

Parents solos

Parents Séparés Et Noël : Comment Gérer Les Fêtes De Fin D'année ?

par Audrey



Dites-le avec une lettre

Il y a des choses qu'on aimerait pouvoir écrire... Mais on ne sait pas toujours par où commencer, comment trouver les bons mots, véhiculer la bonne intention. Aujourd'hui, on vous aide à vous lancer et envoyer la lettre parfaite:

Il n'est pas facile d'organiser le planning des fêtes de fin d'année quand on a des enfants et qu'on est séparé du papa ou de la maman. En effet, quand la séparation ou le divorce est récent, que c'est le premier Noël à affronter, on peut vite se sentir dépassé, triste ou démuné. C'est un contexte particulier qu'il faut assumer, et ce n'est pas de gaieté de cœur qu'on accepte l'absence de ses enfants à Noël. Hélas, c'est une chose inhérente à la grande majorité des couples séparés, des **parents solos** ou familles monoparentales et plus tard, des familles recomposées. Parents séparés et Noël : comment gérer le planning des fêtes de fin d'année ? Comment faire pour que les choses se passent au mieux pour tous, et que personne ne soit lésé, ni parents, ni enfants ?

Table des matières [\[masquer\]](#)

1. Parents séparés et Noël : comment gérer les fêtes de fin d'année ?
2. Parents séparés et Noël : comment en parler ?
3. Parents séparés et Noël : le casse-tête de l'organisation
4. Parents séparés et Noël : et les parents dans tout ça ?



Parents séparés et Noël : comment gérer les fêtes de fin d'année ?



Parents séparés et Noël : comment gérer les fêtes de fin d'année ?

www.parlerd'amour.fr

Noël, la fête familiale par excellence ?

Noël incarne traditionnellement les **valeurs familiales**. Si ce n'est pas pareil pour toutes les familles, c'est néanmoins la fête dédiée. Et puis surtout, c'est un peu la fête des **enfants**. Et c'est justement pour cette raison que cette période est difficile pour les parents séparés. La fête de Noël ravive la **douleur de la séparation**. Elle peut réveiller également les rancœurs et la jalousie lorsque les conflits n'ont pas été résolus. Et surtout, elle met en exergue le manque de ses enfants, l'échec de sa famille quand les enfants passent Noël avec l'autre parent.

Le plus souvent, dans un couple séparé dont les enfants sont petits, chaque parent rêve d'avoir ses enfants pour Noël. Le **réveillon du Nouvel An** est souvent moins prisé, il ne véhicule pas les mêmes valeurs et traditions, c'est une soirée plus festive.

⚙ *Lire aussi : **La difficulté de fêter Noël en famille... Surtout pour les familles recomposées***

Le premier Noël à gérer

La première année de séparation est toujours la plus **difficile**. Il y a ce fameux cycle à passer de 12 mois pendant lesquels on expérimente les petits et grands

événements de la vie en tant que parent solo. Les anniversaires, les vacances, les réunions de famille... A partir de maintenant, vous le faites seul(e) ou avec vos enfants.

Le couple n'existe plus. S'il perdure en tant que **couple parental** pour les enfants, pour tout le reste, il faut réapprendre à vivre seul(e) et se reconstruire, trouver de nouveaux repères, se créer de nouvelles habitudes, le tout en prenant soin d'assurer un environnement stable pour ses enfants.

Souvent, les fêtes de fin d'année cristallisent les problèmes nés de cette **nouvelle organisation**. En effet, même si on parle de trêve de Noël et qu'il est important de la faire pour le bien-être des enfants, cette période joyeuse de l'année peut vite devenir triste.

Nouvellement célibataire, après une séparation ou un divorce, se retrouver maman solo ou papa solo n'est pas facile à Noël car cela signifie généralement pour l'un des deux parents d'être sans ses enfants tout ou une partie des fêtes.

Sachez néanmoins, pour vous soulager un peu, que ce que vous ressentez n'est pas forcément ce que votre enfant ressent. Il ouvrira ses cadeaux rapidement et ira vite s'amuser avec ses nouveaux jouets. Si vous ne sentez pas la magie de Noël cette année, votre enfant, lui, la ressentira.

Lire aussi : [Familles monoparentales, comment gérer ses premières vacances de parent solo ?](#)

⚙️ **Parents séparés et Noël : comment en parler ?**

Une trêve de Noël est-elle possible ?


On dit souvent que la période des fêtes est celle d'une **trêve**. Des disputes, des rancœurs, des conflits... Certains parents séparés vont même plus loin et choisissent de passer quand même Noël ensemble, souvent la première année qui suit leur séparation, pour ne pas perturber les enfants.

Mais cette trêve ne peut fonctionner que si chacun met de l'eau dans son vin, oublie ses rancœurs et évite les remarques désobligeantes. **Cela dit, ce n'est pas forcément la meilleure des idées.** En effet, il faut que chacun fasse son deuil, parents comme enfants, pour les uns de leur couple, pour les autres de comprendre que papa et maman ne sont plus amoureux. Et donc ce n'est pas en se réunissant sous le même toit que cette acceptation sera possible. **Les enfants pourraient ne pas comprendre et surtout faire naître un espoir de réconciliation.** Car les enfants espèrent toujours que leurs parents se remettent ensemble. Alors mieux vaut éviter les faux espoirs pour ne pas les bouleverser encore plus.

Une solution ? Quand le couple parental garde une certaine harmonie, il est bien de pouvoir appeler ses enfants malgré tout pour Noël. **Le téléphone ou encore mieux, une session en visio peut permettre de mettre un peu de baume au cœur.**

A l'inverse, si cela se passe mal avec votre ex et qu'une trêve semble compromise, essayez quand même de garder votre calme et d'user de **diplomatie**. Vous bondissez à l'idée que votre ex profite des fêtes pour officialiser sa nouvelle relation ? Vous n'approuvez pas les cadeaux choisis de sa part ? N'en montrez rien, devant votre enfant, faites bonne figure. Il a besoin de votre aval pour pouvoir profiter de son Noël et ne pas être en conflit de **loyauté** entre ses parents.

Expliquer la situation aux enfants

Dans tous les cas, si les enfants ne décident pas, ils doivent néanmoins être **informés** à l'avance de comment leurs vacances et fêtes de Noël vont se passer. Ne les mettez pas devant le fait accompli au dernier moment. Le **dialogue** reste essentiel avec les enfants. S'ils sont **adolescents**, ils comprendront la situation. Mais s'ils sont en bas-âge, il est important de leur expliquer les choses avec  douceur. **Expliquez-lui où il fêtera Noël : votre parole le rassurera.**

Surtout, **ne demandez jamais aux enfants de choisir** avec lequel de leurs parents ils veulent passer Noël : cela mettrait à mal leur sentiment de loyauté vis-à-vis du parent exclu.

Besoin d'aide pour écrire
une lettre ?



ME FAIRE AIDER

Lire aussi : Comment se séparer en bons termes quand on est parents ?

Parents séparés et Noël : le casse-tête de l'organisation

Plusieurs compromis sont envisageables, selon la distance géographique surtout et le mode de garde.

Il y a souvent deux options :

- **Proches**, Noël est partagé entre le réveillon du 24 décembre chez l'un et la journée du 25 avec l'autre.
- **Plus éloignés**, c'est généralement le fameux un an sur deux, avec Noël ou Nouvel An à tour de rôle chez papa ou maman, entre les années paires et impaires.



Les années passant, cela va se compliquer avec la possibilité des **familles recomposées**, nouveau conjoint, demi-frère ou demi-sœur...

C'est pour cela qu'il est impératif de s'y prendre à l'avance, de bien communiquer sur le sujet et de se mettre d'accord. La meilleure solution est de trouver un terrain d'entente plutôt que de se voir imposer une décision du juge. Maintenant si cela s'avère impossible à l'amiable, en bonne intelligence et que vous avez une décision du tribunal, alors tenez-vous à la décision légale validée.

Dans la mesure du possible, l'idéal est de privilégier la continuité pour ne pas trop perturber l'enfant tout en lui expliquant que papa et maman, par contre, ne seront pas là ensemble. Mais si la famille maternelle a toujours préféré le réveillon et la famille paternelle la journée du 25 par exemple et que vous habitez toujours à côté, alors pourquoi bouleverser une organisation qui fonctionne ?

Lire aussi : Comment faire le deuil de sa vie de famille après une séparation ou un divorce ?

Parents séparés et Noël : et les parents dans tout ça ?

Pas de Noël pour le parent solo ?

Le premier Noël est souvent **triste** pour le parent qui se retrouve seul(e) sans ses enfants. Après une séparation, la période de Noël apporte toujours son lot de **nostalgie** et de **tristesse**. Certains parents, qui vivent mal la séparation, décident de ne pas fêter Noël car le moral n'y est pas. Libre à vous de décider mais sachez que rester seul(e) à Noël ne fera qu'accentuer votre tristesse.

Noël, ce n'est pas que la fête des enfants, c'est aussi celle de la famille et de la générosité. C'est l'occasion de voir si vous êtes bien entouré(e). Voyez avec vos proches, famille et amis. Le premier pas peut être un peu difficile. Mais le plaisir de Noël, ce n'est pas seulement celui de recevoir un cadeau, mais d'avoir la possibilité d'être ensemble.

Et si ce n'est pas possible, pensez à organiser un Noël avec d'autres parents solos dans la même situation que vous par exemple, ou encore aux associations caritatives qui ont besoin d'aide.

Quel Noël pour le parent qui a ses enfants ?

Si vos enfants sont avec vous pour Noël malgré la séparation, c'est évidemment un grand moment de joie. Mais cela peut aussi être l'occasion de **trouver son propre style et de faire un mélange entre ce que vous faisiez avant** pour ne pas dépayser vos enfants totalement et de nouveaux rituels à instaurer avec eux. Inutile de faire un copier/coller parfait de ce que vous faisiez avec votre ex conjoint. L'important est de passer du temps dans ce nouveau noyau familial, de renforcer le lien et de se façonner ensemble traditions et souvenirs.

Première réaction d'un lecteur

Cet article est récent et vous êtes sans doute un des tous premiers lecteurs à le dénicher... Soyez **le premier à laisser un commentaire**, partager un avis, une idée... pour lancer la discussion :).

[Voir les commentaires](#)

Vous aimez lire sur l'amour ?

Recevez 1 e-mail par mois contenant les nouveaux articles les plus appréciés par la communauté Parler d'Amour



Parents solos