

**texte de Christophe Fauré pour faire face aux fêtes de fin d'année
Jonathan Pierre Vivante Loiret (Jacques de tours)**

Comment faire face aux fêtes de fin d'année ?

Tout comme la date anniversaire du décès d'une personne aimée est un temps où la peine s'intensifie, il existe d'autres moments de l'année où la souffrance du deuil se réactive avec force : ce sont les fêtes de fin d'année.

Comment faire face à ces périodes difficiles, quand on est en deuil ? C'est ce que nous vous proposons d'aborder aujourd'hui.

Comme beaucoup de personnes en deuil, vous êtes certainement très sensible à l'arrivée des fêtes de fin d'année. Si elles pouvaient ne pas exister, ce serait la meilleure des choses, mais elles sont tellement omniprésentes qu'il est impossible de les ignorer.

Ce qui rend difficile cette période de l'année, c'est qu'elle est associée à l'idée de bonheur et d'intimité familiale : cela peut être tout simplement insupportable pour vous, car c'est à l'opposé, de ce que vous êtes en train de vivre.

Ne pas se poser en victime...

Rappelez vous : vous avez perdu une personne essentielle dans votre vie et il est *impossible* de vous demander à vous même de vous réjouir. Votre surcroît de détresse au moment des fêtes est donc complètement normal car il y a un effet de contraste énorme entre ce que vous vivez aujourd'hui et ce que vous avez vécu par le passé.

Le point essentiel est de ne pas vous laisser *victimiser* par les fêtes de fin d'année. Vous laisser victimiser, c'est céder à la pression qui *exige* de vous d'être – coûte que coûte - heureux, le soir de Noël ou du 31 décembre. Comprenez que vous pouvez refuser cette spirale négative et décider de réagir plus positivement, sans vous demander l'impossible.

Faites le point avec vous même et avec les membres de votre famille. Posez vous ensemble.

Comment faire face aux fêtes de fin d'année ?

ces questions (le plus en amont possible des fêtes, afin d'avoir le temps d'y réfléchir) : « *De quoi ai-je vraiment besoin – de quoi avons-nous vraiment besoin - pour traverser, du mieux possible, cette période difficile ? Qu'est-ce qui pourrait me faire du bien – ou qu'est-ce qui pourrait nous faire du bien ?*

». Invitez chacun à faire des propositions et tentez ensemble d'arriver à une décision commune qui respecte les désirs et les besoins de chacun.

Ce que vous pouvez faire pour prendre soin de vous

Si vous craignez que certaines traditions familiales réactivent trop votre souffrance, il peut être nécessaire de les modifier. Par exemple, le rituel de l'ouverture des cadeaux pourrait se faire le matin, au lieu du soir ; ou encore le repas de Noël pourrait se faire chez un autre membre de la famille, si c'est trop éprouvant de l'organiser chez vous. Cela ne veut pas dire que vous ne ferez plus jamais Noël chez vous ; cela signifie simplement que, pendant un ou deux ans, vous aurez besoin que quelqu'un d'autre prenne le relais. Si néanmoins vous souhaitez prendre en charge le repas de Noël ou de fin d'année, n'oubliez pas que le deuil est un processus qui fatigue énormément. Il est donc important que vous vous préserviez et que, là encore, vous ne vous demandiez pas d'aller au delà de ce que vous pouvez donner. Ne commettez pas l'erreur de vous surinvestir dans les préparatifs, simplement pour vous prouver à vous même, ou à autrui, que vous allez bien. S'il vous plaît, ne niez pas votre épuisement intérieur et n'hésitez à déléguer à d'autres membres de la famille ce dont vous ne pouvez pas vous occuper pour le moment. Le fait de réunir autour de vous des gens que vous aimez peut réellement être source de joie et de bonheur. Acceptez alors de prendre du plaisir, sans aussitôt vous sentir coupable. Trouver un peu de bonheur pendant quelques heures ne veut pas dire que vous oubliez la personne disparue, ni qu'elle ne vous manque pas. Ce n'est pas vrai : vous le savez bien. Ce n'est donc pas une trahison de votre part. Vous avez le droit de vous réjouir de la présence et de l'affection de vos proches. Prenez plutôt ces courts instants comme une sorte de répit dans le vécu de votre deuil. Vous savez bien que la peine va revenir très vite, n'est-ce pas ?...

Honorer la mémoire de la personne disparue

Comment faire face aux fêtes de fin d'année ?

Il se peut que fêter Noël ou la fin d'année n'ait plus de sens pour vous, maintenant que la personne que vous aimez n'est plus là. Néanmoins, vous pouvez redonner du sens à cette période en incluant, dans ses fêtes, un hommage à sa mémoire.

Le silence et le « *faire comme si* » font beaucoup plus de mal que de bien... En effet, plutôt que de passer toute la journée de Noël à penser à la personne disparue, sans oser prononcer son nom, de peur que toute la famille s'effondre, prenez le parti d'honorer *explicitement* sa mémoire, ce jour là. Essayez de définir la manière la plus belle et la plus appropriée de rappeler son souvenir, sans pour autant gâcher le plaisir d'être ensemble.

Vous pouvez, par exemple, mettre une photo de cette personne sur le linteau de la cheminée, avec une bougie qui brûlera toute la journée; un membre de la famille pourra explicitement porter un toast en son honneur. Chacun peut également raconter un souvenir heureux qu'il a partagé avec cette personne : ne pensez pas que cela va « plomber » la fête – Oui, il y aura des larmes : comment peut-il en être autrement ?

Mais la réalité est que tout le monde autour de la table pense à la personne disparue. Il est alors beaucoup plus sain de pleurer et de parler d'elle ouvertement, pendant quelques instants, que de rester silencieux toute la journée et de « faire semblant » : tout le monde risque de souffrir en silence, alors que Noël est une rare occasion d'être ensemble et d'honorer la personne disparue.

Si les émotions sont trop fortes et que vous ne pouvez pas les retenir, accueillez les en toute humilité : retirez vous un moment, au calme, avec un proche, afin de vous permettre d'évacuer votre tristesse. Il n'y a rien d'anormal ou de déplacé dans tout cela : c'est l'expression normale et naturelle de votre peine. Il est souvent préférable de pleurer un bon coup, plutôt que de s'épuiser à retenir ses larmes, sous prétexte de ne pas vouloir importuner ses proches. Ils sont parfois beaucoup plus ébranlés par quelqu'un de silencieux qui lutte intérieurement pour ne pas montrer sa peine que par quelqu'un qui a la simplicité de la reconnaître et de la manifester.

Une année à la fois...

Comment faire face aux fêtes de fin d'année ?

Et rappelez vous : le deuil est un processus qui évolue sans cesse ; ce que vous vivez cette année sera différent de ce que vous vivrez l'année prochaine – et encore l'année d'après...

L'erreur serait de vous dire que les fins d'année seront à tout jamais des temps de souffrance ; ce n'est pas vrai, même si vous pensez que nous nous trompons quand nous vous affirmons cela. Alors, essayez de vivre *une année à la fois, un Noël à la fois*, sans préjuger de ce que seront les années à venir.

S'il vous plaît, essayez, cette année, de prendre soin de vous du mieux possible, aussi que de ceux que vous aimez et donnez vous *réellement* les moyens d'honorer, ce jour là, le doux souvenir de la personne que vous avez perdue.