

## **NATALOPHOBIE Phobie de Noël**

*(Résumé par l'IA, validé par la Rédaction de SantéMagazine)*

La natalophobie (littéralement : la phobie de Noël) est considérée comme un trouble anxieux. Elle désigne l'angoisse, l'appréhension, le sentiment de mal-être, la déprime voire la tristesse que l'on peut ressentir à l'approche de Noël.

Les fêtes de fin d'année vous barbent ? Chaque année, vous redoutez les traditionnels chants de Noël, zappez les films mielleux, ou évitez soigneusement les repas de famille ? Vous êtes peut-être natalophobe. Santé Magazine fait le point sur la natalophobie, cette phobie étonnante.

La natalophobie est une phobie de Noël : elle provoque stress, angoisse, irritabilité ou encore troubles digestifs à l'approche des fêtes.

Cette anxiété peut venir de la solitude, de tensions familiales, de souvenirs douloureux ou de la pression sociale liée aux attentes familiales.

Pour mieux vivre cette période, il est essentiel d'identifier les sources de mal-être, de respecter ses limites, et de ne pas hésiter à demander de l'aide ou à parler avec ses proches.

Course aux cadeaux, illuminations psychédéliques, dîners interminables... Les fêtes de fin d'année prennent parfois des airs de cauchemars. Si certains attendent avec impatience les festivités du mois de décembre, d'autres les redoutent. Cette peur irrationnelle d'affronter les fêtes de Noël et/ou du Nouvel An porte un nom : la natalophobie.

La natalophobie (littéralement : la phobie de Noël) est considérée comme un trouble anxieux. Elle désigne à la fois l'angoisse, le sentiment de mal-être, de déprime, voire la tristesse que l'on peut ressentir à l'approche des fêtes de fin d'année.

Au même titre que n'importe quelle phobie, elle se cristallise sur une situation, un objet spécifique ou un lieu spécifique. Par exemple : un sapin de Noël, les traditionnels chants de Noël, le Père Noël, les illuminations de Noël, etc.

Une personne souffrant de natalophobie est susceptible de ressentir :

- Une irritabilité ;
- Un stress ;
- Une angoisse ;
- Des troubles digestifs ;
- etc.

### **Causes : pourquoi certaines personnes ont peur de fêter Noël ?**

À l'orée de l'hiver, la dépression saisonnière entame déjà le moral de certains. Mais d'autres facteurs expliquent la détresse psychologique et l'anxiété anticipatrice, caractéristiques de la natalophobie :

La peur de la solitude ;  
Des difficultés financières ;  
La peur des conflits familiaux ;  
Le souvenir d'un deuil, ou de tout autre événement traumatique associé à cette période.

Certains redoutent également les conventions sociales et la pression imposée lors des retrouvailles familiales. « Alors, les amours, les enfants, le travail ? » Celles et ceux qui ont fait le choix de rester célibataires ou de ne pas avoir d'enfant peuvent ressentir un malaise à l'idée de subir les jugements, de ne pas être dans le moule familial.

### **Phobie de Noël : quelles solutions pour y remédier ?**

Oser affirmer que l'on n'aime pas Noël peut être une source de culpabilité. Le premier réflexe consiste à identifier la cause du mal-être. L'aide d'un psychologue ou d'un psychiatre peut être précieuse pour apprendre à gérer les crises d'angoisse. Objectif ? Anticiper et se préparer du mieux possible à Noël, mais aussi faire le point et reprendre confiance en soi.

### **Quelques conseils pour supporter sereinement les fêtes de fin d'année :**

Relâcher la pression et revoir ses attentes à la baisse : vous ne pouvez pas tout maîtriser, tant pis si la soirée se passe mal ;  
Mettre ses rancœurs de côté, le temps d'une soirée ;  
Surveiller sa consommation d'alcool pour éviter tout débordement ;  
Garder en tête que le meilleur cadeau n'est pas forcément le plus cher.  
Peur de Noël : il est important de respecter ses limites

Il n'y a aucune honte à se sentir mal à l'aise ou angoissé(e) durant cette période. Surtout, respectez vos limites : ne vous forcez pas à faire des choses que vous n'aimez pas, ou à dire des choses que vous ne pensez pas.