

# Pourquoi ce vague à l'âme au moment des Fêtes ?

« Chaque année, à la veille du réveillon de Noël et du Nouvel An, je ressens de la mélancolie. Un sentiment de tristesse m'envahit, puis une forme d'angoisse s'installe. Pourquoi je ressens cela ? » YVAN, 79 ANS.



**JEAN-CHRISTOPHE BÉTRISEY**  
Psychanalyste

Vous éprouvez cette désagréable impression d'être coincé dans un schéma répétitif qui se rejoue, année après année. Dans le langage courant, la mélancolie que vous évoquez, désigne une sorte de vague à l'âme. Dans le domaine de la psychologie, ce terme prend un sens bien différent. On l'utilise pour parler d'une dépression sévère, caractérisée par des symptômes graves. Sans minimiser ce que vous vivez, j'ai l'impression que vous décrivez plutôt une tristesse passagère. Il s'agit du fameux « syndrome des Fêtes » qui s'accompagne de nostalgie et de déprime. Ce blues de fin d'année, fréquent, nous fait comprendre que nos réveillons ne s'avèrent pas aussi extraordinaires qu'on le souhaiterait. En tout cas, ils ne correspondent pas aux injonctions sociales qui font rimer Fêtes de fin d'année avec moments magiques, sous le signe de la convivialité et de familles réunies. Ce blues est souvent l'expression de douleurs ou d'absences qui resurgissent. Car, hélas, les clans familiaux déchirés ne font pas toujours la trêve durant cette période.

## Quelle est ma place dans la famille ?

Et puis, que signifient ces retrouvailles familiales quand on a l'impression d'avoir perdu sa place d'humain, son rôle de grand-parent au sein de la cellule familiale ?

### ET VOUS, COMMENT ALLEZ-VOUS ?

**Posez toutes vos questions.** Vous ne vous comprenez pas ou alors ce sont les autres qui vous paraissent compliqués. Demandez à notre expert de vous aider à déchiffrer ce qui se passe à [www.generations-plus.ch/psycho](http://www.generations-plus.ch/psycho) ou écrivez-nous.

Le stress du quotidien, le manque de disponibilité et surtout la distance géographique font que la construction des liens et des relations intergénérationnelles s'effrite. Aussi est-il difficile de transmettre des valeurs à ses enfants ou ses petits-enfants. Comment faire part de son expérience à ses descendants pour prévenir les conflits, voire les ruptures dans leur vie ? Durant cette période où la famille est mise à l'honneur, il n'est pas rare d'éprouver un sentiment d'inutilité. Un doute quant au fait d'être aimé par son entourage. De l'insécurité quant à la persistance de liens familiaux. Car il faut bien le reconnaître, malgré ces rituels d'appartenance, nous

peinons à consolider des liens qui se sont distendus, voire ébréchés, au cours du temps. Bref, ces Fêtes produisent de l'anxiété et c'est ce que vous ressentez acutellement.

*« Nous avons le droit de fabriquer nos propres rituels »*

## Oser le changement ?

Alors qu'entreprendre, Yvan, afin d'apaiser votre tourment ? Je vous suggère tout d'abord de décul-

pabiliser. Tout le monde n'est pas submergé par l'amour inconditionnel des Fêtes. Et puis, pourquoi vous conformer à ces rituels établis qui représentent un ensemble de pratiques réglées par des coutumes ou par des lois ? Osez le changement même si cela paraît impossible, car ces réveillons s'apparentent à des cérémoniaux définis et tenaces. Aujourd'hui, nous pouvons nous transformer, car les mœurs sont beaucoup plus individualisées ; nous avons le droit de fabriquer nos propres rituels. Remplacer un rituel de réveillon par un autre est intéressant, car cela permet à la fois de réinventer les dynamiques familiales ou amicales tout en apportant un sentiment de sécurité. Il ne s'agit plus de rêver la magie des Fêtes, de l'espérer comme s'il s'agissait d'un cadeau venant de l'extérieur, mais de la créer. Par exemple ? Et si vous offriez une gourmandise à vos voisins ? Et si vous écriviez à un membre de votre famille avec qui vous n'avez plus de contact ? Et si, en guise de cadeau de fin d'année, vous écriviez un conte ? Une histoire dans laquelle vous intégreriez ce que vous aimeriez transmettre à vos enfants et/ou petits-enfants ? Devenir acteur de votre rituel vous permettra de conjurer le sentiment d'angoisse qui vous étreint en période de Fêtes.