Familles EXPLOSIVES

DÉLESTÉE DU POIDS DES NON-DITS, LA FAMILLE A INTÉGRÉ LA VERTU LIBÉRATRICE DE LA PAROLE. MAIS CETTE AUTHENTICITÉ DES SENTIMENTS PEUT DÉCLENCHER DES TEMPÊTES ÉMOTIONNELLES. L'ÉCLAIRAGE DES PSYS POUR TROUVER L'ÉQUILIBRE.

L'ORAGE GRONDE, LES PORTES CLAQUENT, LE TON MONTE, les enfants maîtrisent mal leur corps, les ados leur voix, et l'ambiance est électrique. Ainsi va la vie chez les familles explosives ; un quotidien souvent heureux, rythmé par des crises de fou rire et de gros coups de gueule. Une ambiance à l'italienne, façon Elena Ferrante, ou plus intimiste version le couple Damien-Léonora sur le divan du docteur Dayan dans la série *En thérapie*. On opte pour le contraire du quant-à-soi et de la « famille à secrets », on mise sur le mantra « On se dit tout, c'est plus moderne ! » Sauf que ça finit souvent en pelotes de nerfs et de cris. À en croire la psychologue Lee-Ann d'Alexandry, qui publie un livre enquête sur le sujet (1), l'explosivité familiale concerne beaucoup de monde. « Quand j'invite mes patients à se définir à partir d'un outil de médiation familiale, ils optent pour "la famille Dispute" beaucoup plus que pour "la famille Silence". Cela ne signifie nullement qu'on ne s'aime pas. Mais qu'on est, poursuit la psy, au cœur d'un système familial aimant, hypercommunicant, mais saturé en tensions. Pourtant, en dehors du cabinet l'image de la famille qui crie n'a pas bonne presse, elle est encore généralement mal vécue, elle génère de la culpabilité. » On lui préfère la famille « instagrammée », tout sourire autour de la table bien arrangée d'un merveilleux petit-déjeuner. D'où la nécessité de déjouer les pièges et de rester de plain-pied avec la réalité.

DE LA TRANSPARENCE

Il est vrai que ces tribus au « surmoi fluctuant », qui optent pour la transparence à tous crins, sont nouvelles : « Le modèle dominant jusqu'aux années 1970 a été celui la famille taiseuse et convenable », analyse Nicole Prieur, psychanalyste et thérapeute familiale, auteure de nombreux ouvrages sur les liens familiaux (2). « C'était une époque où les enfants ne parlaient pas à table et où, pour préserver son image, on étouffait les conflits. Françoise Dolto est arrivée et nous a fait comprendre la vertu cathartique et libératrice de la parole. Historiquement, poursuit la psy, cela s'accorde aussi avec la banalisation de

PHOTO COLLECTION CHRISTOPHEL

PAR **SOPHIE CARQUAIN**

Le film *Fête de famille*, de Cédric Kahn. À la faveur de la réapparition d'une sœur, la question de l'argent cristallise les règlements de comptes familiaux.

la séparation et du divorce. » Le modèle archaïque n'était évidemment pas idéal, insiste la psychanalyste : « On consacrait une énergie folle à nier les émotions qui frappaient à la porte de l'inconscient. Mais nous sommes probablement passés d'un excès à l'autre. »

Caroline, éditrice de 56 ans, confie : « Mon mari vient d'une famille où on mettait sous le tapis ce qui dérange. J'ai été élevée selon le schéma inverse, par une mère ingénieure, divorcée, fougueuse et libre de sa parole. Avec nos deux enfants, on a ensuite opté pour ce second modèle. Résultat ? Des repas explosifs, surtout à l'adolescence de notre fille. Alicia réclamait de sortir, son père exigeait de tout savoir, avec qui, où, avec quel moyen de transport... Je m'interposais, au nom de la liberté des filles. Le ton montait, toujours au moment des repas, tout le monde finissait par crier, ça pouvait devenir cinglant. Quinze ans plus tard, par miracle, personne n'en a gardé rancune, on en rit même ! »

Autre bagage pour Nancy, 43 ans, directrice de communication, élevée par des parents qui tenaient à préserver les apparences, avec le poids des non-dits. « J'ai connu l'inverse avec la famille de mon mari. Tout y fait débat : la politique, les Jeux olympiques, et même la couleur du maillot des rugbymen. Dans ma famille, on préfère ne pas s'écouter vraiment pour ne pas se disputer. C'est une façon différente de vivre, selon moi plus frileuse et même dépassée. J'ai préféré élever mes enfants dans le respect de leurs émotions ; en risquant donc les conflits. »

ATTENTION À L'ANXIÉTÉ

Pourtant, les psychologues l'affirment : l'explosivité familiale peut laisser des traces. Comme en témoigne Gabrielle, 48 ans : « Mon père avait un goût prononcé pour la transparence, quitte à enfreindre tous les tabous. Je me souviens de repas de famille où tout le monde partait en vrille, ma tante éclatant en sanglots dès les hors-d'œuvre, ma mère claquant la porte au moment du dessert. Cela terrorisait l'enfant que j'étais. Aujourd'hui encore, je redoute les réunions de famille. »

Creusons le problème. L'explosivité familiale, même sympathique, génère souvent une sourde menace. « La scène se déroule en quatre étapes, décrypte Lee-Ann d'Alexandry : une tension qui monte, déclenche l'orage,

Juste la fin du monde, de Xavier Dolan. Le non-dit central (la mort prochaine du frère) est recouvert de débordements émotionnels en tout genre.

PHOTO MPP/BESTIMAGE

puis c'est le retour au calme, et, dans le meilleur des cas, l'analyse de la situation, si on est revenu à froid. Le stade numéro 1, avec une tension souvent logée au sein du couple parental, génère toujours un sentiment d'insécurité affective chez les enfants. Chez ces familles, les crises alternent avec les lunes de miel. Sinon on finirait par se séparer ! C'est presque une façon de fonctionner... Mais ces montagnes russes émotionnelles sont néanmoins une épreuve pour les enfants. »

UNE LIBERTÉ DE PENSER

Arthur, 35 ans, producteur de contenus, a grandi auprès d'une mère avocate « au tempérament de feu ». Il décrypte : « C'était pulsionnel, pas spécialement agressif de sa part, mais ça m'a marqué. J'ai été toute mon enfance ce petit garçon qui filait doux, qui s'évertuait à réparer, voire à prévenir, cette ambiance orageuse en surperformant à l'école. J'avais une pression colossale. » « Face aux explosions, renchérit la psychologue, certains enfants, plus sensibles, se débrouillent pour ne pas faire de vagues et ne pas provoquer de conflits. Ce sont des gamins d'une sagesse exemplaire. Mais à l'intérieur, ils sont perclus d'angoisse. » Anne, professeure de philosophie, 47 ans, abonde en ce sens. « Ma mère était une taiseuse, une passive agressive qui cherchait à étouffer beaucoup de choses et à enterrer les conflits. Elle nous interdisait de nous disputer, mes frères et moi, car cela lui cassait les oreilles. Ça a progressivement tué les conflits, mais aussi les relations sincères entre nous. Devenue mère à mon tour, j'ai cherché à casser ce cycle de silence-tension, et je ne m'y suis pas toujours bien prise. Je pense avoir été violente dans mes mots et avoir imprimé cela chez mes filles. Je suis agressive. Et je le regrette. » Selon Lee-Ann d'Alexandry, ce témoignage décrit parfaitement le cycle de l'explosivité. « Parce qu'on est impulsif, les mots dépassent notre pensée, on s'emporte, puis on culpabilise. C'est en quelque sorte un échec du dialogue. D'où l'importance de parler à temps, en maniant la communication non violente, le fameux "Je suis triste de voir que..." plutôt que le "Tu es insupportable". »

Comment, alors, mettre à distance ces scènes, effacer les tempêtes et ne garder que les fous rires et la liberté de penser ? « Peut-être en évitant à tout prix la fatigue physique et émotionnelle. Donc, en prenant soin de soi d'abord. Dans les avions, on nous demande d'appliquer d'abord le masque à oxygène sur notre propre visage avant de s'occuper de celui de nos enfants. Inspirons-nous de ce conseil dans la vie quotidienne », suggère Élodie Crépel (lire encadré). Cette coach souligne également le fait que les femmes ont davantage la possibilité, autour de la table familiale, de mettre à distance leurs émotions, qu'elles ont déjà pu partager pendant des

dîners de filles. « Les hommes, même s'ils sont en train de changer, n'ont pas encore développé cette habitude. » Résultat, ils sont encore trop souvent handicapés par leurs émotions. « Il leur arrive d'exploser dès leur retour à la maison. Et le moindre mouvement de colère va se disperser comme une traînée de poudre auprès des autres membres de la famille. »

SE RECENTRER SUR SOI

L'explosivité a la particularité de mettre en route des sous-systèmes familiaux, des alliances entre un enfant et un parent ou entre frère et sœur, renchérit Lee-Ann d'Alexandry. « Chacun des parents prend parti pour un enfant, quand ça n'est pas la fratrie qui fait alliance contre les parents. Tout le monde entre dans la danse avec sa partition, et ça s'achève en commedia dell'arte ! » Avant d'en arriver à cette contagion émotionnelle, il faudrait mettre des mots sur ce que l'on ressent. Oui, cela semble basique. Mais qui le fait vraiment ?
« Avec mes deux filles, raconte Amélie, 33 ans, je suis hypertransparente : avant d'exploser, je décrypte les stades de mes émotions. "Là, tu vois, si tu continues, je vais commencer à m'énerver, et je risque de crier." Ça leur permet d'avoir la main sur ce qui arrive, et de décider d'elles-mêmes de me pousser dans mes retranchements, ou d'arrêter et de ne pas essuyer la tempête annoncée ! » « Mine de rien, poursuit Amélie, en leur livrant mon mode d'emploi, je leur donne une sorte d'éducation aux émotions, de l'agacement à la colère, en passant par la tristesse, la joie... », estime cette mère. Le recentrage sur soi est en effet indispensable pour éviter la crise : « Il nous arrive à tous de crier parce qu'on est à bout, rappelle Nicole Prieur. Il suffit alors d'une étincelle pour que l'incendie prenne. C'est injuste. J'aime à répéter que chacun est responsable de sa mauvaise humeur. Et que c'est à chacun de la gérer avant qu'elle ne fasse tache d'huile. » Comment ? « Mieux vaut, par exemple, s'accorder chacun un sas de décompression avant d'entrer dans l'arène familiale.
Dans ce type de situation, l'autohypnose peut se révéler particulièrement efficace : « On ferme les yeux, on retrouve la posture de l'arbre, les pieds ancrés dans le sol, la respiration ample », suggère Nicole Prieur. Utile aussi, le fameux « contrat » préconisé par les psys, à afficher dans la cuisine : « On n'élève pas le ton, on ne profère pas de noms d'oiseaux, on effectue sa charge domestique... » « En pointant les moments où cela dérape (le matin, le soir...), on peut élaborer une série de règles ad hoc, à respecter par chacun. Le respect du cadre est ce qu'on a inventé de mieux pour éviter les débordements », conclut Lee-Ann d'Alexandry. ✦

(1) « Les Familles explosives. Le livre des familles sans problèmes qui en ont quand même », de Lee-Ann d'Alexandry, Éditions Payot.

(2) « Les Trahisons nécessaires. S'autoriser à être soi », de Nicole Prieur, Éditions Robert Laffont. parolesdepsy.com

---

ÉLODIE CRÉPEL, PSYCHOTHÉRAPEUTE
"Hypersensibles et grande tablée, attention !"

Les familles hypersensibles explosent-elles plus vite que les autres ?
Oui, je le crois. Nicolas Gauvrit, chercheur en sciences cognitives, a relevé que chez les hypersensibles, qui représentent 30 % de la population, les neurones miroirs étaient plus réactifs. Résultat, ils sont très perméables aux humeurs des autres – particulièrement de leurs enfants, surtout si ces derniers sont hyperactifs. Imaginez la scène, en intensité augmentée : le parent, sollicité par son enfant, lève le ton ; l'enfant s'en prend à son frère ou à sa sœur, implique l'autre parent, qui s'énerve contre le premier...

Dans la vraie vie, les tablées d'été à la Claude Sautet sont-elles fortement génératrices de conflits ?
L'excès de stimuli, de paroles, de bruits, d'interactions représente en effet un risque élevé pour les hypersensibles. La fatigue émotionnelle vient vider la jauge d'énergie, ce qui rend plus vulnérable aux émotions des autres. Un autre facteur d'explosivité vient des réseaux sociaux, qui fourmillent d'images de parents parfaits. C'est pour beaucoup une source de culpabilité, de frustration. Et le cercle vicieux se met en route : culpabilité-crise-culpabilité...

Votre conseil pour tempérer ?
Oser quitter la table avant la tempête ! Mieux vaut s'excuser et prendre le large plutôt que faire souffrir la tablée. L'idéal, quand on le peut, c'est de disparaître dix minutes pour aller respirer un peu de nature, écouter un morceau sur sa playlist, pratiquer un court moment de méditation. Et éteindre son téléphone, ce stresseur extérieur, qui accompagne souvent une pause, mais ne permet pas de se ressourcer vraiment.

Élodie Crépel est codirectrice de l'Observatoire de la sensibilité, 50 000 abonnés sur Instagram.