

# S.O.S. vacances en famille

Que l'on reçoive ses enfants & petits-enfants ou qu'on loue un gîte à plusieurs, voici cinq conseils pour que l'été se passe au mieux.

par **Isabelle Vial\*** ✱ illustrations **Nicolas Francescon**

## 1 À l'organisation générale nous veillerons

« C'est toujours moi qui fais tout... »

« Oui, mais le ménage c'est sur nous que ça tombe ! » Pas facile d'éviter les récriminations. D'autant que la famille dans laquelle vous passez vos vacances n'est pas celle des publicités : c'est la vôtre, avec son histoire et ses personnalités. Qui doit faire quoi ? Comment déléguer pour que chacun partage également charges et plaisirs ?

### NOS CONSEILS DE SURVIE :

● Le premier jour, se réunir tous ensemble autour d'une table pour que chacun fasse part de ses « objectifs » ou de ses souhaits. Chacun

peut les écrire d'une phrase.

- Rédiger une charte succincte des droits et devoirs de chacun. Au milieu du séjour, prévoir un moment où l'on en discutera.
- Demander à un/des ado(s) de réaliser un court film, ou de prendre des photos pour composer un album sur Internet. Ce sera leur projet de la semaine.
- Évacuer les conflits par la « technique du frigo » : au lieu de s'emporter, écrire ce qu'on ressent sur un bout de papier que l'on ira poser, plié ou non, sur le frigo.
- Si une prière est prévue chaque jour, trouver un moment où chacun peut y assister.

## 2 À chacun nous penserons

En vacances, les besoins de chacun sont différents mais... légitimes. Comment respecter les aspirations de celui qui veut se reposer, de celle qui souhaite découvrir la région et de ceux qui entendent pratiquer leur sport quotidien ? Où mettre les limites pour concilier moments de ressourcement individuel et équipées collectives ?

### NOS CONSEILS DE SURVIE :

- Ne pas prévoir un séjour de plus d'une semaine, dix jours maximum.
- Privilégier les moments « courts mais intenses ». Donc ne pas programmer trop d'activités communes dans la semaine. Une par jour, c'est largement suffisant. Prévoir des moments « vides » : ce sont surtout durant ceux-là que l'on prend le temps d'être ensemble. Il est important de partager des émotions positives, donc d'éviter le stress.
- Se garder un petit moment pour soi chaque jour. Mais se rendre disponible au moment où l'on rejoint la communauté.



## 3 Les rythmes nous respecterons

Entre les siestes des plus petits, les grasses matinées des ados, les nuits agitées des plus âgés, les vacances peuvent parfois ressembler à un grand chassé-croisé. Le risque ? Ne plus partager de temps ensemble et que chacun suive son rythme à lui : l'ado qui se lève à midi ne veut pas entendre parler de poulet rôti, tandis que les grands-parents sont obligés de chuchoter tout l'après-midi pour ne pas réveiller les plus petits. Sans compter que tout vacancier n'apprécie pas vraiment de retrouver des contraintes qui lui rappellent la routine de l'année écoulée.

### NOS CONSEILS DE SURVIE :

- Privilégier les demandes des parents les plus âgés.
- Exprimer son besoin auprès des autres, cela évite les malentendus ou les quiproquos.
- Négocier un engagement mutuel avec les ados : par exemple, alterner grasses matinées avec matinées communes.
- Dans la mesure du possible, choisir les chambres avec soin, en éloignant les ados des tout-petits. ➔



## Les échanges nous privilégierons

Notre famille, on la connaît par cœur : il y a celui qui fait de l'humour, celle qui fuit les conflits à tout prix, celui qui récrimine sans arrêt. Stop ! Et si on profitait des vacances pour s'intéresser au monde de l'autre ?

### NOS CONSEILS DE SURVIE :

- Pourquoi ne pas prévoir deux soirées DVD dans la semaine, en demandant aux plus grands d'apporter leurs films préférés ?
- Apprendre à connaître l'univers de l'autre sans préjugés : chaque adulte ou ado apporte un livre, tire le nom d'une personne dans un panier et échange son ouvrage. Prévoir un moment en fin de séjour pour se donner mutuellement son avis.
- Sortir de son confort : jouer au moins un quart d'heure à un jeu vidéo avec son cousin/petit-fils/neveu...
- Profiter des trajets en voiture pour échanger avec un membre de la famille que l'on connaît moins.

\* Avec Nicole Prieur, philosophe et thérapeute, auteure de *Petits règlements de comptes en famille*, Éd. Albin Michel, 256 p. ; 16,20 € ; et Émilie Devienne, auteure de *52 bonnes raisons de prendre son temps*, Éd. Mango, 136 p. ; 19 €.

## Les repas nous organiserons

Les repas sont des moments idéaux pour se retrouver ensemble. Mais voilà : entre la cousine devenue végane, la petite-fille allergique aux œufs et l'oncle qui mange tout bio, comment faire ? Attention danger : à travers la nourriture, chacun va juger s'il est respecté ou non. Sans compter que, comme par hasard, ce sont toujours les mêmes qui s'occupent des courses ou mettent la table...

### NOS CONSEILS DE SURVIE :

- Laisser les grands-parents dicter les règles, s'ils nous hébergent, notamment sur le respect des heures des repas. Une fois cela entendu, on introduit de la souplesse : déjeuners plus légers, apéritif qui s'allonge, un jour de buffet, un dîner exclusivement froid...
- Préserver le plaisir d'être ensemble. Éviter les sujets de conflits ou de règlements de comptes. Aborder les sujets de querelle à deux ou trois au cours d'une promenade, mais pas autour de la table.
- Préparer à tour de rôle sa spécialité et faire les courses nécessaires.
- Respecter les régimes des uns et des autres, en prévoyant des plats peu compliqués.

## ET AUSSI



### On se sent bien au jardin

Une vingtaine d'activités en lien avec les sens (préparer un jus de framboises, écouter le chant des oiseaux...). Dès 3 ans.

De Virginie Aladjidi, Caroline Pellissier et Charlotte des Ligneris, Éd. Larousse, 48 p. ; 12,90 €.

### Tous dehors au jardin

Bâtir un hôtel à insectes, fabriquer du chewing-gum, prendre un bain de lavande... Dès 7 ans.

De Patrick Luneau, Éd. La Salamandre, 144 p. ; 19 €.

### Cahier d'observation et d'activités Colibris

Un cahier conçu en partenariat

avec l'association Colibris pour se reconnecter à la nature et la regarder autrement. Dès 4 ans.

De François Lasserre et Isabelle Simler, Éd. Nathan, 42 p. ; 8,90 €.

### Comment devenir un génie des maths !

50 expériences amusantes Pour les jours de pluie. Dès 7 ans.

De Georgia Amson-Bradshaw et Harriet Russel, Éd. Nathan, 90 p. ; 13,90 €.

### Chrono-mots

Des règles simples, une boîte facile à emporter partout. Le but : devenir des mots mystères. Dès 13 ans.

Éd. Gigamic ; 10,99 €.  
En grandes surfaces.