



RÉVEILLON

Fêtes en famille : y survivre sans se

Les Fêtes, surtout après la crise sanitaire, sont l'occasion de se retrouver en famille. Ces moments au goût d'enfance devraient être des moments de joie, et pourtant... ils peuvent tourner aux règlements de comptes. Voici quelques clés pour traverser cette période en toute sérénité et préserver l'unité familiale.



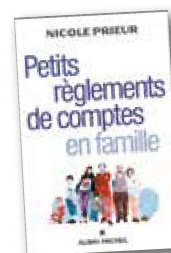
Nicole Prieur.

Tous les ans la même question. Où passer les Fêtes ? Qui sera là à Noël ? Pourquoi mon fils va d'abord chez sa belle-mère ? À quel moment le repas va dégénérer ? OpinionWay a réalisé une étude en 2018 et le résultat est sans appel : 72 % des Français préfèrent passer Noël au sein de leur famille plutôt que dans leur belle-famille. Ce sont surtout les femmes (75 %) qui sont attachées à passer ce moment avec leurs proches. 27 % vont même jusqu'à qualifier d'éprouvant et d'insupportable

le fait de passer Noël avec leur belle-famille.

La famille parfaite n'existe pas

« Les fêtes de fin d'année réactivent le sentiment de filiation, explique la psychologue et hypnothérapeute Nicole Prieur, auteure de *Petits Règlements de comptes en famille* (éditions Albin Michel). Si Noël a perdu de sa connotation religieuse, cela reste la fête familiale par excellence. Les gens ont envie de resserrer les liens, de retrouver un cocon et de renforcer le sentiment d'appartenance



à un clan. C'est une fête régressive qui peut du coup réveiller beaucoup de choses de sa propre enfance. » Pour le meilleur et pour le pire... Car loin de l'image d'Épinal, la famille parfaite n'existe pas. Au contraire elle s'avère souvent être le lieu des frustrations, des manques et des rancœurs. C'est grave docteur ? « Non, c'est la vie, ajoute la thérapeute. Il faut juste l'accepter. Plus les attentes seront grandes, plus les déceptions le seront aussi. On retrouve toujours notre famille telle qu'on l'a connue avec ses défauts et ses défaillances. Toutes les problématiques ont tendance à se réveiller : la place au sein de la tribu, la jalousie, le deuil ou le manque d'un proche, etc. » Finalement, alors que le monde



Si la famille parfaite n'existe pas, elle reste une structure solide sur laquelle se reposer.

déchirer

se transforme et que la famille reste une structure solide sur laquelle se reposer même lorsque les relations se tendent, il ne faut pas hésiter à se renouveler, en terme de lieux ou de célébration par exemple.

Inventer de nouveaux rituels

« C'est le cas dans de plus en plus de familles, conclut Nicole Prieur. La fin d'année donne lieu à un intense marathon avec plusieurs événements. Elles sont très créatives et inventent de nouveaux rituels avant et après Noël. Chaque structure familiale peut alors se reconstituer autour de noyaux un peu différents ou de moments de partage nouveaux. Tout cela crée un nouveau souffle salutaire à ces Fêtes. »

Julien Auduc

Accepter son rôle et se plier à la scène de théâtre que peut être une famille.



Petit guide de survie en réveillon familial

Voici une série de conseils pour que vos fêtes de fin d'année ne virent pas au drame. À tester chez vous le plus vite possible.

→ **Pas de règlements de comptes**
Ce n'est ni le lieu, ni le moment. Ce n'est pas devant toute la famille que vous réglerez vos contentieux. Ce doit être fait en petit comité en dehors de toute fête ou réunion familiale.

→ **Éviter les sujets qui fâchent**
C'est la base, surtout quand les élections approchent... Alors, attention à la politique, au pass sanitaire, aux questions d'argent et à tout ce qui peut enflammer votre repas.

→ **Lâcher du lest**
Cessez de vouloir gagner ou d'attendre que tout le monde soit d'accord avec vous. Qu'est-ce qui est prioritaire ? Avoir raison ou passer un bon moment ? Savoir se taire, c'est parfois savoir se préserver.

→ **Accepter votre rôle**
Malgré vos 60 ans, dans votre famille vous restez le petit dernier ? Il faut parfois accepter ce rôle et se plier à la scène de théâtre que peut être une famille. Ce n'est pas être hypocrite mais préserver l'équilibre précaire de la réunion de toutes les personnalités composant votre famille.

→ **Miser sur la transmission**
Être tous réunis en un même endroit est rare dans la plupart des familles. C'est le moment de réaffirmer cette appartenance en se racontant sur un ton léger des

histoires du passé, en rappelant ce qui fait sens à votre clan pour perpétuer la mythologie familiale. Et, peu importe si avec le temps on s'écarte un peu de la vérité...

→ **Fixer des règles pour les cadeaux**



© Adobe Stock

Attention, les cadeaux surtout pour les enfants sont un élément mettant en exergue les écarts économiques et les différences de rapport à l'argent de chacun. Autant de raisons de créer des malaises. Le plus simple reste de fixer des règles : prix maximal, nombre de cadeaux...

→ **Oser l'humour**
Vous savez que votre frère va se moquer de votre tenue ou que votre fille aura toujours quelque chose à dire sur le repas ? Au lieu de serrer les dents, faites des paris avec vos convives pour savoir à quel moment cela va arriver, histoire de détendre l'atmosphère.

Et si l'autohypnose était la solution ?



Dans son livre *L'hypnose pour simplifier les relations familiales*, Nicole Prieur détaille plusieurs exercices à faire vous-même pour arriver à vos repas familiaux en toute sérénité. En voici un exemple.

La bulle : placez-vous confortablement dans un fauteuil, et laissez le souffle de votre respiration vous apporter de la légèreté en pensant à ce que ça vous inspire : plume, oiseau, voile, feuillage... Une fois installé dans cette bulle, imaginez que les méchancetés glissent sur les parois. Cet exercice est à refaire plusieurs fois pour pouvoir vous mettre en condition sans cette béquille.