

10 FAÇONS DE

RENFORCER LES LIENS AVEC SA FAMILLE

Qu'elle soit nombreuse ou modeste, recomposée, monoparentale ou dispersée géographiquement, la famille reste une valeur refuge. Pourtant, à une époque où les relations "de la vraie vie" tendent à marquer le pas au profit des interactions virtuelles, les liens familiaux peuvent se distendre. Comment les consolider ?

Caroline Frane

||||| NOS EXPERTS



Laura Gélín
psychanalyste



Nicole Prieur
philosophe
et thérapeute
familiale

1 Mesurer l'importance de la famille

« Il n'est pas inutile de prendre le temps de réfléchir à ce que la famille nous apporte, souligne Nicole Prieur. Dans un monde où la pression sociale est forte, où tout va vite, se reposer sur ce point d'ancrage que peut représenter la famille peut être salvateur. » Selon le baromètre Confiance et bien-être 2017 MGEN/Solidaris, 66,4 % des Français considèrent que la famille demeure "le seul endroit où l'on se sent bien et détendu". Les moments passés en famille sont en effet des instants où l'on peut être soi-même. Le fait de se souvenir de ses origines, de son enfance, sont autant de réconforts lorsque tout semble nous échapper.

2 Ritualiser mais en restant souple

Réveillon de Noël, cousinades, anniversaires de mariage, les occasions de se rassembler

sont nombreuses. Ritualiser ces rendez-vous permet d'installer des liens dans la durée. « Mais attention à ne pas imposer ces rencontres », insiste Nicole Prieur. Chacun doit se sentir libre de venir, de rester un jour ou le week-end entier. « Le meilleur moyen pour décourager les membres de votre famille, c'est de les culpabiliser en cas d'empêchement. » Être souple sur la présence de chacun, mais aussi sur le calendrier. Carine, 27 ans, explique ainsi que sa grand-mère organise désormais Noël... en juin. « Au lieu de contraindre tout le monde à trouver une date dans un planning déjà très chargé fin décembre, elle réserve une grande maison au bord de la mer chaque troisième week-end de juin. Ceux qui peuvent viennent, les autres loupent parfois une édition mais se rattrapent l'année suivante. On se retrouve à cinquante parfois, avec tous les enfants, c'est génial. »

3 Ne pas idéaliser la famille

La famille est un refuge, certes, mais personne n'ignore qu'elle est également parfois un vivier

de conflits. Entre les jalousies fraternelles, les divorces des uns, les recompositions familiales ou encore les non-dits datant de l'enfance, nombreux sont les points de crispation. « Idéaliser la famille, c'est risquer d'être systématiquement déçu lorsque votre mère fera la réflexion qui vous blessera ou que votre sœur aura un comportement qui vous heurte, résume Nicole Prieur. Il faut accepter les travers des uns et des autres. » Voire en rire et ne pas forcément être en quête de conversations profondes avec ses proches. Parfois, on peut se transmettre bien plus de choses en partageant une recette de cuisine qu'en abordant des sujets profonds mais à haut potentiel de prise de bec !

4 Pratiquer régulièrement une activité ensemble

« Il n'est pas toujours évident de partager les mêmes goûts en matière d'activités, note Laura Gélín. Mais il peut être



Réveillons, anniversaires de mariages... ritualiser ces rendez-vous permet d'installer des liens dans la durée.

BIEN UTILISÉS, LES RÉSEAUX SOCIAUX PERMETTENT DE NOUS RECONNECTER

bien de s'ouvrir sur les goûts de son enfant, son frère ou ses parents, pour passer du temps de qualité ensemble. » Assister à un match de rugby même si l'on n'en connaît pas les règles – et qu'on ne les comprend pas –, aller voir l'artiste préféré de sa fille, même si sa musique n'est pas celle que l'on écouterait spontanément... Montrer de l'intérêt à ce que l'autre aime, c'est lui prouver notre considération et notre envie de le connaître mieux. « L'idéal bien sûr est d'identifier une activité à laquelle tous les protagonistes prennent du plaisir », recommande Laura Gélín.

5 Connaître ses limites

Certaines blessures narcissiques ou rancœurs peuvent prendre une vie entière ou, *a minima*, de longues séances chez un psy pour être apaisées. Mais ces griefs n'empêchent pas de maintenir un lien avec sa famille, estime Nicole Prieur.

« On peut décider de laisser à la porte cette valise, le temps d'un repas, d'un après-midi ou d'un week-end. » Le tout étant de se connaître suffisamment pour savoir prendre congé au bon moment, avant que certaines paroles dépassent notre pensée... Sylvie, 50 ans, confie ainsi avoir compris qu'au bout de deux jours avec sa mère, elle perd ses réserves de patience. « Je sais que je ne la changerai pas, pas plus qu'elle ne me changera. Par conséquent, mes séjours chez elle ne dépassent jamais cette durée de 48 h. Et tout se passe bien ! »

6 Cultiver les liens avec les cousins

« Les cousins sont un peu comme des frères ou des sœurs, sans la rivalité qui existe parfois dans les fratries », analyse Nicole

Prieur. Qui a eu la chance et le plaisir de grandir avec des cousins à ses côtés sait à quel point on attend impatiemment ces après-midi de jeux, ces histoires à raconter, ces soirées à parler pendant des heures, ces retrouvailles presque obligatoires. Encourager cette amitié presque fraternelle entre ses enfants et ceux de nos frères ou sœurs, c'est garantir que les liens familiaux vont perdurer.

7 Se servir des réseaux sociaux

Certes, les réseaux sociaux ont tendance à prendre le pas sur les rencontres en face-à-face. Mais ils ont aussi, s'ils sont utilisés à bon escient, le pouvoir de nous reconnecter les uns aux autres. « Les groupes de discussion en ligne peuvent être un excellent moyen d'échanger autrement », vante Laura Gélín. « J'ai des conversations avec mes grands-parents que je n'aurais jamais eues sans

WhatsApp, explique Marius, 19 ans. Je ne suis pas très téléphone et je ne fais pas l'effort de les appeler. Mais là, on se parle d'un film que l'on a vu, d'un livre que l'on a lu. C'est sans pression, ça dure quelques secondes, mais ça maintient un lien. » Après le décès de sa mère, Vincent, 36 ans, a créé un groupe où ses sœurs et son père partagent les nouvelles de la famille, le premier sourire de sa fille, la première étoile de sa nièce...

8

Jouer ensemble

« Beaucoup de choses passent par le jeu », constate Laura Gélin. Pour les personnes ayant du mal à trouver des sujets de conversation, ou dont les opinions divergent, jouer permet d'être ensemble, de retrouver des réflexes d'enfant. Transgénérationnels, les jeux nous en apprennent sur les uns et les autres : Untel est mauvais joueur, l'autre, timide dans la vie, devient bien plus téméraire quand il s'agit de faire

une partie de cache-cache, un autre encore va se montrer solidaire avec le perdant... Le plus important, c'est la « transmission de valeurs communes », souligne Laura Gélin.

9

S'écrire

Une carte postale l'été, une lettre pour exprimer ses remerciements après un réveillon ou un anniversaire, une relation épistolaire entre une grand-mère et sa petite-fille... Ce qui est parfois difficile à dire, s'écrit plus facilement. Et en cas de familles éclatées, vivant aux quatre coins de la France, voire du monde, rien de tel qu'une vraie lettre remise par le facteur, pour incarner le lien qui résiste aux kilomètres. Les mails et les textos sont eux aussi des modes de communication pratiques. Cécile, 45 ans, échange par exemple « quasiment

exclusivement par SMS » avec sa mère : « Depuis que nous nous parlons de cette façon, nous parvenons à nous confier bien plus facilement. Il y a moins de pudeur que par oral. Et notre relation est bien plus forte qu'auparavant. »

10

Entretenir des liens "bilatéraux"

« On a tendance à entendre la famille au sens large », observe Laura Gélin. Mais il est fréquent que des affinités se développent entre certains membres d'une même famille, de manière parfois inégale. Au sein d'une même fratrie, deux sœurs seront plus proches qu'avec la troisième, un grand-père peut développer une complicité particulièrement forte avec l'un de ses petits-enfants... « Les liens familiaux peuvent être à géométrie variable et cela n'est pas grave », rassure Laura Gélin. Si les grands rassemblements ont leur charme, rien n'empêche de mettre en place des rituels plus intimes, sans se sentir obligé



MA BIBLIO

La famille, l'argent, l'amour, Nicole Prieur et Bernard Prieur, éd. Albin Michel, 17,50 €.
Un chemin de vie. Des actes symboliques pour la construction de soi, Valéria et Jacques Salomé, éd. Albin Michel, 17 €.