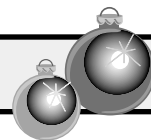




Survivre aux Fêtes



Marie-France ■ Bornais

Le défi des célibataires

Pour les célibataires, que ce soit de longue date ou depuis peu, le temps des Fêtes présente son lot de défis. Que faire? Retenir son souffle et attendre que ça passe ou assumer complètement?

«Pendant le temps des Fêtes, le problème, c'est le «il faut» qui apparaît partout. Je dis toujours que, quand j'entends «il faut», c'est que «c'est faux!», déclare Robert Brisebois, thérapeute pour les célibataires et auteur de l'ouvrage *Le Grand Ménage amoureux*, qui vient de paraître aux Éditions de l'Homme.

Faux, dit-il, l'idée qu'il faut absolument être en couple pour être heureux à Noël. Faux aussi, le concept d'emmener absolument quelqu'un au réveillon. «Comme si moi tout seul, ce n'était pas suffisant! Ben voyons!», s'exclame-t-il.

«Pour aller dans les convenances sociales, on emmène n'importe qui. Pauvre gars, pauvre fille qui sert d'accompagnateur et se fait harceler de questions inutiles. D'où ça vient l'idée loufoque qu'on ne peut pas s'assumer, entre le 23 décembre et le 2 janvier?», questionne-t-il.

Robert Brisebois signale qu'être célibataire ne signifie pas être un cas isolé sur la planète. Ni avoir une tare particulière. «Dans la grande région de Québec, 40 % des adultes en âge de procréer en célibataires. Ce n'est pas étonnant, considérant la quantité de mariages qui flanchent après cinq ans ou après la naissance d'un premier enfant.»

Dans son livre, Robert Brisebois propose des pistes pour amener une prise de conscience et une ouverture au changement.

Des idées pour reconnaître et briser des vieux *patterns* qui conduisent à l'échec. Des questions à se poser. Entre autres, celles-ci: «Est-ce que c'est ce que j'aime?» et «Est-ce que c'est ce que je veux?».

«Ça s'applique aux relations, mais aussi au temps des Fêtes», dit M. Brisebois. «Est-ce que j'aime ça aller au réveillon? Est-ce que c'est ce que je veux?»

Échec à l'échec

Et pour ceux et celles qui veulent en finir avec le cul-de-sac amoureux une fois pour toutes, il explique pourquoi certaines personnes vont d'échec en échec dans leur vie amoureuse. Et propose quatre angles d'approche pour définir l'amour.

«Aimer, c'est avoir envie de l'autre, avoir envie d'être avec l'autre, de partager avec l'autre et de profiter de la vie avec l'autre.»

Par contre, il ne propose pas de solutions miracles ni de recettes toutes faites. «Les gens ne veulent pas la recette du gâteau au chocolat. Ils veulent le gâteau, tout de suite. Malheureusement, ce n'est pas comme ça dans la vie.»

Guide de survie

- Se faire son propre cadeau, pas nécessairement tangible (ça peut être de se donner du temps pour soi).
- Se donner l'espace pour recevoir le cadeau.
- Relativiser: le temps des Fêtes, c'est deux fois quatre heures... (deux réveillons).
- Est-ce que c'est ça que j'aime et est-ce que c'est ça que je veux? Si on choisit d'aller au réveillon, l'assumer et y aller avec le sourire.
- Se demander ce qu'on a à célébrer soi-même et, idéalement, le mettre dans le haut de la liste de cadeaux.



Photo Didier DEBUSSCHERE

L'auteur Robert Brisebois estime qu'il est fini le temps où on devait se rendre au réveillon à deux, pour ne pas que «le set carré vire en rond».