

Syndrome de Noël

Comment prévenir le syndrome de Noël ?

Maux d'estomac, torticolis, sciatique... A l'approche des fêtes, c'est classique, on somatise, et notre corps révèle toutes nos tensions. Y remédier est possible. Le point avec Roger Fiammetti, ostéopathe spécialiste de l'approche somato-émotionnelle.

A l'approche des fêtes, on somatise, et les cabinets des ostéopathes affichent complet. "Quand les retrouvailles réactivent des enjeux de territoires et des jalousies dans la fratrie, le corps est le premier à nous en avertir, à se crispier, et se fermer" signale l'ostéopathe Roger Fiammetti¹, spécialisé dans l'approche somato-émotionnelle.

Maux d'estomac, torticolis, cystite... En nous révélant nos émois et nos tensions, notre corps est prompt à réécrire notre histoire familiale. L'écouter et décoder permet d'aborder les fêtes et les retrouvailles familiales avec davantage de sérénité et plus de joie !

Vous avez dit somato-émotionnel !

"L'approche somato-émotionnelle permet d'utiliser le corps comme interface du subconscient" explique Roger Fiammetti. Qu'on le veuille ou non, les fêtes nous ramènent au nid, à la famille et aux conflits qui y sont reliés. Si nous arrivons à les occulter, notre corps lui en revanche "parle". Rappelons que tout de notre vie, émotions, désirs et fatigue sont inscrits en nous. Cette approche somato-émotionnelle va permettre de renouer le dialogue, détecter les conflits, les décoder et les libérer. En dégageant le corps de ses noeuds, on agit sur toute la sphère émotionnelle.

Des difficultés de retour au nid

La famille, ce n'est pas du gâteau pour certains, et l'éventualité de se réunir autour du "fameux" repas de Noël, peut entraîner bien des tracas, du côté de l'estomac justement. "Les douleurs qui accompagnent un conflit de nids sont bien souvent reliées à cette zone" explique Roger Fiammetti. Un symptôme qui peut révéler combien replonger dans le moule familial met mal à l'aise. Ça peut arriver si vous avez pris beaucoup de distance et que les liens se sont distendus, créant une appréhension dans la rencontre. La parade ? Vous n'avez plus 12 ans. Essayez d'affirmer qui vous êtes vraiment à vos proches.

Des choix cornéliens

Comment faire pour réunir tout le monde sans froisser personne ? Chaque année la question se pose et avec elle la difficulté du choix et de dire non, si besoin. Si vous souffrez de raideurs dans la nuque, il y a des chances que ce soit pour vous un véritable casse-tête, justement. Le corps met immédiatement en acte, ce qui se trame à l'intérieur. "Dans la cartographie corporelle, les problématiques de choix sont situées sur les vertèbres cervicales" précise Roger Fiammetti. La parade ? Prenez conscience que vouloir contenter tout le monde est quasi impossible. Essayez plutôt de respecter votre choix profond.

Les cadeaux et l'estime de soi...

Le plaisir d'offrir et de recevoir n'est pas toujours au rendez-vous ! Au travers des cadeaux, certains règlent des comptes, inconsciemment bien sûr. Sous le sapin, ce soir-là le grand jeu de la comparaison va bon train, même si on croit y échapper. "Tiens mon frangin a été gâté cette année" ne peut-on s'empêcher de penser. On peut faire bonne figure, mais le corps lui risque de mettre à jour vos véritables émotions. "Les cystites par exemple sont en lien avec les problématiques de territoire" explique Roger Fiammetti, qui a pu enregistrer une recrudescence de ce trouble pendant les fêtes.

La parade ? Au lieu de vous convaincre que vous ne valez pas mieux que ça, faites en sorte d'occuper la première place auprès de votre conjoint ou d'un(e) ami(e) avec un cadeau le valorisant.

Des colères rentrées

Vous avez peut-être des difficultés à respirer à l'approche de Noël ? C'est normal. Selon Roger Fiammetti, la grande trêve ne va pas forcément de soi ! A l'intérieur de nous, la bataille est parfois rude. Et faire bonne figure quand la colère gronde est souvent compliqué. Avec à la clé des problèmes de respiration ! Vous le saviez vous que le houx qu'on s'offre à Noël symbolise les colères dont on se défait ? Bien sûr, ce n'est pas le moment de les mettre sur le tapis (ou sous le sapin).

La parade ? Prévoyez plutôt une séance d'un art martial, pour évacuer votre agressivité. Et trouvez le moyen d'en parler plus tard.

Est-il possible de prévenir le Syndrome de Noël ?

Savoir est déjà un pas vers la libération... Si vous vous sentez angoissé et noué, la meilleure façon d'affronter vos difficultés est de prendre soin de vous. Il est important que chacun se réapproprie son corps. Une séance d'ostéopathie peut vous y aider ou un massage relaxant. Quand ce n'est pas possible, "un exercice de respiration dite "totale"² inspiré du yoga, devrait vous permettre de mieux gérer vos émotions négatives" préconise l'ostéopathe. A chaque inspiration, envoyez l'air dans le ventre, puis dans le périnée. Peu à peu, vous allez sentir votre centre de gravité descendre dans le "hara" situé au-dessous du nombril. Une dizaine de respirations suffisent à vous assurer une meilleure assise et donc à prendre du recul.

Ces conseils et exercices de relaxation peuvent vous aider à vous détendre dans cette période souvent obligée ! Néanmoins vous pouvez également souffrir pendant les fêtes d'une pathologie nécessitant un traitement médical spécifique, que cette pathologie soit en relation avec le stress comme évoqué ci-dessus ou non. Il ne faut donc pas hésiter à consulter son médecin traitant au moindre doute, quitte à être rassuré et opter ensuite pour la relaxation ou l'ostéopathie, afin que la magie opère à nouveau pendant les fêtes !

Catherine Maillard - Le 12 décembre 2008

1 - Roger Fiammetti. Le langage émotionnel du corps. Décoder et résoudre les conflits psycho-émotionnels. Ed. Dervy. 2008

2 - Exercice tiré de Respire. Ed Médicis. (avec un DVD)