ANALYSE 2026

LE PÈRE NOËL EST UNE IMPOSTURE



SORALIA
Mouvement féministe et solidaire

Solidaris
réseau

FÉDÉRATION
WALLONIE-BRUXELLES

Laudine Lahaye
Chargée d'études Soralia
laudine.lahaye@solidaris.be

Visuel : Canva

Toutes nos publications sont téléchargeables dans leur entièreté sur notre site :
www.soralia.be/publications
Année d'édition : 2026

Sous licence Creative Commons

Éditrice responsable : Noémie Van Erps, Place St-Jean, 1-2, 1000 Bruxelles. Tel : 02/515.04.01

Siège social : place Saint-Jean, 1-2 - 1000 Bruxelles
Numéro d'entreprise : 0418 827 588 • RPM : Bruxelles • **IBAN** : BE11 8777 9810 0148 •
Tél : 02 515 04 01 • soralia@solidaris.be

RÉSUMÉ

D’où vient cette ambiance joyeuse et chaleureuse que beaucoup apprécient en fin d’année ? Elle ne naît pas par enchantement ! De véritables personnes, principalement des femmes, se démènent pour la créer. Vouloir rendre les autres heureuses·eux avec des cadeaux personnalisés, une tablée réunissant toutes les générations, un repas délicieux, une maison propre et bien aménagée, de belles décorations, etc. constituent des façons de se préoccuper du bien-être émotionnel de son entourage à cette période de l’année. Parfois jusqu’à s’épuiser soi-même. Cette analyse met en avant la charge mentale et surtout la charge émotionnelle des « fêtes » de fin d’année. Des pistes sont avancées pour expliquer le déséquilibre de ces charges entre les femmes et les hommes.

Mots-clés : charge mentale, charge émotionnelle, émotions, socialisation, normes de genre, Noël

LE MOT « NOËL » RIME AVEC « ELLES »

La fameuse « magie de Noël » ne s'installe pas grâce à un coup de baguette magique. Pour la créer, toute une série de préparatifs en amont et pendant les fêtes sont nécessaires. Ces préparatifs demandent réflexion, planification et mise en œuvre. Et ce d'autant plus quand on est en situation de handicap et que rien n'est adapté pour faire des courses sereinement ou aller faire la fête ailleurs que chez soi. Offrir le cadeau bien choisi pour le frère, la belle-mère et les enfants, compte tenu des timings, des déplacements, du portefeuille, de la foule, du bruit, de l'aménagement des commerces, etc., cela demande de l'anticipation. Tout comme installer de jolies décorations, préparer un menu qui plaira à tout le monde, aménager l'espace pour recevoir en grand nombre, organiser un échange de cadeaux sur son lieu de travail, envoyer des cartes de vœux, etc. Tout cela constitue une charge mentale non négligeable qui, la plupart du temps, est mal répartie au sein des couples et des familles.

Dans ce contexte, rien de surprenant à observer que 84 % des mères voient leur charge mentale augmenter à Noël. Une sur deux estime même que la totalité de l'organisation de cette fête repose sur elle[1]. En outre, un autre type de charge, moins connu, pèse sur les femmes et s'accentue également au moment des fêtes. Il s'agit de la « charge émotionnelle », définie par la bédéiste Emma comme l'action d'être en permanence attentive au bien-être émotionnel de notre entourage et d'agir pour le préserver. C'est, par exemple, avoir des paroles rassurantes, encourageantes, positives, mesurées pour que l'autre se sente bien. Ou encore avoir des petites attentions qui feront plaisir et mettront de bonne humeur comme apporter un gâteau d'anniversaire, acheter le shampooing préféré, orienter la conversation sur les centres d'intérêt de son interlocutrice·teur, proposer une sortie, prendre des nouvelles, etc.

COMME UNE SAUCE BLANCHE, L'ÊTRE HUMAIN A BESOIN DE LIANT

À la période de Noël, la charge émotionnelle des femmes est encore plus élevée pour garantir que tout le monde passe de beaux moments et soit heureux. Beaucoup de femmes se creusent la tête pour que les cadeaux choisis plaisent vraiment (y compris ceux du partenaire pour sa propre famille…), aménager la table pour que le pépé macho soit assis loin de la nièce féministe, orienter la conversation sur des sujets évitant aux convives de s'étriper, se contenter de sourire aux remarques désobligeantes, se préoccuper de la voisine qui sera seule le 25 décembre, donner des jouets pour les enfants qui n'en n'auront pas sous le sapin et ainsi de suite. Des petites choses, de prime abord invisibles, mais qui rendent la vie plus douce. En

[1] ARCE Charlotte, « Pour ces grandes sœurs, les fêtes virent tous les ans au 'burn-out de Noël' », Huffingtonpost, 23 décembre 2025, https://tinyurl.com/2mxw77fh

d'autres termes, « ce travail considéré comme futile et superficiel [permet] d'huiler les rouages des interactions sociales, de maintenir le lien qui nous permet de vivre ensemble »[2].

S'ENGUIRLANDER SOUS LES GUIRLANDES

À force de vouloir contenter tout le monde et de prendre en charge la majorité de l'organisation des fêtes de fin d'année, les femmes s'épuisent. Ce qui les épuise aussi, c'est l'attente et l'incertitude quand leurs partenaires traînent à effectuer certaines tâches comme aller chercher un sapin, commander un cadeau, lancer des invitations, etc. Planifier l'organisation permet d'économiser de l'argent (profiter des offres promotionnelles), de s'assurer d'avoir les produits souhaités dans le temps imparti, de se prémunir du stress d'une organisation chaotique de dernière minute. C'est faire preuve d'une utilisation intelligente des ressources disponibles[3]. L'anticipation et l'organisation peuvent devenir lourdes à porter. Sans grande surprise, les femmes sont de ce fait plus nombreuses que les hommes à ressentir de l'angoisse au sujet des fêtes. Exit la joie et la bonne humeur surjouées de ces films de Noël au scénario très prévisible. Dans la vraie vie, 73 % des Français·es ont vécu des tensions familiales pendant les fêtes de fin d'année. 6 couples sur 10 (63 %) ont déjà rencontré des désaccords à cette période[4].

Pas étonnant que l'anxiété, l'irritabilité, les troubles du sommeil et la fatigue viennent alors jouer les trouble-fêtes. Le manque de reconnaissance pour tout l'investissement fourni est difficile à vivre. Pour régler le problème, certain·e·s diront aux femmes de lâcher prise, d'arrêter de « se prendre la tête pour rien ». Ce n'est pas aussi simple. D'une part, les femmes qui refusent de jouer les « Mères Noël » feront l'objet de critiques et de culpabilisation pour qu'elles cèdent et rentrent dans le moule de la ménagère parfaite. En cela, les fêtes de fin d'année exacerbent les normes de genre en réassignant les femmes à la sphère domestique et à son bon fonctionnement. D'autre part, ce qui peut apparaître comme une prise de tête futile (le repas, le plan de table, la déco, la date, le lieu, etc.) est pourtant fondamental pour que chaque convive se sente bien, à sa place, entouré·e, pris·e en compte, « chouchouté·e »… aimé·e.

Selon Anna G. Jonasdottir, une politologue islandaise spécialisée dans l'étude de l'amour, « le sentiment d'amour est essentiel pour l'être humain, c'est ce qui lui permet de se sentir exister. […] »[5]. Puisque les marques d'attention et de soutien constituent le sel de notre existence, est-il normal qu'elles soient surtout portées par une partie de la population seulement ? Pourquoi les femmes sont-elles quasiment toujours seules à entretenir les liens familiaux, conjugaux,

---

[2] EMMA, « La charge émotionnelle et autres trucs invisibles », Massot, 2018.

[3] Comment expliquer que certains hommes soient tout à fait capables d'efficacité et d'efficience dans leur cadre professionnel mais perdent complètement ou partiellement ces habilités dans le cadre privé ? Quelle espèce de sorcellerie est ici à l'œuvre ?

[4] DEWERTE Valérie, « Charge mentale : qui prépare (presque) tout pour Noël ? Toujours les femmes ! », *Consoglobe*, 19 décembre 2024, https://tinyurl.com/yc7xbdjb

[5] EMMA, *La charge émotionnelle… op. cit.*

amicaux, relationnels ? Pourquoi ce travail émotionnel est-il aussi déséquilibré entre les femmes et les hommes ?

RAISON ET SENTIMENTS

Exprimer de la peur, de la tristesse, du regret, de l'incertitude est perçu comme un signe de faiblesse chez les hommes. Parce que dès l'enfance, les garçons observent et entendent qu'ils doivent être forts, insensibles, indépendants, fonceurs, ambitieux, peu importe leurs propres émotions et celles des personnes autour. Ils apprennent peu à reconnaitre et nommer leurs états d'âme, à l'exception de la colère qui est à peu près la seule émotion tolérée de la masculinité virile. Dans cette conception de ce que devraient être les mâles dominants, on retrouve l'idée que les « vrais hommes » ne pleurent pas, n'ont besoin de personne ni ne se trompent jamais. Se tromper étant vu comme une faiblesse, une marque d'infériorité, de rabaissement. À l'inverse, la plupart des filles apprennent très tôt à se remettre en question, à verbaliser leurs difficultés, à écouter et s'ajuster, à se soucier des autres et agir en conséquence. Grandir avec la sensation d'être toujours le « sexe faible », la sensation d'être inférieure aux garçons et aux hommes encourage de nombreuses femmes à rechercher « ce qui ne va pas chez elles », à se questionner sur leurs comportements et ce qu'ils impliquent. Cette intelligence émotionnelle n'est pas innée, elle doit s'apprendre quel que soit le genre de la personne.

Les adolescentes et femmes adultes sont parfois moquées pour leurs « bavardages incessants », leurs conversations de « bonne femme » (sous-entendu : conversations inintéressantes, légères, inutiles). Or, c'est notamment au travers de ces échanges qu'elles peuvent analyser ensemble ce qu'elles ont vécu et ressenti à tel ou tel moment de leur vie. Puis tenir compte de ces enseignements pour s'ajuster par la suite.

Ces capacités de réflexion et d'ajustement sont essentielles aux relations humaines, qu'elles soient amoureuses, amicales, professionnelles, familiales. Elles rendent la vie en collectivité plus douce, agréable et sereine. La qualité des relations interpersonnelles constitue un facteur de bonne santé mentale, selon Institut National de Santé Publique du Québec[6]. L'isolement cause d'ailleurs une surmortalité chez les hommes veufs[7]. Heureusement, ce n'est pas une fatalité. Certains hommes prennent conscience de leurs modes de fonctionnement égocentriques et parviennent progressivement à développer leur intelligence émotionnelle et relationnelle[8].

[6] Institut national de santé publique du Québec, Facteurs qui influencent la santé mentale, 2024, https://www.inspq.qc.ca/sante-mentale/facteurs.
[7] *Ibid.*
[8] Pour les autres, le déni de leur propre santé mentale est encore profondément ancré. C'est l'objet de l'enquête menée par la journaliste Maud Le Rest et publiée dans l'essai « Tu devrais voir quelqu'un » aux éditions Anne Carrière.

METTRE LES VOILES FACE À LA CHARGE MENTALE ?

À l'approche et pendant les fêtes de fin d'année, le compte Instagram « T'as pensé à ? » (@taspensea) regorge de témoignages illustrant le déséquilibre de la charge mentale et émotionnelle en lien avec l'organisation des festivités. À la lecture, le mal-être et l'inconfort que cette période génère auprès des témoignantes est perceptible. Pour préserver leur santé, certaines femmes déclarent se mettre en grève et ne plus s'impliquer dans l'organisation des fêtes ou à tout le moins, refusent de continuer à gérer ce qui concerne la famille de leur partenaire. Quelques-unes partent séjourner ailleurs au moment des fêtes, pour se reposer et avoir du temps pour elles-mêmes.

Les femmes séparées sont nombreuses à exprimer du soulagement à ne plus devoir penser et agir à la place de leur ex-partenaire. Elles ressentent un gain de temps et d'énergie par rapport aux tâches domestiques et familiales. Néanmoins, leur charge mentale et émotionnelle ne disparaît pas complètement. Au moment des fêtes, beaucoup continuent à se préoccuper des déplacements et séjours des enfants dans le cercle familial, à se préoccuper des cadeaux aux enfants de la part de l'ex-belle-famille pour maintenir le lien, tout en gardant bien à l'œil leur budget serré. Pourquoi continuer à s'en préoccuper de ces aspects ? Car dans beaucoup de configurations familiales avant ou après séparation, ce sont les mères qui entretiennent le lien père-enfant·s. Elles connaissent les goûts alimentaires des enfants, le nom de leurs camarades de classe, les centres d'intérêt de leurs ados et transmettent ces informations à leur (ex-)partenaire dans l'espoir que celui-ci s'en saisisse pour créer du lien père-enfant·s. Les mères rappellent à leur (ex-)partenaire les dates d'anniversaire ou font des cadeaux de la part de ceux-ci sous le sapin. Lorsque les mères arrêtent de porter cette charge émotionnelle à la place des pères, certaines relations pères-enfant·s n'y survivent pas. Les enfants perçoivent le désintérêt, le désinvestissement émotionnel de leur père envers eux. La prise de distance s'installe inexorablement.

Au vu de ces divers éléments, il nous semble injuste que tout l'investissement des femmes et des mères à créer une magie de Noël pour tou·te·s reste dans l'ombre du célèbre « Papa Noël ». Exprimons enfin de la reconnaissance envers celles (et les quelques ceux) qui oeuvrent à nous faire passer de doux moments en ces temps troublés par la montée du fascisme, les difficultés socioéconomiques, le dérèglement climatique. Et pour celles qui se retirent de l'organisation des fêtes de fin d'année, laissons-les tranquilles en ravalant nos paroles culpabilisantes ou dénigrantes.

Un partage équilibré de la charge mentale et émotionnelle entre les femmes et les hommes au sein des couples, des fratries, des familles, des groupes d'ami·e·s ou de collègues représenterait une des plus belles illuminations qu'il puisse advenir en cette fin d'année.

BIBLIOGRAPHIE

ARCE Charlotte, « Pour ces grandes sœurs, les fêtes virent tous les ans au 'burn-out de Noël' », Huffingtonpost, 23 décembre 2025, https://tinyurl.com/2mxw77fh (Consulté le 04 novembre 2026).

DEWERTE Valérie, « Charge mentale : qui prépare (presque) tout pour Noël ? Toujours les femmes ! », *Consoglobe*, 19 décembre 2024, https://tinyurl.com/yc7xbdjb (Consulté le 04 novembre 2026).

EMMA, « La charge émotionnelle et autres trucs invisibles », Massot, 2018.

Institut national de santé publique du Québec, Facteurs qui influencent la santé mentale, 2024, https://www.inspq.qc.ca/sante-mentale/facteurs (Consulté le 03 novembre 2026).

LE REST Maud, « Tu devrais voir quelqu'un », Éditions Anne Carrière, 2024.

Qui sommes-nous ?

Soralia est un mouvement mutualiste féministe d'éducation permanente.

Un mouvement riche de plus de 100 ans d'existence, présent partout en Belgique francophone et mobilisant chaque année des milliers de personnes.

Au quotidien, nous militons et menons des actions pour favoriser l'égalité entre les femmes et les hommes. Nous défendons des valeurs et des principes fondamentaux tel·le·s que le féminisme, l'égalité, la solidarité, le progressisme, l'inclusivité et la laïcité.

Pour contacter notre service études :
Fanny Colard - fanny.colard@solidaris.be

Toutes nos publications sont téléchargeables dans leur entièreté sur notre site.

Solidaris réseau

FÉDÉRATION WALLONIE-BRUXELLES