . ventes **MÉDECINES** Mon programme de choc pour y échapper **Perturbateurs DIGESTION FACILE, VENTRE PLAT** endocriniens **4 SEMAINES POUR DÉGONFLER** GRÂCE AU RÉGIME SANS FODMAPS Découvrez les aliments à éviter et ceux à favoriser **ANTISTRESS** On a testé la technique de cohérence cardiaque BANC D'ESSAI POIDS, MORAL, FORME... LE MEILLEUR Bien vivre DES BB CRÈMES **→** LE RÔLE PROTECTEUR DES ŒSTROGÈNES ALIMENTATION, ACTIVITÉS, SEXUALITÉ LES BONS RÉFLEXES **TATOUAGES** Les solutions pour les effacer **EFFET PLACEBO** Pourquoi ça marche? REWORLD MEDIA L 15911 - 364 - F: 2,90 € - RD Sur quoi ça marche?

DOUCES

NUTRITION

Comment les éviter?



Comment réenchanter LES FÉTES?

CRISE SANITAIRE OBLIGE, CE NOËL AURA UN GOÛT BIEN PARTICULIER. COMMENT TIRER PARTI DE CES FÊTES DE FIN D'ANNÉE MALGRÉ LES NOUVELLES CONTRAINTES ET LES GESTES BARRIÈRES ESSENTIELS ?

PAR ALEXANDRA RAILLAN

▼ rénésie des achats, repas interminables, disputes familiales... Noël n'est rarement aussi rose que dans les comédies américaines. D'ailleurs, 35 % des Français⁽¹⁾ voient ces fêtes comme une « obligation » qu'ils « redoutent » et 36 % craignent les tensions familiales. Pourtant, en être « privé » nous contrarie également. Car, crise sanitaire oblige, tout semble encore plus compliqué avec, à la clé, beaucoup d'angoisses (Va-t-on pouvoir se réunir? À combien? Faut-il vraiment exposer les plus fragiles le temps d'un repas ?...). Un sondage récent⁽²⁾ dévoile d'ailleurs que plus d'un Français sur deux (53 %) envisage de ne pas passer les fêtes en famille par peur de la contamination. Près des trois quarts (73 %) ont dans tous les cas prévu de fréquenter moins de personnes pour Noël. Dans ces conditions extrêmes, et surtout inédites, comment malgré tout passer des fêtes joyeuses?

LE CHALLENGE DE LA PSY

RECRÉER DU LIEN

Prévoyez une boîte dans laquelle chaque convive va glisser en arrivant un mot joyeux, un rêve à réaliser, une envie particulière, un compliment adressé à un autre invité... Une fois à table, un maître de cérémonie dévoile les cartes une à une, et chacun peut s'exprimer. C'est l'occasion de libérer ses émotions.

Casser le schéma habituel

Dans ce climat incertain, place aux changements! Première idée à intégrer, selon Sophie Trem, conférencière spécialiste en bonne humeur, « ne pas comparer, ce Noël est et restera à part ». Pour elle, autant profiter de cette prise de conscience « pour casser la routine, réinventer Noël, faire différemment, et peut-être mieux que d'habitude. » La bonne idée? Oublier la sempiternelle dinde et de proposer un autre menu de fêtes. Plus simple, plus adapté.

Se recentrer sur le moment présent

Accepter le « c'est comme ça » permet de lâcher prise par rapport aux événements extérieurs. Dans ce monde instable, rien n'est figé, tout peut bouger jusqu'à la dernière minute. Ainsi, d'après la psychothérapeute Ondine Khayat, « Noël est l'occasion de profiter de l'instant présent, de recréer du lien avec les personnes autour de nous ». Peu importe qu'il s'agisse de la voisine, car vous n'avez finalement pas pu partir, ou de vos parents que vous n'avez pas vus depuis des mois.

Dire halte aux angoisses

En fait, ce n'est pas tant ce Noël qui peut nous déprimer, mais « l'accumulation de toutes les angoisses de cette année », analyse Ondine Khayat. Confinement, déconfinement.

Télétravail (avec enfants ou pas). Pause de la vie sociale. Reconfinement. Sans parler de la crainte du virus, des inquiétudes pour un proche malade ou le chagrin d'avoir perdu un être cher. Bref, Noël arrive et, pour mieux le vivre, il faut, plus que d'habitude, remettre le plaisir au centre de tout et faire sauter les verrous des injonctions sociales.

Préparer la soirée

Tout va reposer sur... la personne qui invite. Le plus simple pour que tout se passe bien? Établir en amont un « mode d'emploi » de la soirée. La règle essentielle? Ne pas inviter le Covid à table. C'est le genre de sujet clivant qui va générer des angoisses pour les uns, des énervements chez les autres. Il est donc préférable d'éluder les discussions qui fâchent. Comment faire ? Être dans l'instant présent, se souvenir des moments heureux tous ensemble (enfance, vacances...) et « être dans l'action pour éviter à chacun d'amener à table son épisode anxiogène », conseille Ondine Khayat. Pensez, par exemple, à prévoir des animations joyeuses (soirées à thème, playlist souvenir, boîte à rêves...). Une personne est extrêmement négative? Sophie Trem conseille : « *Pour ne pas être*

Les gestes essentiels : montrez l'exemple !

Pour ne pas annuler les efforts des semaines et mois précédents, les gestes barrières doivent aussi être respectés dans le cercle familial. Donc, la bise... c'est non! Donnez le ton de la soirée à vos invités en portant le masque quand vous ouvrez la porte. Une fois assis, vous pourrez le retirer pour boire et manger. Évitez de trinquer en entrechoquant les verres. Désignez une personne qui touche aux couverts de service. Idem pour les bouteilles. Essayez de ne pas vous coller les uns sur les autres et insistez sur le port du masque pendant les allées et venues pour protéger les plus fragiles. C'est dur, mais c'est le seul moven actuel de protection.

"contaminé", c'est important de créer un cocon de bonnes ondes avant l'arrivée des invités. Lumière douce, musique "feel good", préparation des animations et du spectacle d'enfants... » Et si, malgré tous vos efforts, la situation dérape, n'hésitez pas à demander à vos convives de quitter la table et de discuter de cela ailleurs afin de respecter les autres. Dernière solution radicale pour sortir de ce tunnel anxiogène: placer les enfants, si vous en avez dans votre entourage, en maîtres de cérémonie. « En inversant les rôles, explique Sophie Trem, on leur donne la possibilité de réenchanter Noël. » Et, si nous, les adultes, nous avons « beaucoup de problèmes, les enfants, eux, ont toujours des solutions... »

(1) Sondage Opinionway pour Amaguiz, octobre 2016. (2) Sondage OpinionWay pour Proximis: « les Français et les cadeaux de Noël en période de confinement », novembre 2020.@

NOS EXPERTES



ONDINE KHAYAT psychothérapeute.



ISABELLE PAILLEAU psychologue clinicienne du travail et des apprentissages.

3 QUESTIONS À... Isabelle Pailleau, psychologue clinicienne

Pourquoi ces fêtes sont-elles toujours mal vécues par certains?

On se retrouve dans une configuration dont on n'a plus l'habitude : être tous ensemble. Ainsi, inconsciemment se rejoue une position parents-enfants. Les adultes redeviennent les enfants, les frères et sœurs qui se chamaillaient petits, les grands-parents les parents... Sauf si chacun reste à sa place, une simple remarque comme « ta sœur a préparé un super dessert » et on ressort la hache de guerre!

À toutes les obligations sociales (Qui reçoit ? Quel repas prévoir ? Quels cadeaux ?...), s'ajoute une nouvelle source de pression. À combien pourrons-nous être ? Devrons-nous porter le masque ? Certains membres de la famille vont trouver anormal de se réunir et de faire prendre le risque aux plus âgés d'être contaminés. Alors que d'autres trouvent ces mesures trop strictes. Il est donc important de vérifier avant, avec tous les convives : « C'est OK si on est plus de six avec les enfants ? Et si les grands-parents viennent ? »

Comment faire baisser la pression?

C'est l'incertitude qui crée angoisses et frustrations. La peur (de la maladie, des

risques, etc.) est encore forte, mais les gens commencent à saturer. Ce Noël, sentez-vous libre de ne pas aller à la fête familiale, de créer une bulle de sérénité à deux si le cœur vous en dit. L'important est de ne pas laisser sa moulinette mentale partir sur des hypothèses catastrophiques (demain, c'est la guerre civile, on va tous mourir du Covid...). Il faut faire confiance aux experts qui travaillent sur le sujet et agir dans son champ d'action en faisant preuve de résilience. Et se dire « je ne sais pas de quoi demain sera fait, mais je mets en place maintenant ce qui est possible pour moi ».





Mes pratiques pour

passer de belles fêtes malgré le contexte

PAR CAROLE SERRAT, COACH DE VIE ET SOPHROLOGUE.



Conseils pour un dîner familial paisible

Le cerveau garde longtemps en mémoire les expériences stressantes. Vous pouvez vous sentir mal à l'aise à cause d'un précédent repas familial qui s'est mal passé. MA TECHNIQUE:

Programmez positivement votre soirée.

- Quelques heures avant le repas, allongezvous un moment dans un endroit tranquille.
- Tout d'abord, posez-vous les bonnes questions:
 « Pourquoi suis-je stressée? », « Qu'est-ce que je redoute? »
- Respirez par le nez

- en vous remplissant d'énergie positive, expirez profondément par la bouche en éliminant toute appréhension.
- Faites votre programmation mentale. Imaginez-vous détendue, heureuse, savourant votre repas, appréciant la compagnie de vos proches.
- Cultivez la bienveillance, exprimez votre affection à ceux qui vous entourent : c'est vrai qu'on oublie parfois de dire aux autres qu'on les aime... Si vous avez des griefs envers un membre de votre famille, ce

- soir-là, oubliez-les, lâchez prise, soyez dans le pardon et non dans le ressentiment.
- Concentrez-vous sur les sujets qui vous unissent, les bons souvenirs que vous avez en commun.
- Prenez conscience de l'importance de ce rituel de Noël pour la famille, même si, cette année, le cercle risque d'être plus restreint.
- N'oubliez pas: les relations affectives sont les composantes les plus essentielles de notre équilibre émotionnel, et donc de notre bonheur et de notre santé.

À lire



« Je dis enfin stop à la pression », d'Isabelle Pailleau et Audrey Akoun, éd. Eyrolles, 7,90 €.



« La Good Mood Class », de Sophie Trem, éd. Albin Michel, 17,90 €.



" raites l'expérience de vous-même », d'Ondine Khayat, éd. First, 14,95 €.



« Éloge de l'optimisme », de Philippe Gabilliet, éd. J'ai Lu, 6,70 €.

Solutions pour un Noël en solo en toute sérénité

Savourez le temps que vous avez pour vous chouchouter.

Choisissez une activité distrayante, susceptible de stimuler votre imagination, pour dépasser le sentiment d'isolement et chasser la solitude (découvrez par exemple le coloriage pour adultes ou l'écriture, lisez un nouveau livre ou regardez un bon film que vous avez envie de revoir). L'activité physique est aussi un excellent moyen de se remonter le moral et de protéger sa santé mentale. Vous aimez courir ou marcher ? Une sortie en plein air est particulièrement recommandée, non seulement pour garder la forme mais pour vous reconnecter à la nature.

Prenez soin de vous en faisant cette méditation du refuge intérieur 20 minutes par jour pour vous réconforter.

Asseyez-vous confortablement, fermez les yeux puis laissez-vous aller. Respirez profondément. À chaque expiration, expulsez inconfort et tristesse en ramenant votre attention sur votre corps. Reconnectez-vous à votre « ami intérieur » . Enlacez-vous de vos bras et accueillez cette sensation de chaleur qui se diffuse en vous, ce sentiment de plénitude. Connectez-vous à cet espace sacré au fond de vous. Ainsi, vous vous sentez aimée, réchauffée. Laissez votre solitude se dissiper.