



Nature Le poivre dans tous ses états 49

Santé
Les plantes soulageraient la gueule de bois 43



Archéologie
On buvait déjà de la bière à la préhistoire 47



Photos: Getty Images

Bien vivre



Fêter Noël... quand même

Passer les Fêtes sans être physiquement avec ceux qu'on aime n'est pas forcément un drame. Au contraire, disent philosophes, psychologues et sociologues.

FABIENNE ROSSET
fabienne.rosset@lematindimanche.ch

« On ne va pas faire comme d'habitude, on va faire autrement. » Loin d'être fataliste, Rosette Poletti, psychologue et chroniqueuse de longue date du « Matin Dimanche », est même, du haut de ses 83 ans, plutôt emballée par les nouvelles opportunités que ce Noël 2020

préfigure: « Cette année, on est appelé à trouver d'autres solutions. Ça peut être chouette aussi de faire différemment. J'entends beaucoup de gens me dire que c'est une catastrophe de ne pas pouvoir fêter Noël comme d'habitude, mais je suis d'avis que nous devrions aller vers plus de gratitude pour toutes ces années où on a pu le faire. »

Si chacun ébauche sa stratégie en fragmentant la famille, en multipliant les →

La pandémie ne doit pas empêcher de fêter Noël. Elle donne d'ailleurs l'occasion de le réinventer.
Getty Images



→ repas en petits comités ou en faisant une croix sur le repas traditionnel, la perspective de ne pas pouvoir faire comme chaque année fait paniquer. Ou en tout cas attristé. Et Rosette Poletti d'ajouter: «Bien sûr des choses vont nous manquer. Mais il s'agit juste de ne pas pouvoir voir les gens comme on en avait l'habitude. On peut les voir autrement. Il faut changer sa vision intérieure et son état intérieur, c'est la première chose. Noël, c'est un temps pour penser aux autres, et on doit y penser différemment. Plutôt en se protégeant et en protégeant les autres, donc en modifiant des choses qu'on a à vivre durant ce temps-là. C'est assez fondamental.» Fondamental, mais pas si évident. Trois conseils pour tenter d'y parvenir.

1 Redéfinir le noyau familial

En mars dernier, le pédiatre et thérapeute Nahum Frenck expliquait dans les médias comment la crise du coronavirus pouvait être une occasion de réinventer sa famille et de trouver un nouvel équilibre familial. À l'approche de Noël, et puisque nous ne pourrions nous réunir qu'à deux ménages au maximum, il est d'avis que ces mesures prises par le Conseil fédéral pourraient avoir du bon: «En tant que thérapeute de famille, je me réjouis que les familles se définissent en tant que familles nucléaires. Noël, c'est un moment où tout le monde est ensemble autour de la table, alors que personne n'aimerait y être! Pendant les fêtes de Noël, plein d'explosions apparaissent, les règlements de comptes cachés ou implicites se révèlent. Si seulement deux ménages peuvent se réunir, il va y avoir une sorte d'identité des uns par rapport aux autres qui va apparaître plus clairement. Ça pourrait être extrêmement positif.»

De là à dire que c'est l'année ou jamais pour faire le tri dans les invitations, il n'y a qu'un pas que même Rosette Poletti valide. «Cette année, on a le choix! On va pouvoir planifier autre chose, faire plusieurs petites fêtes, éviter la belle-famille... Là, positivement on pourra rassembler des gens qui s'entendent.» Autant en profiter. Sans culpabiliser? «Et pourquoi ne pas faire un tri? Pourquoi ne pas mettre au premier plan les plus proches?, insiste Nahum Frenck. Durant ma carrière, j'ai vu 13'000 familles en consultation, et jamais je n'ai trouvé de gens qui se réjouissent d'aller à la fête de Noël chez la belle-mère! Le confinement, ça peut aussi être génial.» Se redécouvrir autrement, dans un petit cercle, et, pourquoi pas, créer de nouvelles interactions familiales.

2 S'inventer de nouveaux rituels

Prendre le temps de réfléchir et faire autre chose. Pour le philosophe Fabrice Midal, il y a là une occasion de se réinventer, jusque dans ses rituels familiaux: «Les rites font peur, car leurs connotations religieuses nous semblent archaïques, mais il faut réussir à inventer des formes de rites, auxquels on donne du sens, qui ne viennent pas de l'extérieur. De la même manière qu'on prend le temps de préparer un repas de Noël en réfléchissant aux détails, de la nappe aux serviettes en passant par les fleurs, il s'agit de penser de la même manière à ce qu'on pourrait inventer si on le fait à distance.»

Même si le rituel de Noël semble intouchable pour certains, parce que, justement, il est immuable. Alors imaginer le passer à distance... Un point que souligne la sociologue à l'Université de Lausanne Marine Kneubühler, qui travaille sur les relations sociales en temps de pandémie: «Les interactions à distance ne sont pas nouvelles, certains rituels existaient déjà pour communiquer numériquement. Et l'être humain dispose de ressources incontestables pour se réinventer, y compris dans des situations qui lui laissent peu de marges de manœuvre. Le problème qui se pose néanmoins d'un point de vue sociologique, c'est qu'un rituel, par définition, est un élément qui rythme la vie collective, où celle-ci peut manifester et célébrer son existence, où chacune et chacun peut se sentir appartenir à quelque chose qui le dépasse et a du sens. Mais lorsque la vie collective est dissoute, il faut se demander ce qu'il reste à célébrer.»

Pour Rosette Poletti, c'est dans les petites choses simples que de nouveaux rituels peuvent se construire: «Avec les enfants, aller faire un petit feu dans la forêt,



Difficile, ce Noël, d'échapper aux vœux par vidéo interposée. Ils peuvent constituer des moments très chaleureux, à condition de les préparer. Getty Images

sortir la nuit, regarder les étoiles, aller voir les lumières de Noël vers 20 h, alors que c'est l'heure où ils se couchent habituellement. C'est bien plus important pour les enfants qu'une dinde ou du foie gras. On peut aussi s'émerveiller en regardant le ciel ou un coucher de soleil et partager la photo ensuite et en discuter au téléphone.»

Car il ne s'agit plus de s'appeler ou de se retrouver en petit comité pour se parler, mais bien pour partager, comme le propose Fanny Bourrillon, qui enseigne la philosophie aux Gobelins, école de l'image, à Paris, auteure avec Angie Gadea du livre «50 activités pour philosopher avec ses enfants» (Éd. First): «On peut par exemple proposer un petit défi en visio, pas tant pour se voir et se parler,



«Cette année, on a le choix. Ça peut être chouette de se créer de nouvelles opportunités»

Rosette Poletti, psychologue

mais pour partager un moment un peu plus créatif comme de lancer un cabaret. Chacun prépare un petit numéro, une saynète de théâtre, une chanson, en laissant s'exprimer ses ressources dans un moment joyeux.» De quoi, peut-être, ne pas s'attarder sur sa frustration et accepter les choses joyeusement, comme elles viennent. Ce que faisaient les stoïciens tels Épictète, Sénèque ou Marc Aurèle, dont Fanny Bourrillon recommande la lecture: «Il y a chez les stoïciens une forme d'acceptation qui n'est pas une résignation. Accepter joyeusement les événements même les plus tragiques et douloureux. C'est un moyen de changer notre regard sur le monde. Et aussi, au sein de la famille, une forme de décision collective: plutôt que de parler de ce qui ne va

pas, de tout ce qui s'est écoulé, essayer de réfléchir ensemble à ce qu'on aimerait.»

3 Ne pas craindre Noël par Zoom

Les «Skypero» entre potes ou les points WhatsApp familiaux imposés ne sont pas la panacée. Mais on n'échappera pas à la version de Noël par Zoom. Alors autant s'y préparer. «C'est intéressant, aussi. On est moins sûr de ce qu'on voit et plus sûr de ce qu'on entend, souligne Rosette Poletti. On se rencontre avec des détails nouveaux. C'est aussi une manière de redonner une place à ceux qui ne parlent pas trop d'habitude. Ça peut être festif. On pourrait même se dire qu'on se retrouve après la messe de minuit pour se la raconter par Zoom.» Bien sûr, ce n'est pas comme si on était ensemble, mais si on perd des choses, on peut en gagner d'autres.

Le philosophe Fabrice Midal encourage l'utilisation des outils technologiques, à condition de penser leur utilisation: «Il faudrait peut-être mieux structurer le temps qu'on passe ensemble avec Zoom, établir un déroulé du rendez-vous. Ça peut être un moment très précieux où chacun peut dire ce qu'il aime chez l'autre, en quoi il nous manque, partager un poème. Les liens peuvent ainsi se souder d'une autre manière, mais ça demande de vraiment prendre le temps d'y réfléchir.» Et nécessite un entraînement avant le jour J, pour que le lien se fasse sans couacs. «C'est dans les détails que se cache le bonheur. C'est important de réfléchir au décor dans lequel on est, d'être bien éclairé, de bien s'habiller. À ce moment-là, ce n'est plus juste une conversation téléphonique et, si on se sent à l'aise, on peut transmettre quelque chose de très profond.» Moins de place à la spontanéité... comme on le ferait autour d'une table, mais le message peut être d'autant plus intense et le lien resserré. Mieux, pour le psychothérapeute Nahum Frenck, «le fait d'être chez soi, sur son territoire, ça donne plus de consistance à la personne pour s'exprimer». Peut-être l'occasion d'enfin dire à sa belle-mère qu'on déteste la dinde aux marrons ou à tata Vivi que ses nappes ne plaisent pas aux plus de 12 ans. Soyons fous. En 2021, on fera comme avant et il n'y paraîtra rien.

«On a le droit d'être très simple, même bête, dans le partage de cœur à cœur»

FABRICE MIDAL

Philosophe, auteur de «Comment rester serein quand tout s'effondre» (Éd. Flammarion/Versilio)



Retrouver le sens de Noël, est-ce d'autant plus important cette année?

C'est essentiel de réfléchir à ce qu'est Noël. C'est la fête de la célébration de la lumière au moment où les nuits sont les plus longues. On célèbre l'arbre encore vert, les lumières, les guirlandes. Certes, sans même y penser, chacun sent bien que cette fête nous met en rapport avec la vie jaillissante... C'est la fête des enfants et des cadeaux... Mais il est bon, en particulier cette année, de prendre un moment pour se demander: que

signifie pour moi la lumière, celle qui est porteuse de l'espérance que j'ai pour l'avenir? C'est une manière d'ouvrir son cœur.

Une manière de revenir à l'essentiel?

Oui, ce temps nous permet de retrouver quelque chose de profond et à la fois d'extraordinairement simple. C'est un très beau moment de basculement dans l'année où les jours commencent à rallonger. Pris dans notre quotidien, on a tendance à oublier le cycle de la vie, des saisons, et c'est l'occasion de prendre un moment pour se synchroniser au cycle du temps. Ça permet de faire une césure.

Comment cultiver le partage?

La notion de partage est centrale. Surtout pour nos aînés, car Noël est l'un des moments très importants dans l'année, où ils ressentent le lien aux plus jeunes, un lien qui leur donne force, courage

et qui les constitue. Cette réunion avec sa famille autour d'une table à une dimension intérieure très particulière pour les aînés, pas seulement pour sentir qu'ils sont avec des gens, mais c'est quelque chose qui donne une complétude à l'existence humaine.

Même si on est à distance?

Si on ne peut pas faire de repas, il s'agit de trouver une autre manière de donner un sens de partage, en échangeant par exemple sur ce qui symbolise la lumière pour chacun par visioconférence. On a le droit d'être très simple, même bête, dans le partage de cœur à cœur. Les contacts seront peut-être moins nombreux, mais le lien partagé plus fort. Ne pas laisser les aînés dans leur solitude me semble encore plus essentiel que jamais. On a tendance à confondre la gestion sanitaire et l'humanité, c'est un conflit qui pose des questions humaines gravissimes.