

# Comment « guérir » de Noël



« Cette fête, c'est comme un conseil d'administration pendant lequel tout le monde compare sa réussite », affirme Roger Fiammetti. © D.R.

Fête commerciale, disputes familiales, cadeaux trop nombreux, perte d'un être cher... Chacun a sa raison de ne pas aimer cette période. Certains développent même des angoisses, comme le décrypte le Liégeois Roger Fiammetti.

JEAN-PHILIPPE DE VOGELAERE

Quand j'étais jeune, j'aimais recevoir des cadeaux. Mais, aujourd'hui, je n'aime plus fêter Noël car le caractère religieux n'y est plus. Même les non-croyants et les athées sont de la partie. Et c'est surtout devenu une fête commerciale à 100 %. Ce qui me contrarie, c'est de voir les surfaces qui débordent de nourriture alors que nous vivons dans une société où la pauvreté est grandissante, que même les banques alimentaires n'arrivent plus à suivre et que le fossé entre les riches et les pauvres est de plus en plus important. La semaine passée, je me suis retrouvé par hasard aux Plaisirs d'hiver. C'était bien beau, mais les trois quarts des échoppes, c'était de la nourriture. Heureusement

qu'il y avait les jeux de lumière de la Grand-Place... »

Claude Kalbusch ne fêtera pas la Noël. Ce n'est pas une phobie, c'est le fruit d'une réflexion lente. A Beauvechain où il habite, à sa famille ou à ses amis, il répond qu'il ne fait rien. Son épouse est d'accord. Les enfants ont quitté la maison. Il fera donc comme les autres jours, à savoir lire ou faire des recherches sur internet. Et si les autres font la fête, c'est tant mieux pour eux. Cela ne le dérangera pas, sauf s'il y a des feux d'artifice car il trouve cela déplacé.

#### Une « grosse fausseté »

A Charleroi, Sylvie n'aime pas non plus Noël : « Je déteste même car cela me rappelle le temps où mon père et mon frère, qui ne s'entendaient pas, finissaient par se bagarrer. On dit toujours que c'est une fête pour se retrouver, heureux en famille mais, moi, j'arrivais toujours le cœur serré et le ventre en compote en me demandant comment cela allait se passer. Et aujourd'hui, alors que mon père est décédé, voilà que mon frère fait la même chose avec son fils ! Depuis deux ans, on ne les voit plus et cela se passe mieux. On fête toujours Noël, mais pour ne pas priver ma maman. »

Pour le reste, pas de marché ou de films de Noël. Elle estime que cette fête est « une grosse fausseté. Toute l'année, c'est cahin-caha et ce n'est pas parce que c'est Noël que tout devient rose pour autant. On n'est pas capable de faire une fête convenable les 364 autres jours de l'année, alors quel est l'intérêt de le faire le 25 décembre ? Même chose pour les cadeaux. Il faut absolument en offrir un à tout le monde, que le sapin en déborde ! Mais, pour les jeunes, cela de-

vient de plus en plus difficile financièrement. Et quand ma maman me demande ce que je fais avec ses étrennes car elle ne voit rien de nouveau, je lui réponds que j'achète des cadeaux pour les autres ! »

De son côté, à Bruxelles, Laure a décidé de ne pas faire la fête cette année : « Je ne sais pas vous dire si je ne vais plus jamais fêter la Noël ou si c'est juste une pause pour éviter la tristesse. Toujours est-il que, l'an passé, après deux ans de pandémie, ma maman qui vit à l'étranger, devait arriver pour Noël. Elle est malheureusement décédée le jeudi 16 décembre au soir et il nous a fallu attendre le samedi 18 pour l'apprendre. Imaginez le traumatisme car je ne savais pas de quoi ma maman était morte, ni si elle avait souffert ! On est donc allé le lendemain sur place pour organiser les funérailles en un temps record et ce n'est que le jeudi que j'ai su qu'elle avait eu une crise cardiaque. »

#### Partir ou travailler

Après le long et pénible voyage de retour, Laure a maintenu la fête du 24 : « J'avais déjà tout commandé... J'ai sauté dans une robe et on a mis un verre à côté de la photo de maman et de ses cendres. Ce n'était pas vraiment la Noël que j'avais imaginée, avec une tradition de famille plutôt festive et excessive. Même si l'alcool aidant, cela se terminait souvent par des éclats de voix. Et là, cela n'a pas manqué puisque deux cousins se sont pris la tête... Finalement, cela s'est arrangé. Mais le lendemain, chez mon père - mes parents étaient divorcés depuis des années -, ce dernier a commencé à évoquer sa mémoire de manière très maladroïte et à faire le bilan de sa vie. Je lui ai gueulé

dessus comme je ne l'avais jamais fait, tant je me sentais à bout. Alors, aujourd'hui, je sens bien que les guirlandes, les illuminations, cela me remet dans une situation traumatique et il est hors de question que je me remette à une table, même la plus chouette. J'ai dit à mon compagnon et à ma fille que je voulais partir. Et c'est ce qu'on va faire, à Londres, même si ce n'est pas la ville où l'on fête le moins Noël ! »

En Brabant wallon, Roger a, lui, déjà décidé de travailler ce jour-là : « Chaque année, je me porte volontaire. C'est une fête qui ne correspond pas à mes convictions. C'est kitch à souhait, avec ces petits cloches, ces illuminations, ces sapins et ces films pleins de bons sentiments qui dégoulinent. Je trouve que tout sonne faux. Si je rembobine le fil de ma vie, j'ai grandi dans une famille ouvrière catholique pratiquante, où il n'y avait pas de place pour une grande fête. Par contre, la famille de mon ex-femme était très portée sur les réveillons que j'ai dû me farcir tous les ans pendant des heures et des heures. On était pris en photo lors de l'ouverture des cadeaux, alors qu'on savait ce qu'il y avait dedans. C'était interminable et j'ai commencé à nourrir une certaine aversion pour tout ça. Aujourd'hui, cela ne me manque pas. Même pas les Plaisirs d'hiver, que j'ai tenté pour mon fils, avec tous ces chalets mercantiles où l'on vous fait manger des tartiflettes atroces ou boire du vin chaud écoeurant. Je ne suis pas un triste sire ; je n'ai pas envie de bousiller la fête des autres, mais je préfère m'amuser à autre chose... ou travailler. »

Les angoissés de Noël, Roger Fiammetti, 108 pages, Paf : 9,90 euros.

#### « Opérer des retrouvailles avec soi-même »

Le covid aura, pour certains, servi pendant deux ans d'excuse idéale pour échapper au supplice du traditionnel repas familial. Au point d'en éprouver des douleurs physiques que Roger Fiammetti arrive à soigner par la technique de l'ostéopathie somato-émotionnelle qu'il a créée.

C'est quoi cette angoisse ? Se faire du mauvais sang ou en avoir plein le dos sont des expressions bien connues de ce ressenti. Et c'est vrai qu'on sent la colère, la frustration ou le besoin de reconnaissance à travers les vertèbres ou les organes. Cela correspond à une peur qui se réveille à l'approche de ce repas introspectif où tous les conflits enfouis et refoulés resurgissent. Cette fête, c'est comme un conseil d'administration pendant lequel tout le monde compare sa réussite, comme celle de ses enfants.

C'est qui ces Grinch ? Il y a les moutons noirs qui ne sont plus invités à la suite de disputes. Il y a tous ceux qui ont perdu un membre de la famille et qui, en cette période, constatent qu'il leur manque. Il y a ceux qui viennent pour faire plaisir et qui ravalent tous les non-dits avec la bûche. Il y a aussi l'affaire des cadeaux, source de conflits ou de frustrations quand certains ne vont pas pouvoir en offrir à la hauteur de ceux qu'ils reçoivent. Et puis il y a des gens qui, de façon très consciente, n'aiment pas Noël. Parce que c'est une fête obligatoire, commerciale, pendant laquelle on mange trop

Que faire pour s'en sortir ? La variante la plus simple est de dire que je fais la fête avec qui j'ai envie de le faire ou de prendre l'avion pour faire la fête au soleil. D'autres vont au Resto du cœur, à la rencontre des gens seuls pour partager avec eux un peu de chaleur humaine. L'ostéopathie est aussi une technique qui permet de se libérer des émotions inscrites dans le corps. Le tout, ce n'est pas de flinguer Noël, c'est de comprendre pourquoi on n'aime pas cette fête et d'opérer des retrouvailles avec soi-même, et l'enfant qui est en nous. J.-P.D.V.

Cette année, soyez responsable et offrez une box "Découverte" des bières de l'Abbaye de Flône, une bière qui sert!

10% de tout ce que nous faisons est consacré à des projets pour rendre votre consommation plus responsable.

[www.sosoir.be/boutique](http://www.sosoir.be/boutique) (rubrique Cadeaux)

**S**  
boutique

Box découverte  
**19,58€**  
au lieu de  
**25€**

