

"Pour la première fois, je vais passer Noël sans mes enfants" : et si ce n'était pas si grave ?

Article mis à jour le 08/12/24 15:07

Partager sur

Couples divorcés, le dilemme de Noël approche. Qui aura les enfants le soir du réveillon ? Si la semaine de garde de votre ex tombe sur celle du 25 décembre, laissant vos enfants absents pour les fêtes, une experte révèle que ce n'est pas toujours une mauvaise nouvelle.



© Tim Douglas / Pexels



Avant-après : plus chaleureux et lumineux, cet appartement...



De nombreux parents séparés restent en bons termes et trouvent un

arrangement pour fêter Noël avec leurs enfants, soit ensemble, en famille, soit à tour de rôle (le réveillon du 24 décembre chez papa et le jour de Noël chez maman par exemple). Julie, 36 ans, maman de deux enfants de 5 et 8 ans, s'apprête quant à elle à vivre un Noël inédit. Séparée depuis deux ans de son ex-mari, elle ne verra pas ses enfants le soir du réveillon : *"La semaine de garde tombe sur mon ex-conjoint cette année, je ne les retrouverai que le 29 décembre"*. Une situation qui, bien que douloureuse, pourrait aussi être l'occasion de repenser cette période autrement. Alors, comment transformer une fête souvent synonyme de réunion familiale en un moment serein, voire enrichissant ?

La première étape pour Julie a été d'accepter la situation. Selon Noémie Khenkine-Sonigo, fondatrice de Team'Parents, il est essentiel de se préparer en amont. *"Un parent peut se faire accompagner par un professionnel pendant la période de séparation. Cela permet de mieux gérer ses émotions"*, nous explique-t-elle. Mais au-delà du soutien psychologique, la mise en place de rituels est primordiale, non seulement pour l'adulte, mais aussi pour les enfants. *"Pourquoi ne pas organiser un pré-Noël ou un post-Noël ?"*, propose la professionnelle. *"Un moment festif qui devient une tradition, comme un pique-nique improvisé dans le salon avec des pizzas ou une soirée cinéma sous la couette."*

Par ailleurs, la clé pour rassurer les enfants réside dans la communication. *"Il est important d'expliquer aux enfants que ce n'est pas eux qui décident de l'organisation familiale, mais que leurs parents font de leur mieux"*, explique l'experte. L'idée est de les tranquilliser en leur montrant que la situation, bien qu'inédite, n'est pas une source de conflit. Les enfants, plus résilients qu'on ne l'imagine, peuvent même y trouver des avantages. *"Ils voient parfois cela comme une opportunité de fêter Noël deux fois. Ce qui pèse vraiment, c'est l'attitude des parents. Si ces derniers gèrent bien leurs émotions, les enfants s'adaptent très facilement"*, ajoute-t-elle.

Noémie Khenkine-Sonigo le conçoit : il peut cependant être difficile de combler le vide en l'absence des enfants. *"Anticiper et organiser cette période pour soi est crucial"*, insiste-t-elle. *"Pourquoi ne pas saisir l'occasion pour organiser un voyage, renouer avec des amis perdus de vue, découvrir de nouvelles traditions ?"*, questionne la

professionnelle. *"Il ne faut pas, ni demander à ses proches de se joindre à leur soirée"*. Pour les grandes réunions familiales, il est important de prendre du temps pour soi en solo, ou d'organiser un moment romantique avec un éventuel nouveau compagnon. *"Un bain chaud, un bon film et un verre de vin, il n'y a pas de culpabilité à avoir"*, précise la



Avant-après : plus chaleureux et lumineux, cet appartement...

spécialiste. *"Il faut sonder ce que l'on a réellement envie de faire et*

s'autoriser ces moments de plaisir". Vous l'aurez compris, Noël sans ses enfants peut être différent, mais il peut aussi être une expérience à part entière.



Pour ce type d'arnaque, votre banque est tenue de vous rembourser quoi qu'elle dise

Cette manière de répondre à son ado va le responsabiliser en un rien de temps

En revanche, si les émotions deviennent envahissantes ou si le quotidien semble insurmontable durant cette période, il ne faut pas hésiter à demander de l'aide. *"L'intensité et la récurrence des émotions fortes, ou la perte de plaisir dans des activités auparavant appréciées, sont des signaux à ne pas ignorer"*, souligne la fondatrice de Team'Parents. Dans ce cas, n'hésitez pas à faire un appel à un professionnel.

PARTAGEZ CETTE INFO AVEC VOS AMIS ET VOS PROCHES EN CLIQUANT ICI

Marine Simon



Avant-après : plus chaleureux et lumineux, cet appartement...

