

Abo [Casse-tête en famille](#)

Noël, une période délicate en cas de conflits familiaux

Les fêtes de fin d'année riment souvent avec stress pour de nombreuses familles, surtout pour celles en situation de rupture. Décryptage avec une thérapeute.



Judith Monfrini

Publié: 19.12.2023, 13h28



Fingers art d'une famille en crise célébrant Noël.

GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO

Si Noël réjouit les cœurs de nombreux enfants et de parents, il en est d'autres pour qui l'approche de la fin de l'année provoque beaucoup d'anxiété. Lorsque l'on est fraîchement séparé, fêter en famille peut devenir un vrai casse-tête et générer de grosses souffrances. Entretien avec la psychologue, psychothérapeute de couple et famille, Laurence Bagnoud Roth.

Vous vous occupez principalement de séparations conflictuelles. Pourquoi Noël est une période particulièrement difficile pour les familles?

Laurence Bagnoud Roth: Les enfants pris dans une séparation conflictuelle sont en souffrance toute l'année, mais il y a des dates-événements, qui effectivement peuvent être plus compliquées, comme les anniversaires et Noël. Cette fête typiquement familiale brasse des choses particulières et il est nécessaire que les parents se mettent d'accord pour passer un Noël serein. Pour que cela se passe bien, il faut protéger l'enfant des remarques ou des critiques de l'autre parent. Cela peut être encore plus délicat lorsque l'un des deux voire les deux ont un nouveau partenaire de vie.

Est-il judicieux de fêter Noël en famille malgré la séparation?

Cela dépend de la proximité avec la rupture et de la relation parentale. Si elle est récente, fêter ensemble peut être très compliqué. Cela peut faire croire à l'enfant que la famille est à nouveau réunie, une transition douce peut générer de faux espoirs. Il peut se dire: «Si mes parents s'entendent bien à Noël, pourquoi ne se remettent-ils pas ensemble?» Il est aussi important que les choses soient apaisées au niveau des familles d'origine et élargies.

Peut-on imaginer faire une «trêve de Noël»?

Elle peut être imaginée mais il est essentiel qu'elle soit authentique, en phase avec ce que les deux parents vivent. Il n'est pas évident de se contenir toute une soirée lorsqu'on est blessé. Il vaut mieux faire trois Noël sympas, plutôt qu'une fête hypertendue. Je ne suis pas certaine que les enfants soient particulièrement attachés à une date particulière, le 24 ou le 25, pour eux c'est égal. Une tension latente n'est pas saine. Autant célébrer deux fois et que l'ambiance soit «cool».

Transition et séparation

Est-il important de respecter le calendrier des vacances prévu ou peut-on le modifier aisément?

La situation peut s'avérer problématique lorsque Noël tombe au milieu de la semaine. Les parents séparés se partagent généralement les deux semaines de vacances et voir «maman» juste quelques heures au milieu du temps dédié au père peut être difficile à gérer surtout pour les plus petits qui doivent à chaque transition se séparer de l'autre parent. Il faut évaluer au cas par cas pour éviter une succession de petits deuils. S'il est important de maintenir la tradition des Fêtes pour un enfant, il est aussi nécessaire de lui permettre de créer de nouveaux repères. Son univers est bouleversé par la séparation et il doit s'adapter à la nouvelle situation. Respecter les rythmes de chaque membre est indispensable.

Dans ma pratique, je rencontre parfois des couples mixtes au niveau religieux dont l'un des membres se met subitement à fêter Noël pour ennuyer l'autre. Cela n'a pas de sens de mettre l'enfant dans un conflit de loyauté, en lui demandant de choisir entre papa et maman. Lorsque la séparation est très conflictuelle et que les parents ne parviennent pas à trouver un accord, un juge peut nommer un curateur qui aura la charge d'organiser un calendrier de répartition du temps que l'enfant passera avec chacun de ses parents. Il veillera à un partage conforme à l'intérêt de l'enfant et non de ses parents.

Solitude d'un parent

Quel message est-il important de donner à l'enfant lorsqu'il va rejoindre l'autre famille pour Noël?

L'enfant est souvent «loyal» au parent le plus fragile et il peut être affecté de savoir sa mère ou son père seul. Par exemple, si la maman dit: «Je suis seule ce soir mais va fêter avec ton papa», cette phrase va l'inquiéter et peut rendre triste l'enfant qui sait son parent esseulé. Il est important que celui qui n'a pas la garde ce soir-là prenne soin de lui, qu'il soit en bonne compagnie. Noël reste une période émotionnelle qui symbolise la réunion familiale. Lorsqu'on doit faire le deuil du couple, on peut se sentir d'autant plus isolé parce que l'on sait que tout le monde est entouré.

De manière générale, ces périodes de Fêtes sont particulières pour les familles?

Ce sont des dates où, en se réunissant, les familles peuvent difficilement éviter d'être confrontées à un membre dysfonctionnel. S'il y a des tensions dans une fratrie, les membres concernés veulent faire plaisir aux parents par leur présence et le conflit peut éclater. Il faut parvenir à se contenir mais il peut arriver que l'alcool délie les langues... Le mois de décembre apparaît un peu comme une période de fin du monde: tout le monde est fatigué. En cas de grosses crises, les personnes peuvent rechercher de l'aide via les urgences psychiatriques ou sociales mais aussi auprès du 143 de La Main Tendue ou du 147 pour les enfants.

Le témoignage de Laura

Laura est de mère suisse et de père espagnol. «Noël a toujours été un peu compliqué, confie-t-elle, au niveau culturel déjà, mais aussi depuis que mes grands-parents suisses sont décédés.» À l'époque, tous les ans, les deux familles se réunissaient et s'offraient des cadeaux. Peu à peu, il ne restait plus que le côté espagnol. «On se voyait une fois par an et mon frère et moi, nous n'avions rien à leur dire», déplore la jeune trentenaire. Ces Noëls un peu factices ont pris fin, lorsqu'une de ses cousines s'est disputée avec sa propre mère. Elles ne se parlaient plus. La mère de Laura a donc organisé un Noël chez elle, avec ladite cousine.

Une situation qui n'a pas plu à Laura qui estime n'avoir rien en commun avec elle, bien qu'elles soient proches en âge. «Je lui en veux de faire comme si mon frère, plus jeune, n'existait pas.» Laura n'aime pas non plus

sa manière d'exposer ses richesses. L'an dernier, elle et son frère ont averti leur mère qu'ils ne viendraient plus si leur cousine était présente. Depuis lors deux Noëls sont organisés, un pour la famille resserrée et l'autre avec la cousine. «La famille, ce n'est pas une question de liens du sang. J'adore Noël et j'adore faire des cadeaux, mais pas lorsque je suis forcée. Le lien affectif, ça ne se commande pas», conclut Laura.

NEWSLETTER

«Familles»

Actualité, idées de sorties et conseils d'experts. Avec «Familles», retrouvez chaque semaine les propositions de la «Tribune de Genève».

[Autres newsletters](#)

Inscrit

Judith Monfrini est journaliste à la rubrique locale. De formation juridique, elle a obtenu son diplôme au Centre de formation au Journalisme et aux Médias (CFJM) en 2015. Elle a travaillé plus de dix ans pour le groupe Médiaone. (Radio Lac, One fm) [Plus d'infos](#)

Vous avez trouvé une erreur? [Merci de nous la signaler.](#)

9 commentaires