APPA

ASSOCIATION DES
PSYCHOLOGUES ET DES
PATIENTS ACCOMPAGNES

Édition spéciale Noël

DÉCEMBRE 2021

Offert par l'APPA

À L'INTÉRIEUR /

Croire au Père Noël
Les (télé)films de Noël
Le cadeau de Noël

TABLE DES MATIÈRES

APPA

ASSOCIATION DES
PSYCHOLOGUES ET DES
PATIENTS ACCOMPAGNES

ARTICLES

Le mot de la présidente 02

Croire au père Noël *Aude Lelandais* 03

Les (télé)films de Noël *Annath Golan* 04

Le cadeau de Noël *Aude Lelandais* 05

ACTIVITÉS

Coloriage de Noël 07

Cherche et trouve 08

Relie les points 09

La recette de Noël 10

Visitez notre site internet

WWW.ASSO-PSY.ORG

LE MOT DE LA PRÉSIDENTE

En créant ce numéro, nous avons eu à cœur de parler de choses qui font le quotidien de tout un chacun durant les périodes de fêtes.
Ces périodes sont rythmées par les rituels régressifs, nous autorisant à retourner en enfance.
Ainsi, dans ce retour en enfance, peut se rejouer notre vécu des fêtes. Certains diront que ce sont des périodes magiques, d'autres diront qu'elles détestent les fêtes. Mais ce qui est sûr, c'est que personne n'échappe à un moment aux questions que nous soulevons dans ce numéro. Des questions traitées avec légèreté et humour mais pas moins sérieuses.

Bonne lecture!

Annath Golan, présidente APPA

CROIRE AU PÈRE NOËL

Aude Lelandais,
psychologue

Noël arrive et avec lui son personnage emblématique le Père Noël, père de tous les possibles de tous les rêves, d'ailleurs ne dit-on pas : « mais tu crois au père Noël ! » à celui qui a un rêve qui semble impossible qui semble trop grand pour lui.

Si le Père Noël a pris les traits d'un gros bonhomme avec une barbe et une tenue rouge au 19ème siècle, il y avait avant lui Saint-Nicolas que l'on fête encore dans le Nord-Est de la France et de l'Europe. Saint Nicolas qui gâte les enfants sages est associé au père fouettard qui les punit en cas de bêtises. On retrouve dans ces personnages des figures d'autorité surmoïques* qui permettent aux parents qui n'en abusent pas d'instaurer la notion de Loi. Pour grandir il faut maitriser la pulsion qui nous rend égoïste au profit de la raison qui permet la relation à l'autre.

Le Père Noël quant à lui, réalise les rêves, en cela il représente le désir. Le désir émerge de la notion de besoin. Au départ, le bébé n'a que des besoins qui sont, si tout se passe bien, entièrement comblés par son environnement. Lorsque le bébé grandit, qu'il commence à attraper, se déplacer il commence à avoir des envies. A ce moment de son développement, il ne fait pas la différence au niveau affectif entre ses besoins et ses envies, « c'est tout pareil ». C'est parce que l'environnement diffère la satisfaction à l'envie que celle-ci peut devenir désir, c'est ainsi que l'enfant rencontre la frustration soit le renoncement à un plaisir immédiat pour un plaisir futur.

C'est le désir qui nous pousse à réaliser nos rêves. C'est le désir qui nous permet d'avoir des rêves. Le jeune enfant traverse une phase de développement que l'on appelle la « toute puissance », au cours de cette phase, la pensée se confond avec le désir. Ainsi « je pense qu'il va pleuvoir » prononcé par l'enfant qui veut convaincre sa mère d'emporter en courses son nouveau parapluie, est en réalité l'expression du désir. La toute puissance de la pensée remplie une fonction symbolique importante puisqu'elle permet au jeune enfant de se sentir protégé par sa pensée et donc moins vulnérable face à son environnement.

Croire au Père Noël, c'est donc garder cette idée que tout est possible. La vraie question serait donc, doit-on laisser les enfants croire au Père Noël ? Là, nous approchons de la question du mensonge. Il est différent de laisser les enfants croire au Père Noël et de leur dire que le Père Noël existe. Les laisser croire, c'est leur permettre de vivre cette expérience de renoncement à l'immédiat pour un plaisir futur. Leur répondre que le Père Noël existe lorsqu'ils posent sérieusement la question aux alentours de 6 ans, c'est leur mentir. Quand un enfant pose une question à son parent, il n'attend pas toujours une réponse, il veut parfois juste savoir s'il a le droit de poser la question. Quand ma fille m'a posé la question de l'existence du Père Noël pour la première fois, je lui ai demandé ce qu'elle en pensait. Elle a pris un air très sérieux pour me répondre, je pense qu'il existe et je l'ai laissée avec sa réponse. Quelques mois plus tard, après Noël, elle m'a reposée la question en me disant qu'elle voulait ma réponse cette fois. Je lui ai donc répondu que le Père Noël n'existait pas en vrai, ce à quoi elle a répondu à son tour, « je m'en doutais, c'est ce qu'ils disent à l'école ». Car ce secret est révélé dans la cour de l'école. Il m'est arrivé de croiser des enfants qui dans le secret du cabinet me confiaient savoir que ce n'était pas le Père Noël qui déposait des cadeaux le soir de Noël mais ne pas le dire à leurs parents de peur de ne plus recevoir de cadeau une fois cette connaissance révélée.

L'enfant perçoit bien qu'il nous manque quelque chose une fois que nous ne croyons plus au Père Noël, il nous manque à nous adulte quelque chose de la légèreté que l'on a quand on croit que tout est possible. Si la réalité n'est pas toujours drôle, Noël et le Père Noël nous permettent de rêver, de désirer, dans ces conditions est-il utile de renoncer à croire au père Noël ?

LES (TELE)FILMS DE NOËL

Annath Golan,
psychologue

Les bronzés font du Ski, le père Noël est une ordure… tous les ans, à la période de Noël, les grandes chaines télévisées programment ces films devenus cultes ainsi que d'autres inédits mais dont le scénario est toujours sensiblement le même. Mais pourquoi aime-t-on tant les regarder ? ou à l'inverse, pourquoi les déteste-t-on tant ?

A la question « aimez-vous les films de Noël ? », deux clans s'affrontent : les grands fans versus les allergiques.

L'année est rythmée par les fêtes qui se répètent inlassablement : Jour de l'an, épiphanie, St Valentin, Pâques…. Il fait partie des habitudes de l'humain d'être ritualisé. Ces rituels se veulent rassurants, et ce dès la plus tendre enfance. Nous avons tous notre lot de petits rituels même à l'âge adulte. Demandez-vous par exemple, ce que vous prenez pour le déjeuner le matin ? Certains diront rien, d'autres ne pourront se passer de leur café accompagné d'une cigarette, d'autres encore préféreront des tartines et du jus de fruit, et certains prendront un petit déjeuner salé. Il est bien rare de chaque jour changer son habitude. D'ailleurs posez vous la question sincèrement… aimez-vous changer vos habitudes ?

Certaines fêtes ont meilleure réputation que d'autres. La St Valentin et Halloween sont souvent reléguées au rang de fêtes commerciales, contrairement à Pâques et Noël qui sont des symboles forts dans nos sociétés judéo-chrétiennes : la naissance et la renaissance. C'est tout le rôle d'un rituel, renaître. Un rituel c'est quelque chose qui revient sans cesse, qui renaît en permanence.

C'est ainsi qu'à Noël, nous voyons rejaillir les dinosaures télévisuels que sont les films de Noël et leurs descendants, les téléfilms à l'eau de rose.

Nous les connaissons par cœur, pas de surprise, nous connaissons parfois même la réplique suivante avant même que l'acteur ne l'ait prononcée. Il y a quelque chose de foncièrement satisfaisant à cela. C'est rassurant… en même temps que pour d'autres, c'est ennuyant !

Ce rôle rassurant, c'est ce qu'en psychologie, nous appelons le rôle maternant.

Se regarder un film de Noël, c'est comme faire un bon gros câlin à sa maman. C'est régressif, on retombe en enfance, c'est léger, cela finit toujours bien. C'est dans cette répétition que Michel De M'Uzan évoque la notion de réécriture intérieure. Plus on regarde le film, plus on se l'approprie et on en a une lecture plus fine. C'est cela qu'en psychologie nous nommons l'élaboration. C'est une relecture permanente d'un objet afin qu'il devienne sujet. En effet, lorsque nous sommes inconscients des forces qui nous animent, nous sommes l'objet de ces forces. Mais lorsque nous en devenons conscient, c'est alors que nous devenons sujet. Alors peut-être y aurait-il une dimension thérapeutique derrière ces films, « au-delà du principe de plaisir » de les regarder aurait probablement dit Freud.

LE CADEAU DE NOËL

Aude Lelandais, psychologue

Cette tradition d'offrir des cadeaux à Noël, reprend la tradition des étrennes, présents que faisaient les familles riches à leurs domestiques plutôt au moment de la nouvelle année. Au XIXème siècle la révolution des grands magasins a bouleversé l'ordre des choses. Dans les grands magasins, le client peut regarder, toucher la marchandise qui est désormais proposée à un prix plus abordable, c'est le début d'un nouveau mode de consommation. Avec la création du Père Noël et des catalogues de jouets, Noël devient peu à peu la fête des enfants . Jusqu'à cette époque, les cadeaux échangés à Noël n'étaient qu'alimentaires.

En fonction des études chaque français dépenserait chaque année entre 200 et 500 euros en cadeaux.

Offrir un cadeau est un acte de générosité, une façon également de transmettre des valeurs qui nous sont importantes mais c'est aussi essayer de répondre au désir de l'autre, de lui faire plaisir, de lui montrer qu'on le connait. Dans la course « au faire plaisir à tout prix », le cadeau est devenu une façon d'obtenir de la reconnaissance. Dans certaines familles une compétition à celui qui fera le plus beau cadeau peut s'installer, «on se pique les idées ». Les enfants fabriquent des listes à rallonge, des boites aux lettres pour le Père Noël poussent sur les parvis des mairies.

A qui le cadeau fait-il le plus plaisir ? A celui qui le reçoit ou à celui qui le donne ? Offrir un cadeau c'est prendre un risque, prendre le risque de se tromper, de ne pas combler l'autre, de le vexer parfois. Alors pour éviter cela les commerçants ont inventé la carte cadeau et on apprend aux enfants à toujours remercier pour le cadeau, toujours dire qu'il leur plait, à faire plaisir à celui qui offre finalement. Mais quelle conséquence cela peut-il avoir ? Si certains assument à l'âge adulte de revendre les cadeaux qui ne leurs plaisent pas, c'est plus difficile pour les enfants.

L'enfant à qui le cadeau ne plait pas peut être encombré, parfois même culpabilisé par son parent. Dans un cadeau que l'on offre, il y a souvent une part projective, l'envie de partager quelque chose, en offrant un livre que l'on a particulièrement aimé, ou en offrant à l'enfant ce que l'on aurait aimé recevoir à son âge. Si offrir un livre apprécié à quelqu'un dont on partage les goûts littéraires peut être une bonne idée, offrir à l'enfant ce que l'on aurait aimé recevoir est encombrant. L'enfant qui reçoit le train électrique que son parent n'a jamais eu, n'appréciera pas le cadeau à la juste valeur que son parent lui donne et cette phrase « moi, à ton âge j'aurais adoré avoir un train électrique » est source de culpabilité chez le jeune enfant qui ne peut avoir un désir différent de celui de son parent. Et c'est toute la difficulté du cadeau dans notre société moderne. Nous sommes passés peu à peu du cadeau utile qui répond à un besoin, au cadeau futile qui répond à une envie.

Et c'est là tout l'enjeu qu'est devenu la fête de Noël, comment faire plaisir à « des enfants qui ont souvent déjà tout ». A Noël, les enfants sont sur sollicités, dès le mois d'octobre, les publicités font la part belle aux jouets suscitant chez eux de nouvelles envies, c'est sans compter les youtubeurs qui déballent pendant de longues émissions des jouets donnés par des distributeurs. Les enfants ne savent pas toujours comment gérer leurs envies et les adultes comment résister.

Car les adultes aiment cette montagne de cadeaux qu'ils ont créées e soir de Noël, voir les regards éblouis des enfants devant ces emballages synonymes de tous les possibles. Ne rien oublier, être l'auteur DU cadeau, ne pas décevoir. Mais la joie des enfants est souvent plus dans le déballage, dans la comparaison, celui qui a reçu le plus de cadeaux, qui a reçu les plus gros cadeaux.

Quels sont les cadeaux dont ils se souviennent ? Quels sont les cadeaux dont vous vous souvenez ? Certainement ceux choisis avec soin, suite à l'investigation plus ou moins discrète de votre entourage, ceux qui étaient en haut de la liste car très importants, ceux que vous avez attendus., dont vous avez rêvé. Le cadeau porteur de l'intérêt et de l'affection qu'on vous porte, celui qui montre que l'on vous connait, que l'on vous apprécie et que l'on respecte vos désirs. Le cadeau que l'autre aura pris plaisir à chercher, à trouver, à emballer et qui attendra avec impatience de voir si cela vous plait.

Si le cadeau est une façon d'obtenir de nouveaux jouets, c'est aussi une façon de montrer à l'autre son affection, sa reconnaissance.

Savoir faire un cadeau est tout un art. Les enfants y sont initiés dès l'école avec la préparation des cadeaux de fête des mères et des pères. Dans un secret tout relatif, l'enfant prépare la surprise pour son parent et ce qui nous plait, à nous parent, ce n'est ni la valeur marchande, ni la réussite artistique du cadeau mais bien la valeur affective que la création symbolise.

Mais un cadeau c'est aussi une réponse au désir de l'autre. Dans le cadeau que l'on offre il y a une part de celui qui offre mais aussi une part de celui qui reçoit. C'est une sorte d'engagement, de prise de risque, l'expérience de nos limites quant à notre capacité à combler l'autre ou à être comblé par l'autre. J'ai connu un enfant qui aimait offrir des cailloux à sa mère, d'abord surprise cette dernière comprit en regardant son enfant chercher son précieux présent la valeur que celui-ci donnait au caillou, il cherchait le plus beau celui qui ferait le plus plaisir à sa mère. Ce n'est que plus tard qu'il comprit que le plaisir de recevoir est différent du plaisir de recevoir un cadeau car le cadeau doit aussi plaire à celui qui le reçoit. Le plaisir d'offrir s'associe au plaisir de recevoir. Le plaisir est le sentiment qui nait de la joie. Voir la montagne de cadeaux donne de la joie à tous, mais le plaisir lié au cadeau émerge de l'attente du moment, de la reconnaissance du soin qui aura été donné au choix du cadeau, du risque pris par l'autre pour tenter de nous faire plaisir, de nous plaire.

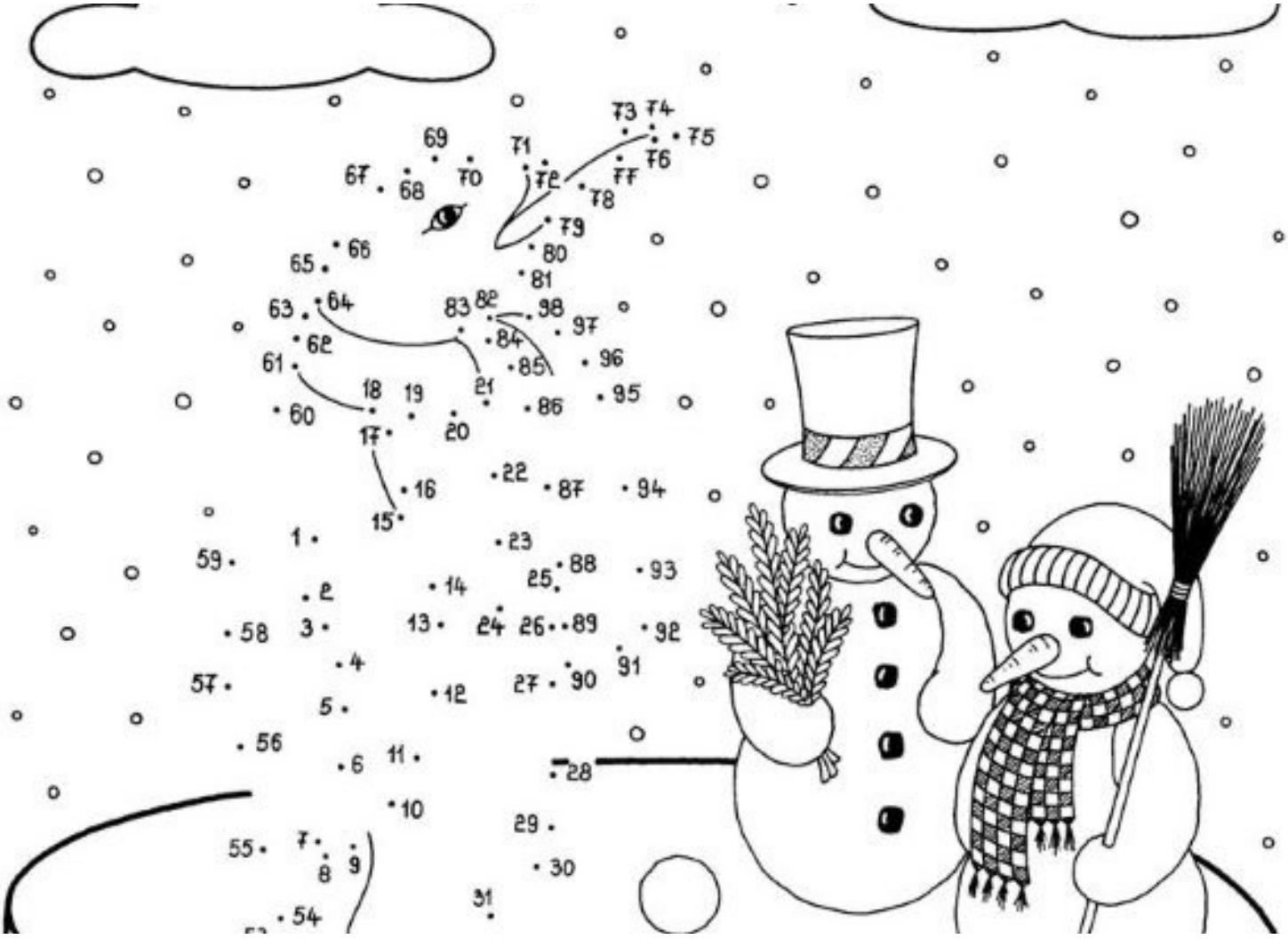
Qu'il soit attendu ou qu'il arrive par surprise, le plus beau cadeau est celui dans lequel on se reconnait, on reconnait nos intérêts, nos passions …

A Noël, avec les enfants qui ont fait des listes, on prend peu de risques, surtout si l'on offre tout ce qui est inscrit sur la liste mais avec les autres … certains ont résolu le problème, ne plus faire de cadeaux aux adultes.

COLORIAGE DE NOËL

CHERCHE ET TROUVE

RELIE LES POINTS



LA RECETTE: LES SABLÉS DE NOËL

Pour environ 50 sablés:

- 250 g de farine
- 1 cuillerée à soupe de quatre-épices (ou de mélange d'épices à pain d'épices)
- 125 g de sucre en poudre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 pincée de sel
- 125 g de beurre
- 1 œuf

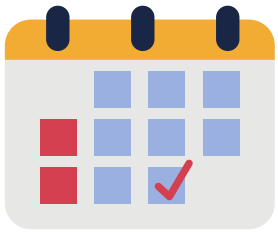
Tamisez la farine avec les quatre-épices. Dans un saladier, mélangez la farine, le sucre, le sucre vanillé et le sel. Ajoutez le beurre froid coupé en petits morceaux et travaillez l'ensemble du bout des doigts jusqu'à obtention d'une poudre fine.

Incorporez l'œuf et mélangez pour obtenir une pâte homogène.
Rassemblez-la en boule emballez-la dans du film alimentaire et réservez-la pendant 1 heure au réfrigérateur.
Préchauffez votre four à 160˚C.
Abaissez la pâte, puis découpez-la à l'aide d'emporte-pièces de différentes formes. Déposez les biscuits sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé (ou une toile en silicone).

Faites cuire 12 à 15 minutes. Quand les bords commencent à dorer, c'est que c'est bon.
Vous pouvez les conserver quelques jours, dans une boite en fer blanc.

Recette issue du livre Patisserie Maison de Florence Edelman

ÉVÉNEMENTS 2022



En 2022, nous vous invitons à nos web conférences sur 3 grands thèmes :

1. Le rôle des parents proposé par Aude Lelandais
2. Le burn-out proposé par Annath Golan
3. Le couple proposé par Hong Xuan Tieu

Ne ratez pas ces événements uniques!

Gratuit pour nos adhérents

IInformations et réservations: coordination.appa@gmail.com

REMERCIEMENTS

Merci au comité de relecture de la revue.

COMPOSITION:

- Iris Agnus, psychologue
- Coralie Chavignaud Charbonnieras, psychologue
- Julie Scouppe, psychologue
- Leopoldine Caron, psychologue
- Anne Éloïse Langlois, orthophoniste

APPA

ASSOCIATION DES
PSYCHOLOGUES ET DES
PATIENTS ACCOMPAGNES

www.asso-psy.org