

# Un moment idéal pour se questionner

Certains d'entre nous appréhendent Noël. Pourquoi ? Parce que tout est plus compliqué qu'un simple dîner de famille. Et si nous profitions justement de cette période pour faire le point sur nos relations et pour évoluer... enfin ?

PAR **HÉLÈNE FRESNEL**

## À LIRE

### Pièce rapportée d'Hélène Lenoir

L'écrivaine raconte magistralement le cheminement d'une femme vers sa désaliénation. En nous faisant plonger dans la tête d'une mère tourmentée, elle explore la difficulté à trouver une place, sa place. Un viatique à dévorer quelques jours avant (ou après) les fêtes (Les Éditions de Minuit, 2011).

Souvenez-vous ce soir de Noël où votre sœur a étalé son morceau de bûche sur le front de Marine, la petite dernière, « la préférée, la femme parfaite », hurlait-elle... Où étaient-ils passés l'esprit de Noël, la joie, les cadeaux, les rires, la famille si heureuse d'être réunie ? De nombreux psys en témoignent : les jours qui précèdent et suivent Noël sont une grande période d'angoisse sur leur divan. Sans aller jusqu'à ces extrémités, il est rare que la perspective des fêtes ne suscite pas chez nous une appréhension aussi diffuse que difficilement définissable. Pourquoi ? Parce que le fantasme ne passe pas toujours la rampe de la réalité. Loin de là. « À Noël, tout doit être beau, confirme la psychologue et thérapeute familiale Juliette Allais<sup>1</sup>. Tout le monde doit s'aimer, se faire des cadeaux, être content. La famille devrait incarner un îlot idéal. Nous sommes dans le registre du mythe, de l'obligation inconsciente collective. Ce n'est pas vrai. La famille

est aussi – et surtout – le lieu des frustrations, des manques, des rancœurs. Ce qui induit une pression terrible sur chacun. Nous ne pouvons pas manifester notre malaise, nous nous sentons opprimés. Nous étouffons. » D'où ces inexplicables pétages de plombs et autres disputes surgissant sans raison apparente « valable ».

## EN FINIR AVEC NOS CONFLITS DE LOYAUTÉ

Il existe, de fait, un décalage énorme entre l'image d'Épinal et ce qui se passe en nous. Nous sommes heureux de revoir nos proches, et, en même temps, notre psychisme réactive tous les comptes mal réglés. « C'est ainsi que fonctionne la mathématique familiale, détaille la philosophe et thérapeute familiale Nicole Prieur<sup>2</sup>. Notre psyché ne retient que les loupés. Notre inconscient garde nos manques, ce que nous n'avons pas eu. Et, lors de grandes fêtes, les blessures, non pansées mais pensées depuis nos différentes



positions familiales, resurgissent. » Un brouhaha intérieur incroyable se déploie. Nous sommes bouleversés par nos identités qui se télescopent : « Je suis la fille de... », « la sœur de... », « la nièce de... ». Anne, 40 ans, était très angoissée à l'idée d'affronter sa mère, ses oncles, l'absence de ses tantes, de son père, morts, le regard de ses frères au-dessus de la dinde et d'éventuels dérapages incontrôlés. « J'ai tenté de fuir loin, au soleil, confie-t-elle, mais ma mère m'a rattrapée par le fond de la culotte : "Tu ne peux pas nous faire ça !" J'ai annulé mon séjour sous les tropiques. » Pourquoi est-il si difficile d'échapper à ce rituel quand il nous pèse ou nous affole ? Parce que nous sommes pris dans d'inextricables conflits de loyauté, parce que nous avons peur de ne plus être l'enfant parfait. « Sans aller jusqu'à boycotter Noël, nous devons apprendre à supporter d'être le mauvais objet pour notre père ou notre mère, être parfois capable de nous transformer en traître, mais en traître heureux », explique

Nicole Prieur. Assumer de ne pas être de la fête sans trop culpabiliser...

Où en sommes-nous avec nos jalousies, nos reproches, nos frustrations ? Les avons-nous vraiment évacués ou avons-nous glissé les miettes sous le tapis familial ? C'est pour faire le point sur nos attentes légitimes et sur nos rancœurs excessives que nous avons élaboré, avec des spécialistes, ce « bilan de famille ». Ni dogmatique ni normatif, il n'apporte pas de réponse générale aux êtres uniques que nous sommes. Mais le questionnement sur soi, l'autoévaluation permettent d'avancer, de mieux comprendre ce que nous sommes aujourd'hui, au croisement de notre enfance et de notre vie d'adulte. Et d'envisager sous un nouvel angle, plus libre et distancié, cette chère famille, que nous nous apprêtons ou pas à retrouver sous le sapin.

1. *Juliette Allais, auteure de La Psychogénéalogie, comment guérir de sa famille (Eyrolles, 2011).*

2. *Nicole Prieur, auteure de Petits Règlements de compte en famille (Albin Michel, 2009).*

**Né en 1969, le photographe Meyer est membre du collectif Tendance Floue. « Pour ce dossier, il me semblait approprié d'utiliser cette technique de photomontage qui permet de multiplier un personnage dans une même image. Cela évoque bien l'idée que la famille est la source des différentes facettes de notre personnalité. Et que faire son bilan familial aboutit forcément à effectuer un bilan personnel. »**

