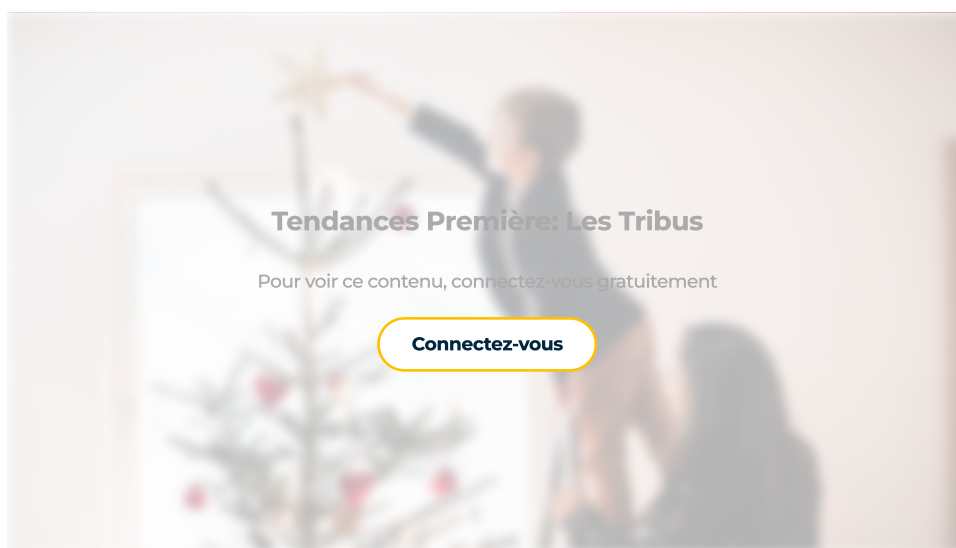




Noël en tant que parent séparé : comment bien s'organiser pour faire passer des fêtes sereines à vos enfants ?



26 nov. 2024 à 15:02 · 14 min

Par Nadine Wergifosse La Première

PARTAGER



Écouter l'article

Noël c'est déjà dans moins d'un mois. Suivons [le guide pour survivre aux fêtes de fin d'année](#) quand on est un parent séparé avec Pamela Morinière, créatrice du podcast *Quelque Chose à Vous Dire*. Dans *Tendances Premières*, elle propose diverses pistes pour que Noël rime malgré tout, avec joie et sérénité.

Son expérience d'experte, Pamela Morinière l'a acquise lors d'interviews de spécialistes du divorce et de la séparation. "Les fêtes de fin d'année représentent des chamboulements émotionnels, financiers et organisationnels surtout pour les parents séparés" témoigne-t-elle. En s'organisant le plus tôt possible, c'est un facteur qui, selon elle, donne plus de chances de passer des fêtes sereinement.

Quels sont les enjeux psychologiques des fêtes ?

Il s'agit pour les parents séparés de faire face aux données factuelles :

- Quinze jours de vacances scolaires où il faudra se partager les enfants
- La pression sociale à affronter avec des questions telles "*Que fais-tu pour les fêtes ?*"
- La perte de l'unité familiale et le deuil de l'image traditionnelle que l'on a de la famille.

"C'est une période qui est vraiment teintée d'une forte charge émotionnelle [...] Il va falloir garder à l'esprit que Noël, c'est d'abord une fête pour les enfants même si nous, adultes, on n'a pas nécessairement le cœur à la fête" conseille [Pamela Morinière qui elle-même a connu l'expérience de la séparation.](#)

Emeline Mercier-Messirel, psychothérapeute et médiatrice familiale, interviewée dans le podcast *Quelque chose à vous dire*, souligne que les fêtes peuvent réveiller chez le parent [un sentiment d'échec et de culpabilité.](#)

Porter son attention sur les enfants

Comme l'indique Pamela Morinière, juriste et journaliste de formation, la garde de l'enfant peut être définie avec des dates et des horaires précis par les parents eux-mêmes ou par un juge. Si l'on n'est pas d'accord, il faudra faire des compromis, ou faire appel à son avocat ou à un médiateur familial dont l'accord pourra être homologué par un juge. "**Le plus simple est d'alterner une année sur deux. C'est le plus facile à organiser quand on arrive à s'entendre.**"

Des enfants qui devront s'accommoder d'un Noël sans une partie de leur famille dont un de leur parent, mais aussi une partie des grands-parents et cousins et cousines.

Munis des ces informations sur les invités à l'instant T, pour épargner vos enfants au maximum, "*la première chose à faire est de leur expliquer clairement comment vont se passer ces fêtes de fin d'année. Avec qui ? Où ? Combien de temps ? Qui sera là ?*". Si l'on passe Noël sans eux, les rassurer de ce que l'on fait aussi de son côté est essentiel. "*Essayer de garder un discours positif parce que pour eux c'est vraiment important.*"

Réinventer Noël et évitez la course aux cadeaux

Dans tous les cas d'un couple séparé, vous allez **fêter Noël autrement**, souligne Pamela Morinière "*et donc par exemple, vous n'êtes pas obligé d'aller à la messe cette année [...]* Ou au contraire, vous êtes un peu curieux de cette messe et vous allez y aller. **On peut aussi demander l'avis des enfants**, cela peut vous permettre de passer des fêtes complètement différentes et vous serez surpris des propositions qu'ils peuvent faire".

Le symbole de Noël, c'est aussi [les cadeaux autour du sapin.](#) "*Il y a parfois des parents qui commencent à faire une compétition du plus gros cadeau. Alors évitez ça. D'autant plus*

que cela va mettre l'enfant mal à l'aise vis-à-vis du parent qui a moins de moyens. Idéalement, si vous arrivez à faire **un cadeau commun, c'est vraiment parfait**. Non seulement ça va montrer qu'il y a une véritable unité parentale et en plus cela va faire très plaisir à vos enfants".



Mother assisting son in decorating Christmas tree at home © Getty Images – Maskot

Le parent seul et le rôle de l'entourage

Sachant que les parents peuvent aussi se répartir le 24 et le 25, le parent seul est confronté à la difficulté émotionnelle de la solitude. Selon le conseil de Pamela Morinière, on peut aller en famille ou frapper la porte des amis, des copains et des voisins en leur expliquant la situation. "*Il ne faut pas hésiter à en parler. Au pire vous aurez un refus. Mais je pense que les gens comprennent très bien que c'est une situation compliquée*". De plus, elle recommande d'**oser dire que cela ne va pas** et demander de l'indulgence si vous n'avez pas le moral. "*Sinon vous allez passer une mauvaise soirée. Vous allez vous forcer, vous allez être dans le manque de vos enfants et vous n'allez pas en profiter du tout*".

Pour **se connecter à d'autres parents séparés**, il existe des groupes Facebook de parents solos comme 'Parent solo cool Belgique'. Il est possible aussi de rejoindre une association caritative. "*Mais vous pouvez aussi **assumer d'être seul ce soir-là**. Vous pouvez considérer cette journée ou cette soirée comme les autres, en profiter pour prendre du temps pour vous, pour souffler un peu, vous faire un plateau télé, pour aller au cinéma. Il y a plein de choses à faire. Vous n'êtes pas obligé de répondre à cette pression sociale*".

Ce sera peut-être 'un Noël moyen', tout dépend de la dynamique que l'on y met, "*et ce n'est pas grave en fait. L'année prochaine, ce sera différent. Vous avez 365 jours pour vous y préparer et cela vous ressemblera peut-être davantage*".

► **Découvrez l'entièreté de cette chronique dans le player ci-dessus.**