

Les cadeaux, quelle angoisse !

Parce qu'ils nous confrontent à nos divergences, parce qu'il n'est pas toujours aisé d'assumer qu'on n'a pas les moyens, parce que les autres n'ont fait aucun effort, parce qu'on a encore reçu une pique... la joie des cadeaux sous le sapin vire parfois à l'aigre.

LORRAINE KIHLL

Tous les ans, ça finit en drame : quelqu'un part en claquant la porte, on se crie dessus, comme dans les films. » Il ne faut pas croire, Sophie*, 40 ans, adore les fêtes et, encore plus, ce qui précède : la recherche des cadeaux. Le truc qui fera vraiment plaisir, quitte à commencer à y penser dès le début de l'année. « J'essaie de faire des cadeaux personnalisés, voire bricolés pour que les gens repartent avec un souvenir, pas juste de l'argent : faire une composition florale ou avec des bougies. » Et puis à chaque fois, « c'est l'énorme déception ». « Les enfants veulent toujours plus – alors que ce n'est vraiment pas l'éducation qu'on essaie de leur donner –, ma mère n'est jamais contente, mon père ne veut jamais rien, donc rien ne lui fait plaisir – mais au moins on n'est pas déçu –, ma sœur est anorexique, alors c'est hyper compliqué parce que si le cadeau la renvoie à son image à elle, ça peut très mal passer. A chaque fois, je suis super enthousiaste mais ça dégénère en petites piques et en disputes. Surtout qu'on fait ça en fin de soirée, après un repas qui a déjà été chargé de reproches. » C'est devenu un gimmick : les fêtes, c'est pourri. « Pourtant j'adore les fêtes. Et tous les ans, je recommence : je m'investis à fond en espérant que mes cadeaux leur feront plaisir. Je compense... et la déception est encore plus grande. »

Parce qu'il appuie sur toutes les petites et grandes tensions qu'on tait, parce qu'il met dans le rouge les petites bourses, rappel cruel, des réussites financières diverses, parce que c'est trop de pression, parce que tout le monde s'en fout maintenant que les enfants sont grands, parce qu'il confronte les vus sur la société de consommation, le joli rituel des cadeaux de Noël est parfois synonyme de grosses angoisses.

Selon une petite enquête commandée par Bongo, auprès de 1.200 personnes, les Belges dépenseraient en moyenne 400 euros en cadeaux, à Noël. Ce qui n'est pas indolore, sachant que Saint-Nicolas a parfois déjà éprouvé les comptes (enfant, si tu lis cet article, on parle ici de l'achat du lait et de la carotte). Un peu perdu au rayon BD, Thomas, 39 ans, essaie de trouver un roman graphique pour sa mère « qui n'est pas trop BD ». L'angoisse des cadeaux, ah oui, ça lui parle. « De manière générale, je consomme peu, j'évite d'acheter inutile, or Noël, c'est quand même beaucoup ça. J'ai trois sœurs, on a tous passé 30 ans, on a tous des salaires. J'ai l'impression que les cadeaux deviennent superflus : si on a vraiment envie ou be-



© VINCENT DUBOIS.

soin de quelque chose, on se l'achète, on ne va pas attendre Noël. Alors pour Noël, on se force à trouver des idées... D'autant plus qu'on n'a plus l'émerveillement des enfants. Je pense qu'il y a d'autres moyens de montrer à ses proches qu'on pense à eux. » Il porte le regard sur les rayons bariolés : « Mais qu'est-ce que je fais ici, elle n'aime même pas la BD. » Du thé, il va lui prendre du thé. « Ou des tisanes ? »



Le problème des cadeaux, c'est qu'ils peuvent amener certaines attentes dans les relations, ce qui provoque des déceptions

Sarah Galdiolo
Professeure de psychologie à l'UMons

”

« Noël est source d'énormément de tension au sein des couples et des familles parce qu'elle pose la question de la soumission aux normes sociales », relève la psychologue Sarah Galdiolo, professeure de psychologie à l'UMons qui vient de publier *La psychologie du couple*. « On n'y est pas tous sensibles de la même manière au sein d'une famille, entre ceux qui répondent à ces injonctions parce que ça leur donne le sentiment d'être intégré dans un groupe et ceux qui en éprouvent moins le besoin et sont moins conventionnels. Ça peut être problématique quand on n'est pas raccord, or Noël, c'est LA convention sociale. » Et de ce point de vue, « les réseaux sociaux ajoutent une pression folle », estime Amélie*, 58 ans. « Le sapin parfaitement décoré, le repas créatif et parfait, les cadeaux parfaits... En ce moment, je vois passer cette histoire de lutins de Noël, sur Instagram : des gens qui mettent en scène, tous les jours, des blagues de petits lutins. Mais quelle charge mentale ! Et pour la mère, évidemment. »

Les tensions entre les enfants

« Les cadeaux en soi, c'est plutôt quelque chose que je trouve chouette, mais à la période de Noël, c'est un peu une obligation », regrette Alice*, 57 ans. Et ça se corse dans sa configuration familiale recomposée, où tout le monde n'a pas le même rapport aux cadeaux, avec ses belles-filles, branchées décroissance, qui la mettent dans la position de l'infâme capitaliste. Mais c'est surtout les tensions entre ses enfants qui lui font mal au cœur. « Une de mes filles adore

faire les cadeaux, c'est sa façon d'exprimer son affection, elle y met beaucoup de soin. Mon aînée est tout le temps fauchée et plutôt cash dans ses réactions, la troisième s'en fout. » L'an passé, l'aînée – « qui nous annonce quasi tous les ans qu'elle n'a pas de sous cette année, ce qui ne passe pas toujours » – a fait l'effort d'offrir un pull à sa petite sœur « très beau, d'un joli tissu, mais alors fuchsia, supra pétant ». Pas du tout le style de l'intéressée, qui l'a hyper mal pris. Ce qui a fort fâché la grande. « Je crois que pour ma plus jeune, c'était la démonstration que sa sœur ne s'intéressait pas vraiment à elle, qu'elle lui offrait quelque chose à la va-vite, tandis qu'elle-même s'applique tellement pour trouver un cadeau personnel. Le pull fuchsia, ça fait un an que j'en entends

parler. » Et la crispation est restée.

« Le problème des cadeaux, c'est qu'ils peuvent amener certaines attentes dans les relations, ce qui provoque des déceptions », analyse Sarah Galdiolo. « Dans un couple, par exemple, l'attente la plus importante, c'est le biais de transparence : on a l'impression de pouvoir lire l'autre et de pouvoir être lu en retour. C'est un gros leurre. On est dans le bon 20 % du temps, au mieux. Cette illusion fait que lorsqu'on nous offre un cadeau qui est complètement à côté de nos attentes, on peut être très vexé : "Comment peut-il penser que j'aime ça ?" Pourtant en général, c'est plein de bonnes intentions. »

* Le prénom a été changé à la demande de l'intéressée.

Leurs solutions

Ils l'ont testé, y ont pensé, en sont revenus, n'ont pas osé le proposer, rêveraient de le faire : ce que les angoissés des cadeaux proposent comme alternative. **La cacahuète/secret santa** Et toi, t'as pîché qui ? Le principe de la cacahuète ou du « secret santa » est de n'offrir qu'un cadeau – généralement à un prix raisonnable – à une personne tirée au sort. Idéal pour soulager les bourses et éviter la sur-enchère consumériste. Le problème, c'est qu'avec votre poisse vous avez de grandes chances de tirer de nouveau le tonton gênant ou la pièce rapportée à qui vous n'avez jamais rien à dire. Au moins, la charge émotionnelle et les attentes sont potentiellement mieux contenues (allez, va pour le porte-savon). **Les cadeaux groupés** Plutôt que de vous prendre la tête pour trouver un cadeau pour chacun – qui fasse plaisir, qui soit dans la bonne fourchette... – pourquoi ne pas œuvrer de concert

et mutualiser les moyens pour trouver un beau cadeau par personne (un seul) ? « Plutôt que d'offrir trois trucs débiles, on réfléchit à un cadeau dont la personne a vraiment besoin, quitte à mettre un peu le prix. » L'inconvénient : impossible de le faire en dernière minute. **Les cadeaux DIY** Chouette alternative au consumérisme, le cadeau *do it yourself* (fais-le toi-même) est donc artisanal. Dans une configuration de type « cacahuète » (il faut suivre), où on n'a qu'un présent à offrir, il s'agit de mettre du sien pour bricoler quelque chose de personnel : petit objet, broderie, peluche, peinture... L'inconvénient : sans parler des capacités créatives et techniques de chacun, les cadeaux DIY demandent du temps, ressource dont on dispose diversement selon sa situation. Et pour les parents qui doivent déjà trouver une destination aux créations en papier mâché et pâte à sel de leur progéniture,

il n'est pas exclu de se retrouver avec un nouveau brol (porte-savon) à caser quelque part. **Fixer un prix maximum** Pour protéger les petites bourses et éviter tant les excès que les inégalités qui peuvent froisser, fixer un montant maximum pour les cadeaux peut être une option. Mais le fait d'imposer des règles peut refroidir certains et risque d'encourager les cadeaux gadgets (le retour du porte-savon). **Donner un thème** Bonne façon de stimuler la créativité et de remettre un peu de légèreté dans le rituel, le thème peut être une option à cumuler avec d'autres (prix max, cacahuète...). Mais cela implique de prendre un peu de recul avec le rituel. **Noël sans cadeaux** Et pourquoi ne pas resserrer Noël sur la fête familiale, les retrouvailles, la bonne bouffe ? « Ce serait bien... mais non, passer à côté de ce rituel, ce ne serait plus vraiment Noël. »

L.K.