



Natalophobie

La **natalophobie** (littéralement : la phobie de Noël) est considérée comme un trouble anxieux¹. 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 Noël².

Étymologie

Le terme *natalophobie* est un « monstre » linguistique selon l'Académie française, un mélange incongru de latin (de l'adjectif *natalis* dont est issu « Noël ») et de grec (de φόβος / *phóbos* signifiant « frayeur », « crainte », « répulsion »)³.

Les anglophones parlent du *Holiday syndrome* ou « syndrome des fêtes », un terme utilisé pour la première fois en 1955 par le psychanalyste américain James Cattell et reprit dans la presse américaine depuis les années 1980⁴.

Symptômes et causes

D'après *Le Point*, de nombreux psychologues reconnaissent que Noël devient l'un des principaux sujets abordés dans leur cabinet dès la mi-octobre, tendance confirmée chez les ostéopathes⁵. La détresse psychologique et l'anxiété anticipatoire peuvent en effet apparaître plusieurs semaines en amont, dès les premières évocations des fêtes de fin d'année⁶ : diffusion de films et chants de Noël, publicités autour des cadeaux de Noël, illuminations et décorations de Noël dans les rues et magasins⁷...



Mariah Carey chantant All I Want for Christmas Is You (2013).

Les natalophobes sont susceptibles de ressentir une irritabilité, des troubles digestifs, une accélération du rythme cardiaque ou encore des phénomènes de somatisation comme des crises d'eczéma au contact de certains symboles (Père Noël, sapin de Noël, calendrier de l'Avent...)⁸. Pour Fanny Jacq, médecin psychiatre et directrice de santé chez Qare, « cette période contient tous les ingrédients générateurs de stress : envie de bien faire et de faire plaisir, pression sociale et regard de l'autre, peur de ne pas être à la hauteur, considérations financières, tensions familiales et sentiment d'obligation » si bien que des symptômes physiques tels que des migraines peuvent apparaître au moment des fêtes de fin d'année, « comme si, inconsciemment, le corps fournissait au patient une excuse valable pour sécher le repas de famille tant redouté du 24 ou 25 décembre »⁹.

La natalophobie peut trouver son origine dans la peur de la solitude, les difficultés financières, la pression des conventions sociales, la crainte de conflits familiaux, la peur du jugement, le souvenir d'un deuil ou tout autre événement traumatisant associé à cette période¹⁰. Souffrir de natalophobie peut être une source importante de culpabilité voire de honte, Noël étant généralement considéré comme un événement heureux, source de joies et de retrouvailles¹¹. Pour la philosophe et psychothérapeute Nicole Prieur, l'exigence de bonheur peut être un véritable désarroi : « Il y a un contexte de la société qui survalorise cette fête. Elle continue à garder un côté un peu sacré, même si elle est largement laïque. Et elle symbolise la fête de l'espoir, de la générosité, de la joie. D'où les déceptions encore plus grandes »¹².



Dressage d'une table de Noël.

D'après un sondage IFOP paru en 2022, 51 % des Français ont indiqué être stressés à l'approche de Noël, un pourcentage en hausse de quatre points par rapport à 2021 (47 %) et en hausse de douze points par rapport à 2020 (39 %)¹³. Chez certaines personnes, l'éloignement géographique peut provoquer une tristesse profonde à l'approche de Noël si elles ne peuvent pas partager ce moment avec eux¹⁴.

Traitements

Des exercices basés sur les thérapies comportementales et cognitives et axés autour de la pensée positive et la confiance en soi peuvent être mis en place¹⁵. Pour l'ostéopathe Roger Fiametti qui a consacré un livre aux angoissés de Noël, « l'intérêt c'est que les gens comprennent pourquoi cette angoisse ou ce stress face à la fête ou à l'approche de la fête de Noël existe (...) et retrouver cette magie de Noël qu'on a connue quand on était petit, pour ceux qui l'ont connue »¹⁶.

Dans la culture populaire

La pièce de théâtre comique et burlesque Le père Noël est une ordure, créée en 1979 par la troupe du Splendid et adaptée au cinéma en 1982 avec le film du même nom, met en scène plusieurs personnages accablés de solitude, déprimés voire suicidaires le soir de Noël¹⁷.

Notes et références

1. Manon Duran, « Qu'est-ce que la natalophobie, ou la peur de fêter Noël ? (<https://www.sante-magazine.fr/sante/maladies/maladies-mentales/phobies/quest-ce-que-la-natalophobie-ou-la-peur-de-feter-noel-900033>) », sur Santé Magazine, 5 décembre 2021 (consulté le 18 novembre 2022)
2. Khalil Rajehi, « Natalophobie : Quelle est cette phobie liée à la peur de fêter Noël ? (<https://www.cnews.fr/france/2021-12-08/natalophobiequelle-est-cette-phobie-liee-la-peur-de-feter-noel-1158358>) », sur CNews, 8 décembre 2021 (consulté le 18 novembre 2022)
3. « Dire, ne pas dire (<https://www.academie-francaise.fr/madic-france>) », sur Académie française, 6 janvier 2014 (consulté le 20 novembre 2022)

4. Lisa Dubin, « Que faire contre les dangers du «syndrome des Fêtes»? », *Le Temps*, 18 novembre 2019 (lire en ligne (<https://www.letemps.ch/societe/sciences-humaines/faire-contre-dangers-syndrome-fetes>))
5. Victoria Gairin, « Au secours, c'est Noël ! (https://www.lepoint.fr/societe/au-secours-c-est-noel-18-12-2015-2003691_23.php) », sur *Le Point*, 18 décembre 2015 (consulté le 19 novembre 2022)
6. Didier Pourquery, « Etes-vous natalophobe ? (https://www.lemonde.fr/m-actu/article/2013/11/08/juste-un-mot-natalophobie_3509585_4497186.html) », sur *Le Monde*, 8 novembre 2013 (consulté le 18 novembre 2022)
7. Ophélie Ostermann, « Qui sont les angoissés de Noël ? (<https://madame.lefigaro.fr/bien-etre/qui-sont-les-angoisses-de-noel-231215-111481>) », sur *Madame Figaro*, 8 décembre 2016 (consulté le 18 novembre 2022)
8. Mathilde Le Petitcorps, « Offrir et recevoir des cadeaux de Noël peut être une vraie source de stress, voici pourquoi (<https://www.ouest-france.fr/leditiondusoir/2021-12-10/offrir-et-recevoir-des-cadeaux-de-noel-peut-etre-une-vraie-source-de-stress-voici-pourquoi-1630cefa-4183-438b-bb5a-4dcf776ff9d2>) », sur *Ouest-France*, 10 décembre 2021 (consulté le 18 novembre 2022)
9. Aude Tixeront, « Stress, angoisses à l'approche des fêtes : et si vous étiez natalophobe ? (<https://www.femmeactuelle.fr/sante/psycho/stress-angoisses-a-lapproche-des-fetes-et-si-vous-eteiez-natalophobe-2105485>) », sur *Femme actuelle*, 15 décembre 2020 (consulté le 18 novembre 2022)
10. Aurore Aimelet, « Je déteste Noël (<https://www.psychologies.com/Famille/Relations-familiales/Noel/Articles-et-Dossiers/Je-deteste-Noel>) », sur *Psychologies Magazine*, 2 décembre 2021 (consulté le 18 novembre 2022)
11. Oihana Gabriel, « La natalophobie, ou phobie de Noël, est-elle une réelle peur pathologique ? (<https://www.20minutes.fr/sante/3202155-20211224-natalophobie-phobie-noel-reelle-peur-pathologique>) », sur *20 Minutes*, 24 décembre 2021 (consulté le 18 novembre 2022)
12. Jérémie Collado, « Je déteste Noël (<https://www.slate.fr/story/111727/je-deteste-noel>) », sur *Slate.fr*, 21 décembre 2015 (consulté le 19 novembre 2022)
13. Anton Kunin, « Pour 1 Français sur 2, Noël rime désormais avec stress (<https://www.consoglobe.com/noel-2022-stress-inflation-cg>) », sur *consoglobe.com*, 28 novembre 2022
14. « Quésaco : la natalophobie, la peur de fêter Noël (<https://www.ladepeche.fr/2021/12/02/que-saco-la-natalophobie-la-peur-de-feter-noel-9966135.php>) », sur *La Dépêche*, 2 décembre 2021 (consulté le 18 novembre 2022)
15. Kevin Dupont, « Noël: êtes-vous atteint de natalophobie, et comment y remédier? (<https://www.moustique.be/actu/sante/2021/12/24/noel-etes-vous-atteint-de-natalophobie-et-comment-y-remedier-221556>) », sur *Moustique*, 24 décembre 2021 (consulté le 19 novembre 2022)
16. « Qu'est-ce que la natalophobie ? (<https://www rtl.be/info/belgique/societe/qu-est-ce-que-la-natalophobie-979912.aspx>) », sur *RTL Info*, 17 décembre 2017 (consulté le 19 novembre 2022)
17. Hélène France, « Pourquoi se sent-on parfois déprimé à Noël ? Et comment y remédier ? », *France 3 Côte d'Azur*, 22 décembre 2023 (lire en ligne (<https://france3-regions.francetvinfo.fr/provence-alpes-cote-d-azur/alpes-maritimes/nice/pourquoi-se-sent-on-parfois-deprime-a-noel-et-comment-y-remedier-2892767.html>))

Voir aussi

Articles connexes

- [Phobie sociale](#)
- [Liste de phobies](#)

Bibliographie

- Vincent Bouffard, *Au secours, Noël revient !*, Le Publieur, 2013, 160 p. ([ISBN 2350610586](#))
- Roger Fiametti, *Les angoissés de Noël*, Josette Lyon, 2011, 111 p. ([ISBN 9782843192340](#))

Liens externes

- [Le stress monte chez les natalophobes à l'approche de Noël](https://www rtl be/info/video/654059 aspx) (<https://www rtl be/info/video/654059 aspx>), *RTL Info*, 2017 (Vidéo)
-

Ce document provient de « <https://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Natalophobie&oldid=230244590> ».