



LES FÊTES DE FIN D'ANNÉE : BONHEUR POUR LES UNS? CALVAIRE POUR LES AUTRES!

« Je déteste les fêtes de fin d'année où l'on se sent obligé(e) de faire la fiesta ! ».

« Marre de ces repas interminables, de ces heures à rester à table ».

« Je suis déjà tellement épuisé(e) en fin d'année et il y a encore ces fêtes à gérer ».

« Un tel ou une telle sera probablement de la partie et je devrai encore morde sur ma chique ».

« Comment je vais gérer toutes ces dépenses, comment trouver le bon cadeau ? ».

Pour certains, Noël est teinté de magie et donne un sentiment féérique. Les décorations qui illuminent la ville et l'intérieur des maisons offrent une sensation de chaleur par ce froid hivernal. Ces personnes décomptent les jours tant ils sont pressés de vivre des moments enchanteurs au sein de leur famille.



Malheureusement, pour d'autres personnes, Noël s'apparente plutôt à un véritable cauchemar ! Et ces personnes sont loin d'être une exception, le nombre d'individus allergiques à cette période tend à s'amplifier. Mais qu'est-ce qui se joue ? Pourquoi cette période bouscule autant ?



TOUT EST POSSIBLE.BE

POUR VOUS AIDER À DEVENIR LA MEILLEURE VERSION DE VOUS-MÊME ET À CHEMINER PLUS SEREINEMENT SUR LES ROUTES DE LA VIE.

Plusieurs facteurs :

- Noël vient questionner nos liens familiaux : Est-ce qu'on s'y sent libre ou est-ce qu'on se sent obligé de rester dans un rôle assigné par les autres. Est-ce que de vieilles rancoeurs risquent de ressurgir ? Ou d'anciennes frustrations de Noël où l'enfant en nous a été blessé ? Est-ce qu'on s'est imposé d'être le dernier ciment des liens familiaux quand l'ancienne génération n'est plus ? Bref, si pour certains les fêtes de fin d'année réactivent des souvenirs heureux, pour d'autres, elles vont rouvrir bien des blessures, bien de douleurs.



- Les pressions liées à un perfectionnisme intense : faire un repas parfait, trouver le cadeau idéal pour chacun, mordre sur sa chique pour ne pas gâcher l'ambiance, combien dépenser...

« Vais-je être à la hauteur ? ».

« Qu'est-ce qu'on va penser de mon diner, de ma décoration ? ».

« Est-ce que mon cadeau va plaire ? ».

Car sans conteste, la préparation des fêtes va demander un grand investissement, que ce soit en temps, en patience, en réflexion et en argent.

Or la fin d'année et les mois d'hiver sont déjà synonymes d'épuisement pour beaucoup d'entre-nous.



- Un jeu d'équilibriste en famille et belle-famille ou entre père et mère en cas de séparation. Chez qui aller sans froisser l'autre partie ? Ou encore l'obligation d'une année sur deux... Autant de facteurs qui peuvent donner l'impression à certains d'être dans un système contraignant et étouffant.

- Un tiraillement entre les besoins individuels et la sécurité qu'apporte le fait de faire partie d'un groupe, d'une famille. Notre société ne cesse de prôner la liberté, le fait d'être à l'écoute de ses besoins ; en même temps, se sentir partie prenante d'un groupe nous donne aussi l'impression d'exister... Et le conflit intérieur prend naissance

TOUT EST POSSIBLE.BE

POUR VOUS AIDER À DEVENIR LA MEILLEURE VERSION DE VOUS-MÊME ET À CHEMINER PLUS SEREINEMENT SUR LES ROUTES DE LA VIE.

- Un conflit de valeurs : pour d'autres encore, c'est l'aspect « hyperconsommation » des fêtes de fin d'année qui va les heurter. Et en même temps, ils auront envie de faire plaisir à leurs proches ou aux enfants...Deuxième conflit intérieur...
- Le contraste entre l'ambiance féérique présente et la tristesse du quotidien ou du fonctionnement du monde. Contraste qui peut rendre mélancoliques certains individus : fête d'un côté, fadeur du quotidien après.
- Trop de lenteur dans un monde qui va vite : on court d'un coin à l'autre toute l'année, on est bombardé de choses à faire et puis là, on se retrouve des heures durant à patienter : que les invités arrivent, qu'on déballe les cadeaux à telle heure, que le repas se termine...Repas souvent vécu comme interminable par bon nombre d'individus. Et ce, le soir du réveillon comme le lendemain afin de faire plaisir aux deux côtés de la famille !
- L'hypocrisie présente dans certaines familles : ce jour-là, on fait une trêve, on n'aborde pas les sujets qui fâchent, on fait « comme si » tout allait bien, on s'offre des cadeaux (avec parfois l'impression que l'autre s'est bien moqué de nous à travers cela), on mange de la bûche...Oui, mais après ? Si c'est pour à nouveau se tirer la gueule, quel en est le sens ?
- L'absence de beaux noëls et de chaleur familiale dans l'enfance et l'adolescence : ce manque est alors réveillé de plus belle en cette période.
- La solitude, le manque de moyens financiers sont aussi parfois mis en évidence entraînant chez beaucoup de grandes frustrations : de ne pas faire la fête, de ne pas pouvoir gâter ses proches ou ses enfants comme on voudrait...

Les fêtes vous angoissent ? Que faire ?

À picorer selon ce qui est en jeu pour vous ;-)

- Avoir conscience des besoins ou valeurs qui sont prioritaires et choisir en connaissance de cause : si la valeur famille est supérieure à vos yeux à votre besoin de repos...Ok ! Dans ce cas, accueillez qu'il en soit ainsi et prévoyez un moment pour vous après.
- Être au clair sur les règles concernant les cadeaux : qui offre quoi à qui, quel montant pour chacun ? Et ce afin d'éviter les frustrations ou jalousies.
- Si vous craignez l'explosion de certains conflits entre l'un ou l'autre membre de la famille, parlez-en avant individuellement avec les personnes concernées.
- Se demander ce qui rendrait la fête plus supportable et oser changer d'habitude : un spectacle, une pièce de théâtre ? Vous ne voulez pas dire non aux liens familiaux mais vous pouvez toujours changer de rituels ;-).
- Partir en vacances : option de plus en plus prisee ;-).En clair, on part loin de la famille et, oui, c'est peut-être une fuite mais tant qu'à faire, profitez-en pour faire le plein d'énergie et démarrer la nouvelle année en forme !
- Se concentrer sur le bonheur des enfants.
- Pour autant que votre profession vous le permette, travaillez ces soirs-là, c'est souvent une excuse socialement acceptable ;-).
- Faire Noël...un autre jour ! Et uniquement avec les proches que l'on aime vraiment !
- Faire du bénévolat et contribuer à offrir un Noël magique à des personnes en détresse.
- Laissez aller votre imagination pour trouver d'autres portes de sortie !!

TOUT EST POSSIBLE.BE

POUR VOUS AIDER À DEVENIR LA MEILLEURE VERSION DE VOUS-MÊME ET À CHEMINER PLUS SEREINEMENT SUR LES ROUTES DE LA VIE.



Conclusion

Bien sûr je préférerais que cette période qui arrive à notre porte soit synonyme de bonheur et de bien-être pour chacun d'entre-vous. Je souhaite avant tout que la magie opère. Mais si cette période vous est anxiogène, donnez-vous la permission de changer au moins un élément de l'équation pour rendre ces réveillons un peu moins pénibles à vos yeux.

Je vous fais confiance et dans tous les cas, mon cœur vous accompagne :-)



Florence

Pour potentialiser votre bien-être et vous aider à devenir la meilleure version de vous-même !



TOUT EST POSSIBLE.BE

POUR VOUS AIDER À DEVENIR LA MEILLEURE VERSION DE VOUS-MÊME ET À CHEMINER PLUS SEREINEMENT SUR LES ROUTES DE LA VIE.

Florence Bierlaire

Psychothérapeute

Thérapie systémique - Hypnose Ericksonienne - ANC

Sexologue clinicienne

DU sur les troubles du comportement alimentaire à

Paris

Tabacologue

Clinique Antoine Depage

101 avenue Henri Jaspar

1060 Bruxelles

02 538 61 40

GSM: +32 472 72 74 86

Florence.bierlaire@toutestpossible.be

www.toutestpossible.be