

Renouer des liens distendus avec sa famille

On s'est aimés, disputés, réconciliés, puis chacun a pris son propre chemin et on ne se croise plus que de loin en loin. Comment refaire famille avec ces proches qui nous sont devenus si lointains ? **Anne Van Waerebeke**

Nos experts



Siyana Mincheva
psychologue
clinicienne et
psychothérapeute



Nicole Prieur
psychothérapeute
et philosophe,
autrice de *Familles*
(éd. Eyrolles)

Les fêtes approchent, on ne s'est pas vus depuis l'été : on en aura des choses à se raconter en famille... ou pas ! Aujourd'hui en effet, on se connaît parfois si peu que l'on n'a pas grand-chose à se dire. Notre famille, on lui appartient pour la vie. Ce lien nous est acquis, on le considère comme allant de soi, on ne s'investit pas toujours pour en prendre soin au long cours. En parvenant à l'âge adulte, on a plutôt besoin de s'en dépêtrer pour devenir autonome. C'est pourtant dans cet enracinement que l'on puise notre élan vital.

« La famille, c'est le lieu de l'enfance, des origines, de l'identité, rappelle Nicole Prieur, psychologue et philosophe. C'est là que l'on s'est construit, avec nos espérances et nos désirs. C'est là que résident notre force, notre énergie. » Le lien fraternel a d'ailleurs été reconnu comme un facteur important du bien-être psychique : plus on est proche de ses frères et

sœurs dans l'enfance, moins on sera sujet à la dépression à la cinquantaine.

Il n'est jamais trop tard

« Il n'est jamais trop tard pour retisser le lien familial, affirme Siyana Mincheva, psychologue. Même si on s'en est éloigné jeune, le foyer représente la base d'un lien affectif et émotionnel solide. » Mais si on peine à reconnaître notre sœur dans ses habits d'adulte, si on ne sait pas quelle personne notre cousine est devenue, la relation s'appauvrit. En termes de relations familiales, il est difficile de trouver la bonne distance. On s'aime mais on a du mal à se supporter, ou bien on croit se détester mais on se manque. « Prendre le large libère, mais engendre culpabilité et regrets, observe Nicole Prieur. Et en cas de conflit, l'éloignement ne suffit pas. Seul un cheminement intérieur permet de s'apaiser et de se libérer des enjeux familiaux. »

Revoir sa propre posture

Chaque famille a ses défauts, il est illusoire d'espérer les corriger. En revanche, un travail sur soi permet de revoir sa propre posture, afin de retisser du lien dans un contexte apaisé.

Faire le deuil de la famille idéale est un premier pas nécessaire. « Il nous faut accepter l'idée que l'on n'aura jamais ce dont on avait besoin et que l'on n'a pas obtenu de nos parents, prévient Nicole Prieur. Grandir, c'est renoncer à cette attente vaine. C'est très apaisant, cela permet de porter notre regard sur ce que l'on a reçu plutôt que sur ce qui nous a manqué, et d'en ressentir de la gratitude. » C'est aussi le moment d'évacuer son sentiment de culpabilité. « On s'en veut d'avoir trahi les attentes parentales, mais cela a du sens, poursuit la psychologue. Si on avait obéi à leurs ambitions, on se serait trahi soi-même. C'est important de reconnaître cette déloyauté, de l'assumer et de se pardonner. » En effet, nos relations resteront polluées tant que l'on reste prisonnier de ce conflit intérieur du "mauvais enfant". Vis-à-vis de nos frères et sœurs, il s'agit de solder les comptes plutôt

Marcher ensemble

Clore un repas de famille par une courte promenade, c'est bon pour la santé, le moral et la relation. Marcher au grand air facilite la digestion, booste l'humeur et éclaire la pensée.

En cheminant côte à côte, on n'est pas captif des regards, on trouve plus facilement les mots justes pour parler de soi, le lien s'enrichit. La balade digestive est un rituel précieux.

que de régler ses comptes. Depuis la petite enfance, nous avons tous en tête une calculatrice inconsciente qui enregistre en détail tout ce que chacun reçoit des parents... En avoir conscience permet de prendre du recul et de s'en extraire. À l'inverse, lorsqu'on refuse de voir ce mécanisme, on reste piégé : chaque fois que l'on se retrouve en famille, on redevient un enfant lésé, la douleur se ravive. « Pas question de rester dans le déni, conseille Nicole Prieur. Mieux vaut regarder ce qui a été frustrant pour soi, accepter la souffrance ressentie, l'identifier comme appartenant au passé et pouvoir faire table rase. »

Assouplir le cadre

Plus les liens familiaux sont distendus, plus ils se restreignent à la gestion de problèmes (souci d'argent ou de santé, séparation, deuil, succession) et donc, plus ils semblent pesants. On a perdu l'habitude de se téléphoner "pour rien", juste pour se donner des nouvelles. On a besoin de réintroduire cette fluidité, cette gratuité dans la relation. « Même si l'autre ne répond pas, continuer à lui laisser des messages permet de lui rappeler que l'on se préoccupe de lui, insiste Siyana Mincheva. Il s'en souviendra le moment venu. » Pour compenser la distance psychique autant que la distance géographique, la création d'un groupe WhatsApp "famille" est simple et d'une efficacité presque magique. On y partage photos et souvenirs,

chacun y va de son anecdote, de sa référence, de sa note personnelle. Les échanges sont faciles, légers, ils font naître instantanément un sentiment de proximité. On peut aussi proposer des réunions en "visio", juste pour se voir et admirer le nouveau look de la petite dernière. Retricoter les liens familiaux suppose d'innover. Faire acte de présence aux grandes réunions intergénérationnelles ne suffit pas à entretenir le lien, on a besoin d'assouplir le cadre, d'instaurer de nouveaux rituels, plus légers, plus adaptés. Se retrouver de temps en temps entre frères et sœurs, entre cousins, avec un oncle ou une tante, sans ses parents, permet de se redécouvrir en tant qu'adultes et non en "enfants de". Ce pas de côté donne lieu à des échanges plus détendus, sans enjeux. On aborde d'autres





Prendre de la hauteur

On a beau s'en être éloigné, on connaît sa famille par cœur et on sait d'emblée combien on se sentira irrité par l'attitude désinvolte de notre frère, l'égoïsme de notre sœur, les réflexions de notre tante... Pour éviter de mettre les pieds dans le plat en ce jour de retrouvailles, mieux vaut se préparer à assister à cette valse relationnelle de loin, sans se laisser impliquer émotionnellement, comme si on était au théâtre. « Vous vous direz : tiens, papa est au top, mais Erika ne joue pas son rôle à fond... Ces commentaires internes vous permettront de regarder votre famille avec humour et de faire preuve d'indulgence », dit Nicole Prieur. Vous souhaitez resserrer les liens ? Commencez par secouer le train-train familial. Dopez l'ambiance avec une playlist à reprendre en chœur. Proposez des devinettes ou des jeux de mime. Enfin, laissez vos sens s'imprégner de l'atmosphère : la déco, les rires des enfants... Concentrez-vous sur ces aspects positifs sans vous attarder sur le reste. Si une dispute survient, protégez-vous en sortant faire un tour.

Il ne tient qu'à vous de savourer avec gratitude ces moments précieux. Et d'en profiter pour envoyer des signaux de rapprochement : post-it sur le frigo, cœur signé sur le miroir de la salle de bains, SMS de remerciements... Et surtout le même message : "On se revoit bientôt ?"

sujets, on se dévoile sous un jour différent, on recrée une forme de complicité qui cimente la famille.

Alimenter la boîte à souvenirs

C'est en se fabriquant de nouveaux souvenirs communs que l'on tisse ensemble, jour après jour, un lien plus solide : place au partage d'expériences ! Qu'il s'agisse d'une randonnée, d'une sortie culturelle, d'une soirée "jeux" ou d'une séance de jardinage, "faire ensemble" permet de se côtoyer autrement et de donner au lien un second souffle. Quant au traditionnel repas familial, pourquoi ne pas le transformer en un "atelier cuisine", suivi de la dégustation du menu préparé ensemble ? L'énergie qui circule alors autour de la table est celle d'une famille vivante.

On aura beau avoir partagé de bons moments et découvert nos proches sous un nouvel angle, le fil renoué peut très vite se distendre à nouveau. D'où l'importance de ritualiser ces rendez-vous : on ne se quitte pas sans avoir fixé la prochaine date. Grâce à cette règle, une dynamique familiale va s'installer dans la durée. Passer de bons moments ensemble, c'est possible à condition de poser quelques balises. En premier lieu, on s'autorise à poser ses limites : combien de temps peut-on garder le sourire avant de mourir d'ennui ou d'être exaspéré par le comportement du cousin Benoît : deux heures ou deux jours ? Il suffit de prévenir que l'on ne pourra pas rester plus. Inutile de se sentir coupable : il ne s'agit pas de se défilier, mais de prendre soin du lien en choisissant la durée qui nous permettra de bien vivre ce moment.



En flashant ce QR Code, vous saurez pourquoi certaines personnes ont peur de fêter Noël.