

**Zeitschrift:** Générations  
**Herausgeber:** Générations, société coopérative, sans but lucratif  
**Band:** - (2019)  
**Heft:** 118

**Artikel:** Noël en famille... et si on profitait pour se parler vraiment?  
**Autor:** Châtel, Véronique  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-906240>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 12.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Noël en famille... et si on en profitait pour se parler vraiment ?

La peur des conflits plane tellement sur le réveillon de Noël qu'on finit par ne plus parler de rien. Et si, cette année, ça changeait ? Des pistes pour oser le contact... même sur les sujets délicats.

Est-ce parce qu'on investit trop Noël ? Que l'on consacre trop de temps à la décoration intérieure, à la recherche des cadeaux, aux préparations culinaires ? Est-ce parce que ça « coûte », au sens propre comme au sens figuré ? Toujours est-il que, arrivé au jour « J », on ne pense plus qu'à une chose : que tout se passe bien. C'est-à-dire ? Que nulle tension ne vienne durcir l'ambiance générale. Que, à aucun moment, les convives ne se départissent de leur mine enjouée. Qu'aucun sujet scabreux ne vienne semer la zizanie et transformer l'aimable réunion familiale en guerre d'opinions, faisant resurgir les vieilles rancunes. Résultat : ça se passe tel qu'on l'a souhaité. Pas un mot plus haut que l'autre. Pas d'humour déplacé. Pas de verre renversé. Super ! Oui, sauf que, étonnamment, on en ressort déçu. Avec l'impression de n'avoir pas profité de ceux avec lesquels on se faisait une joie de partager le réveillon de Noël. De n'avoir échangé avec eux que des banalités qui n'auront pas permis de consolider les liens familiaux.

Et si, cette année, on abordait les retrouvailles autour du sapin, autrement ? Plus avec la peur de se heurter les uns aux autres. Mais, au contraire, avec l'ambition d'aller au contact. Même si cela équivaut à mettre au jour des antagonismes et des partis pris différents. Cela vous tente ? Voici dix situations pouvant générer des divisions. Et quelques suggestions pour bien les gérer.

VÉRONIQUE CHÂTEL



## TANTE CÉCILE, VOTRE SŒUR, A UN NOUVEAU JULES !

1

Les plus jeunes de la famille ne l'ont connue que célibataire, tante Cécile. Et, à Noël, toujours disponible pour aider à couper l'oie, finir d'emballer les cadeaux, accompagner Papi Dédé aux toilettes ou déguiser les enfants pour leurs scénettes de Noël. Cette année, elle viendra accompagnée. Elle a rencontré un nouvel amour sur internet. Plus jeune qu'elle en plus... C'est bien simple : quand elle est avec lui, elle ne pense qu'à roucouler. Ce qui suscite des commentaires ironiques.

### Suggestion

Quelle belle occasion de rappeler à l'assemblée que l'amour n'appartient pas à la jeunesse. Pas plus que l'usage des plateformes de rencontres numériques. Car, oui, cela fait un moment qu'ils vous agacent, vos chers descendants, à glousser devant des couples d'amoureux seniors ou à exprimer du dégoût à l'idée que les « vieux » aient une vie sexuelle épanouie. Vous n'auriez pas osé partir en croisade pour la liberté d'aimer jusqu'au bout de la vie, sans raison particulière. Votre sœur vous en fournit une bonne. Quand tout le monde sera présent, vous présenterez son compagnon comme l'homme qui la rend heureuse et lui souhaiterez la bienvenue dans votre maison qui accueille l'amour avec et sans rides. Et toc !







## ILS ONT TOUJOURS LES YEUX SUR LEUR PORTABLE !



2

De 7 à 77 ans, ils n'arrêtent pas de tripoter leur smartphone.

Une fois, c'est pour photographier les verrines de saumon. Une fois, c'est pour vérifier que c'était bien Tino Rossi qui chantait *Petit Papa Noël*. Une fois, c'est pour voir la photo du sapin de Noël que Rihanna vient de poster sur son compte Tweeter. Au secours ! C'est quand qu'on se regarde ? Et qu'on existe ensemble sans interférences ?

### Suggestion

Impossible d'interdire l'usage du téléphone, même pendant la soirée du réveillon de Noël. En revanche, on peut fixer des règles. Pas de smartphone à table. Ou, alors, seulement en mode silencieux. On peut aussi inventer des gages. Si un appel téléphonique surgit, c'est un autre, son voisin de droite par exemple, qui répondra. Si c'est l'arrivée d'un message qui retentit, il faudra le lire devant tout le monde. Intrusif ? Justement, voilà un bon thème de discussion : cela correspond à quoi, pour vous, l'intimité familiale ?

## LE PATER FAMILIAS, VOTRE CONJOINT, NE SAIT PAS RECEVOIR LES CADEAUX

4

Le pater familias est impossible à satisfaire.

Quand il n'a pas déjà lu le livre qu'il déballe, il dit s'être lassé du jardinage à ce-lui qui lui offre un nouveau sécateur ou il émet une réflexion ironique au cadeau fait maison offert par l'un de ses petits-enfants. Chaque année, cela jette un froid et ouvre la brèche à une armée d'anges.



### Suggestion

Cette fois, vous prendrez les devants. Et juste avant le début de la cérémonie des cadeaux, vous direz combien vous êtes heureuse qu'il y ait tant de jolis paquets sous le sapin. Car paroles de psys, vous l'avez lu, les cadeaux concrétisent l'affection qui circule dans la famille et la place que chacun y occupe. Mieux vaut donc trop de cadeaux que pas du tout. Les recevoir avec le sourire, quelle que soit leur valeur, c'est reconnaître que l'autre a cherché à nous faire plaisir. Et qu'il y a consacré un peu de son temps, de son énergie et de son argent. Personne n'osera plus faire la grimace en débballant les siens.

## SEB, L'AÎNÉ DE VOS PETITS-ENFANTS, EST DEVENU VEGAN !

3



Vos pâtés en croûte campagnard, foie gras de canard et oie braisée font partie de la tradition familiale. Cela vous réjouit, car vous tenez les recettes de vos grand-mère et mère. Aussi êtes-vous toute retournée par la décision de Seb, 17 ans, de ne plus manger de chair animale. Et, par sa remarque en découvrant que vous n'avez pas modifié le menu de Noël : « Mais tu le savais pourtant que j'étais devenu vegan ! »

### Suggestion

Ne modifiez pas votre menu. Entre le céleri rémoulade, l'écrasée de pommes de terre, la compotée de chou rouge et les poires à botzi, Seb ne mourra pas de faim. En revanche, reprenez sa réflexion « mais tu le savais pourtant... » et dites-lui ce que vous avez ressenti. Du chagrin. Lui aussi le savait... que vous teniez à cuisiner ce repas traditionnel pour Noël. Pourquoi serait-ce à vous de vous adapter à ses valeurs et pas lui aux vôtres ? Cependant, pour ne pas l'ostraciser, vous pouvez le féliciter pour sa prise de conscience et son refus de participer à la souffrance animale. Profitez-en pour lui dire que, vous aussi, y êtes sensible. L'oie, vous l'avez achetée à un fermier qui traite bien ses animaux de basse-cour. Et vous l'avez cuisinée en tirant le meilleur parti de sa belle chair afin de lui rendre hommage.



## LES PETITS-ENFANTS ONT PRÉVU UN SPECTACLE !



Les enfants se bousculent devant le sapin pour réciter leur poésie, chanter leur comptine de Noël et parfois même présenter un « pestacle ». Quelle belle ambiance, ils mettent. Mais, ce faisant, ils interrompent régulièrement les échanges entre les adultes. Et rallument la compétition entre les frères et sœurs, leurs parents. C'est à celui dont l'enfant aura la plus belle voix, la meilleure intonation. Du calme !

### Suggestion

Votre statut d'« aîné » vous autorise à organiser un peu les festivités. Établissez un programme de passage des artistes. Un numéro, un seul, avant chaque plat, par exemple. Et si vous désamorciez les tensions en remémorant votre expérience de parent à Noël, votre stress que vos enfants soient moins bons que leurs cousins sous le sapin ? Cela créera une connivence d'adultes et les discussions pourront reprendre dans un registre moins marqué par le sceau de la régression infantile.

## MARILOU, 12 ANS, PRÉTEND ÊTRE UN GARÇON DANS UN CORPS DE FILLE

7

La jolie Marilou aux boucles blondes a bien changé. Depuis qu'elle est entrée au collège, elle a coupé ses cheveux rasibus et s'habille avec les vêtements de son frère. Pour Noël, elle a demandé de l'argent pour sa future opération de transformation.

### Suggestion

Ce serait violent de ne pas tenir compte de ce qui agite Marilou actuellement et de lui offrir des patins à glace roses, par exemple. Quel plus beau cadeau que de répondre à son souhait et de lui signifier ainsi que sa famille la soutient ? Sans compter que cela donnera peut-être l'occasion d'un débat sur le genre. On comprendra peut-être que Marilou souhaite devenir un garçon parce qu'elle ne veut pas être celle plus tard, qui cuisinera l'oie à Noël ou qui emmènera Papi aux toilettes !



## PAPI DÉDÉ, VOTRE BEAU-PÈRE, N'A PLUS TOUTE SA TÊTE

Les effets de la maladie d'Alzheimer sur Papi Dédé sont de plus en plus visibles et déstabilisants. Il ne reconnaît plus qu'une personne sur deux. Et encore pas celle qu'il devrait : sa belle-fille plutôt que sa fille ; son petit-fils plutôt que son fils. Il ne trouve plus ses mots et répète toujours les mêmes deux phrases : « Alors, comment ça va ? », « Mais où est Françoise ? » Il a des réactions inadaptées, ne peut plus se rendre seul aux toilettes... « Sa présence risque de peser sur l'assemblée », s'inquiète votre fils.

### Suggestion

Inviter Papi Dédé, c'est lui témoigner que, même malade et transformé, fragilisé et en perte d'autonomie, il garde sa place parmi les siens. Quelle belle preuve de solidarité familiale ! Cela compte pour vous. Rappelez-le au moment de passer les invitations. Et partagez ce conseil, extrait du livre de Colette Roumanoff (*Alzheimer: accompagner ceux qu'on aime*, Editions Libro): « Les personnes alzheimer sont extrasensibles. Si leur interlocuteur est stressé ou contrarié, elles le ressentent. Ce qui ajoute à leur propre stress de ne plus reconnaître le monde qui les entoure. » Il s'agira donc de mettre à distance la peur que Papi Dédé inspire (peur de devenir comme lui un jour, peur de l'étrangeté, etc.). Et de ne pas oublier de rigoler avec lui. Car ces malades ont aussi droit à la bonne humeur.



## TANTE STÉPHANIE, VOTRE BELLE-FILLE, TIENT À LA MESSE DE MINUIT

8

Depuis qu'elle est entrée dans votre famille, elle regrette que vos réveillons soient païens. Sans référence à Jésus «dont c'est l'anniversaire, tout de même»! Alors, quel que soit le déroulé de la soirée, elle s'en va assister à la messe de Noël et essaie d'emmener quelques convives avec elle. Ce qui casse l'ambiance.

### Suggestion

Quelle chance de rassembler des personnalités diverses au sein d'une même famille! C'est la possibilité de questionnements passionnants. Pourquoi Tante Stéphanie a-t-elle la foi? En a-t-elle déjà parlé? C'est le fruit de son éducation? D'une révélation? Est-ce que sa foi l'aide à amortir la violence du monde dans lequel nous vivons? Que dirait Jésus s'il revenait aujourd'hui? «Et promis, Stéphanie, cette année, on t'attend pour la bûche. On va jouer en t'attendant.»



10

## ONCLE REYMOND N'EN FINIT PAS DE REVENIR SUR LE PASSÉ

Oncle Raymond garde un souvenir enchanté de ses Noël d'enfant et, chaque année, il raconte la même histoire: son excitation à remplir un petit bol d'eau pour les rennes, sa volonté de ne pas s'endormir pour surveiller l'arrivée du Père Noël... A force de rabâcher, il n'y a bientôt plus personne pour l'écouter.

### Suggestion

Oncle Raymond aime se raconter? Et si on en profitait pour l'interroger sur son enfance en général? Comment s'appelaient ses parents, déjà? Ils se sont rencontrés comment? Il a été un enfant désiré, lui? Cela aurait été quoi son cadeau de rêve à 12 ans? etc. Elle est précieuse la mémoire des anciens, aussi riche que les livres d'histoire. Ce serait dommage de passer à côté. Noël offre une belle occasion de transmission aux plus jeunes.

## NINA, 15 ANS, MILITE POUR LA DÉFENSE DE L'ENVIRONNEMENT

9

Elle n'en rate pas une pour se positionner comme la Greta Thunberg suisse. Parce qu'elle a participé à toutes les marches des jeunes pour le climat, elle se croit autorisée à donner des leçons de morale à tous ceux qui sont venus en voiture ou prévoient un voyage en avion. Son totalitarisme écologique laisse sans voix.

### Suggestion

On ne peut pas à la fois reprocher aux jeunes d'être consommateurs et d'avoir des opinions. Nina défend des convictions, et c'est super. Vous en aviez aussi au même âge. A l'époque, il fallait se battre pour que les femmes se projettent ailleurs que dans le mariage et la maternité, aujourd'hui, il faut sauver la planète. Nina veut du débat? Vous allez lui en donner... Et lui prouver, chiffres à l'appui, que les plus gros pollueurs ne sont pas ceux qu'on croit. Le numérique, le cloud, les smartphones polluent énormément!

