

**Newsletter :**  
**Cultiver la sérénité et savourer chaque moment des fêtes**

**DANS QUELLE MESURE LA PÉRIODE DE NOËL  
INFLUENCE T-ELLE LE BIEN-ÊTRE  
PSYCHOLOGIQUE?**

**(RENFORCEMENT DES LIENS SOCIAUX, ATTENTES  
ÉMOTIONNELLES ET SOURCE DE STRESS)**

**Décembre est là !**

**P**our beaucoup, il marque le début d'une attente merveilleuse, remplie de magie et de promesses. Mais pour d'autres, cette période festive rime avec une montée en puissance du stress, de la tristesse, ou même des tensions familiales. Entre les mélodies des chants de Noël, les saveurs gourmandes et l'excitation des préparatifs, se cache souvent un revers émotionnel fait de pression sociale et de conflits non résolus. Cette dualité, nous la vivons tous, à des degrés différents. C'est pourquoi, dans cette édition, nous plongeons au cœur de cette période de partage pour comprendre ce que chacun peut réellement ressentir et comment ces fêtes influencent profondément notre bien-être psychologique.



## Comment naviguer entre la joie intense et le stress caché du double tranchant de Noël ?

**N**oël est bien plus qu'une simple date sur le calendrier. C'est un événement unique, un mélange d'anciennes traditions et d'émotions intenses. Cette période, universellement connue, est le résultat d'une histoire complexe qui touche à notre psychologie profonde et à nos habitudes sociales. Pour comprendre pourquoi elle nous affecte tant - nous remplissant de joie ou, au contraire, nous mettant sous forte pression - il est utile de revenir à ses origines et de voir comment notre cerveau réagit face à l'attente et au partage. Cet article vous propose un voyage, des rites d'hiver très anciens jusqu'aux astuces concrètes pour vivre la période des fêtes plus sereinement.

### Comment Noël est devenu Noël : un voyage historique

**L'**histoire de Noël, fêté le 25 décembre, est fascinante. Elle n'a pas toujours marqué la seule naissance de Jésus. Son origine est un mélange parfait entre des fêtes païennes (non religieuses) et des coutumes religieuses qui se sont ajoutées au fil du temps. Cette période symbolise, dans de nombreuses cultures, le retour de la lumière après les jours sombres de l'hiver.

### L'héritage des Anciens : quand les jours rallongent

**A**utrefois, en Europe et au Moyen-Orient, la fin décembre était capitale à cause du solstice d'hiver, le jour le plus court de l'année. Ce moment représentait le pic de l'obscurité, mais il portait aussi la promesse que les jours allaient rallonger, symbolisant l'espoir et un nouveau départ.



À Rome, à cette époque, on célébrait notamment :

Les saturnales (dès le 17 décembre), des fêtes dédiées au dieu de l'agriculture, qui étaient synonymes de repas grandioses et d'échanges de petits cadeaux. C'est de là que vient notre habitude d'offrir.

Le 25 décembre était le jour du *Sol Invictus* (« Naissance du Soleil Invaincu »), un culte populaire qui célébrait le retour du soleil.

Dans le Nord de l'Europe, la fête de Yule célébrait le milieu de l'hiver, et l'idée d'utiliser un sapin, arbre qui reste vert, comme symbole de vie éternelle nous vient largement de ces traditions.

### La Grande Adoption et le rôle du commerce

La Bible ne donne aucune date pour la naissance de Jésus. C'est seulement au IV<sup>e</sup> siècle que l'Église de Rome a choisi le 25 décembre pour la Nativité. Le but était simple : remplacer les fêtes païennes populaires en célébrant la naissance du Christ, la « Lumière du monde », le même jour que la fête du Soleil Invaincu.

Le célèbre Père Noël est, lui aussi, un mélange. Il trouve ses origines dans Saint Nicolas, fêté le 6 décembre, personnage historique qui donne des cadeaux aux enfants sages. Il est arrivé aux États-Unis via les colons hollandais (*Sinterklaas*).

Une tradition moins connue : la punition.

Dans plusieurs régions d'Europe, Saint Nicolas est accompagné d'un personnage bien plus strict, connu sous le nom de Père Fouettard (ou Hans Trapp). Son rôle était de punir les enfants désobéissants, tandis que Saint Nicolas récompensait les enfants sages. Au lieu de bonbons ou



de jouets, les enfants punis recevaient parfois du charbon dans leurs chaussures, un symbole fort qui servait de leçon morale.

Il faut noter que, bien que le Père Noël ait été représenté dans différentes couleurs, ce sont les campagnes publicitaires d'une grande marque de soda noir, dès les années 1930, qui ont joué un rôle clé pour fixer et populariser l'image moderne : le vieil homme jovial en costume de velours rouge et blanc. Cette image a transformé Noël en une immense fête de la consommation.

Les coutumes d'aujourd'hui (le sapin, les lumières, les cadeaux) sont le résultat de toutes ces époques, transformées pour devenir l'idéal que nous aimons tant.

### La psychologie de la fête : entre bonheur chimique et anxiété cachée

**S**i Noël nous touche tant, c'est qu'il agit directement sur notre cerveau et nos besoins fondamentaux.



#### Bonne humeur et gentillesse !

**P**our beaucoup, Noël est un moment de pure euphorie et de liens forts. C'est une période qui stimule plusieurs mécanismes de bien-être :

L'approche des fêtes génère une excitation chimique : les lumières et l'ambiance nous donnent un « *shoot* » de dopamine, l'hormone du plaisir, qui améliore notre humeur. L'anticipation

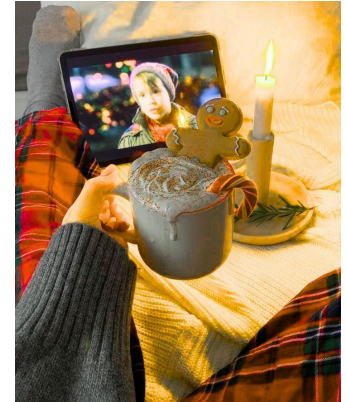
nous pousse vers la joie (selon le psychothérapeute Dr Jo Gee et la psychiatre Neha Chaudhary).

C'est aussi la force de la famille : l'occasion de se rapprocher et de stimuler l'ocytocine, l'hormone de l'attachement. Partager des repas est essentiel pour rendre nos liens sociaux plus forts (selon le psychologue



Vincent Joly). Les rituels, comme décorer le sapin, nous donnent un sentiment de stabilité très rassurant.

Enfin, la joie de donner procure un grand bonheur. Les études de psychologie positive, notamment celles d'Elizabeth Dunn et Michael Norton, ont montré que dépenser pour les autres (*effet de chaleur altruiste*) nous rend plus heureux sur le long terme que de dépenser pour soi-même.



### **Le contraste : quand les attentes deviennent une épreuve**

**C**ependant, l'idée d'une joie parfaite crée aussi beaucoup d'anxiété pour une partie des gens. L'écart entre la magie que l'on espère et la réalité est souvent grand. Pour eux, Noël devient une épreuve marquée par :

L'épuisement de la tâche (charge mentale) : l'organisation des fêtes est une charge mentale énorme (la liste des courses, les invitations, les cadeaux). Cette pression constante mène à une fatigue qui épuise nos ressources avant même les festivités.

L'anxiété du cadeau parfait et du compte en banque : l'acte d'offrir est une grande source de stress : la peur de ne pas trouver le cadeau idéal pour montrer son affection, mêlée à la forte pression financière liée au coût des fêtes.



Le piège du perfectionnisme : selon la psychologue Katie Turner, vouloir trop en faire pour atteindre un idéal irréaliste (souvent vu sur Internet) mène à l'irritabilité et au manque de sommeil.

## **Le guide pour retrouver le calme**

**S**i Noël est une période compliquée pour vous, vous n'êtes pas seul. Il est possible d'y faire face en choisissant la simplicité et en se recentrant sur soi. Le secret est de se recentrer et de fixer des limites claires (un conseil important de Katie Turner).

**Quand le stress monte, voici des réflexes à adopter :**

### **Techniques de lâcher-prise rapide**

**P**ratiquez la respiration calme : un simple exercice de respiration abdominale permet de se calmer et de faire baisser le rythme cardiaque rapidement.

Faites le scanner du corps pour relâcher les tensions physiques, ou la technique de détente musculaire en contractant puis relâchant chaque muscle.

### **La méthode 5-4-3-2-1**

**C**ette méthode est une stratégie de pleine conscience qui utilise vos cinq sens pour vous ramener au moment présent et calmer une émotion intense (comme l'anxiété ou la panique).

### **Comment ça marche ?**

**E**n vous forçant à identifier des éléments concrets dans votre environnement immédiat, vous détournez votre concentration des pensées ou des émotions submergeantes. Votre esprit se focalise sur l'ici et maintenant, ce qui permet à l'intensité de l'angoisse ou de l'émotion de diminuer naturellement.

### **Concentrez- vous sur :**

**5** choses que vous pouvez voir

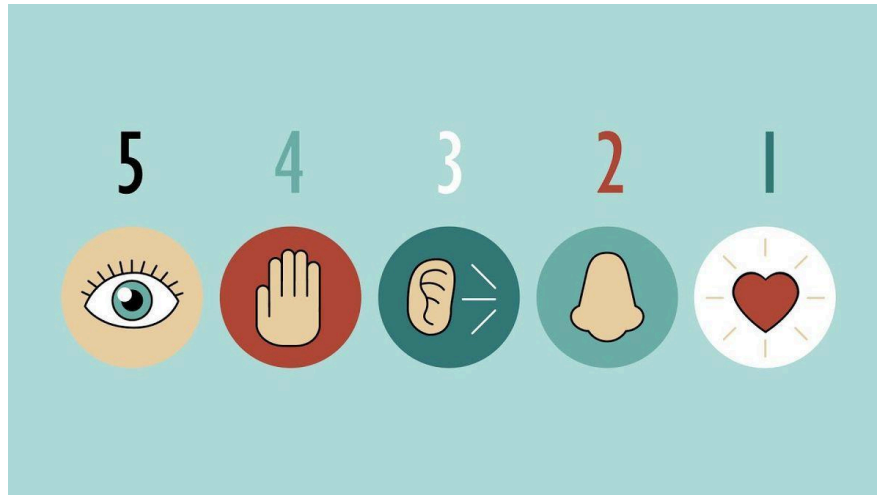
**4** choses que vous pouvez touchez

**3** choses que vous pouvez entendre

**2** choses que vous pouvez sentir

**1** choses que vous pouvez goûter

**S**urtout, rappelez-vous que personne n'est parfait. Accepter l'imparfait est la première étape vers la sérénité : le repas ne sera peut-être pas parfait, et un cadeau ne plaira peut-être pas.



### **Mettre des limites : maîtriser le budget et l'organisation**

**P**artagez les tâches : ne faites pas tout vous-même. Demandez clairement à vos invités d'apporter le dessert, les boissons ou de gérer la musique. C'est plus léger pour vous et plus convivial. (Les to-do list peuvent vous aider!)

Fixez un budget cadeau : décidez d'un montant maximum avant de commencer et tenez-vous-y.

Pour moins de pression, proposez des cadeaux non matériels (un moment à deux, une sortie), des cadeaux faits maison, ou faites un tirage au sort (un seul cadeau par personne).

Choisissez la qualité plutôt que la quantité : ne multipliez pas les événements. Préférez passer un moment de qualité en pleine conscience (sans regarder le téléphone) plutôt que de courir partout.



## Gérer les conflits en famille

**Si** les réunions de famille sont sources de tensions, préparez-vous :

Définissez vos limites : sachez à l'avance quels sujets vous ne voulez pas aborder. Vous avez le droit de changer de sujet, de pièce, ou de mettre fin calmement à une discussion désagréable.

Prévoyez une sortie : fixez à l'avance l'heure à laquelle vous partez si vous vous sentez submergé. N'ayez pas peur de refuser une invitation si vous êtes trop fatigué. Votre énergie est précieuse.

Le plus beau cadeau que l'on puisse s'offrir à Noël n'est pas un objet, mais la paix de l'esprit et la bienveillance envers soi-même. C'est en choisissant la simplicité, le calme et les limites que l'on transforme cette fête en un vrai moment de bien-être et de lien sincère.

L'organisme de formation vous souhaite de passer d'agréables fêtes de fin d'année !

LE GUIDE DE NOËL VOUS A INSPIRÉ ?

VOUS POUVEZ ACCOMPAGNER LES AUTRES À TROUVER CET ÉQUILIBRE TOUTE L'ANNÉE !

CHANGEZ DE CARRIÈRE ET CHOISISSEZ UN MÉTIER ÉPANOUISSANT.

L'ORGANISME DE FORMATION PRISCILLA PRETE VOUS FORME POUR DEVENIR PRATICIEN(NE) EN: SOPHROLOGIE, THÉRAPIE DE COUPLE OU EN MASSAGE BIEN-ÊTRE ET ÉNERGÉTIQUE.

POUR CONTINUER VOTRE CHEMINEMENT, ABONNEZ-VOUS À NOTRE NEWSLETTER !

NOTRE PROCHAINE ÉDITION : "LE BONHEUR, C'EST BON POUR LA SANTÉ ?".

LANCEZ-VOUS :

[WWW.PRISCILLA-PRETE-ORGANISME-FORMATION.FR](http://WWW.PRISCILLA-PRETE-ORGANISME-FORMATION.FR)