



Découvrez
« Les thérapies
familiales »
sur
www.psychoenfants.fr

Repas en famille : bûches et... Embûches!

Il est joli ce dicton provençal que l'on entonne à la veillée de Noël « Que l'année prochaine, si nous ne sommes pas plus, nous ne soyons pas moins ». Bonheur d'être ensemble autour de la bûche, ou parcours semés d'embûches, le dîner de famille redistribue les rôles et chacun n'y retrouve pas forcément sa chaise.

Catherine Auch-Roy

Les cadeaux qui parlent...

Un cadeau n'est pas anodin, il parle de celui qui l'offre et il s'adresse à celui qui le reçoit. Dialogues enrubanés d'objets porteurs de sens, l'échange des cadeaux en dit long. Qu'ils soient clairs ou dissimulés, conscients ou inconscients, les messages sont captés intimement. Qui offrira un parfum nommé « Égoïste » ? Qui choisira un manuel de savoir-vivre ? Qui terminera ses paquets à la hâte dans la voiture ? Qui oubliera les cadeaux à la maison ? Savoir entendre ce que dit le cadeau, c'est peut-être déjà commencer à écouter l'autre. « Mon père a pris beaucoup de distance avec nous. Pour Noël, je lui ai offert un joli cadre avec une photo de mon frère et moi, raconte Antoinette. Il n'a pas compris le message. »

Le film *Un conte de Noël* d'Arnaud Desplechin réunit autour d'une même table une famille au lourd passé. L'occasion d'évoquer non-dits et sujets délicats : maternité, fratrie, maladie, deuil.



© Jean-Claude Lothier - Why not Productions - Un conte de Noël

Qui se souvient du film *Festen*, une œuvre grinçante du cinéaste Thomas Vinterberg qui met en scène un repas de fête au cours duquel mensonges, vérités et secrets sont mis à jour, démolissant l'équilibre apparent et néanmoins précaire de toute une famille ? Car si les repas de Noël représentent bien souvent l'occasion de réunir plusieurs niveaux et plusieurs générations du clan familial (beaux-parents, parents, grands-parents, petits-enfants, etc.) autour d'une même table, il arrive parfois qu'en toile de fond de ces moments de convivialité, existent des tensions, fruits de blessures mal cicatrisées.

Des micro-comportements

« En fait, explique la psychothérapeute Sarah Sérievic, il est rare que le conflit s'exprime clairement au cours des réunions familiales. Ce qui se joue de drames, de secrets, ou de non-dits se manifeste le plus souvent par des actes manqués, ces micro-comportements (lever

les yeux au ciel, tapoter impatiemment la table) ou bien des prises de positions agressives concernant tout, sauf le cœur des problèmes. » Au lieu d'exprimer une quelconque jalousie à l'égard d'une sœur, nous lui reprocherons la mauvaise éducation de ses enfants. Plutôt que d'afficher notre rancœur à l'égard de notre père, nous le provoquerons à propos de politique. La colère est parfois exprimée par un verre cassé, une sauce malencontreusement renversée.

Un jeu de masques

« Parler explicitement de soi ou de ses sentiments serait très fragilisant, continue Sarah Sérievic. Parce qu'il faut beaucoup de courage pour se montrer nu, pour montrer ses faiblesses ou ses chagrins, nous dérivons plus simplement vers des sujets variés : la vie des voisins, le dernier film vu, l'actualité, les succès scolaires ou artistiques des enfants. Tout cela permet de ne pas affronter les sentiments. De ne pas être au cœur des relations familiales

avec tout ce qu'elles signifient de manques, de déceptions, de demandes d'amour. » On s'impose alors de respecter la règle tacite de bonne humeur et chacun trouve son masque, sa parade. Parfois, le repas de Noël provoque une véritable appréhension. *Dixit* Imane, 42 ans. « Quand j'ai divorcé, à chaque dîner de famille, j'étais placée au bout de la table, avec les enfants. On ne me demandait mon avis pour rien. C'est comme si on me reléguait au rang des incapables, des assistés. Je savais à l'avance à quoi j'aurais droit, mais évidemment tout cela passait pour de l'humour... La frontière est très fine entre l'humour et le sarcasme ! »

Une expérience complexe

Anticiper ce qui va se passer au cours du repas, c'est risquer fort de provoquer ce que les Américains appellent la prophétie autoréalisatrice : « Je crée ce que je crains de voir arriver ». Aussi est-il préférable de ne pas se faire de film avant l'entrée en scène. Assumer ce

À lire...

Psychogénéalogie,
Anne-Ancelin
Schützenberger,
Payot,
17 €

*Rompre avec
nos rôles*
Sarah Sérievic,
Le Souffle d'Or,
14 €

Familles à table
Jean-Claude
Kaufmann,
Armand Colin,
39 €



que l'on est, ce que l'on fait, prendre le risque de décevoir ou de perturber le scénario habituel est le meilleur moyen de se retrouver soi-même et d'aller à la rencontre des autres. Pour Imane, l'expérience a été douloureuse : « Le jour où j'ai refait ma vie, j'ai déclenché un cataclysme. Comme si ma famille refusait que je redevienne une "adulte" ». Selon Anne Ancelin Schützenberger, pionnière de la psychogénéalogie : « Devenir adulte, couper le cordon ombilical et se libérer de l'emprise familiale, c'est pouvoir faire des choix à soi, c'est-à-dire choisir une autre forme et d'autres critères de jugement et de vie. » Un défi difficile à relever lorsque l'on est à la fois fille, sœur, épouse, mère, belle-fille et professionnelle accomplie, et que l'ensemble de

Les repas en chiffres

Les repas de famille réunissant parents, grands-parents, frères, sœurs et beaux-parents resteraient « l'un des derniers refuges de la sociabilité familiale », selon une étude menée par l'INSERM en mai 2008. Les Français organiseraient en moyenne deux repas de famille par an. Pour 18 % des personnes interrogées, ces repas représenteraient toutefois « une corvée », pour 60 % un véritable plaisir et pour 12 % des moments qui les laisseraient « indifférents ».

la famille voudrait bien que nous restions à la place de celle qui rassure tout le monde en rejouant les rôles distribués dans l'enfance.

Un jeu de rôle

« La table est fédératrice du groupe, commente le sociologue Jean-Claude Kaufmann. Quand le cuisinier ou la cuisinière lance son cri de ralliement – À table ! – tous viennent s'asseoir, face à face, les yeux dans les yeux. Le rideau se lève : le petit théâtre peut commencer. » Un petit théâtre où il faut composer entre ce que nous sommes, ce que nous voudrions être et ce que les autres attendent de nous. Bien sûr, dans ce jeu de rôle, tout le monde n'est pas forcément gagnant. « Très tôt, les parents ont distribué à leurs enfants des rôles, comme eux-mêmes sont porteurs de ceux hérités de leurs ascendants. Et chacun retrouve le sien autour de la table. Tout ce qui a été vécu pendant l'enfance se remet en place et les souffrances des conflits non réglés, des non-dits, des deuils inachevés sont réactivés. »

Un système boiteux

Certains se rebellent et refusent de réintégrer la peau du chouchou de maman, du garçon manqué, ou de la tête de Turc. « Un phénomène qui peut arriver et qui se manifeste souvent via l'humour. Parfois, le jeu devient agressif. On s'allie tous et on se ligue contre un seul. Le bouc émissaire devient alors le symbole d'un système familial qui boite. » Grincements de dents pour ne pas desserrer les

mâchoires et soupirs d'impatience qui filtrent la colère... Autant de manière d'exprimer l'indicible. Soit parce que les souffrances vécues ou transmises dans l'enfance sont refoulées et inconscientes. Soit parce que chacun sait qu'un mot de trop pourrait d'un instant à l'autre faire vaciller tout l'équilibre d'une tablée qui finalement tient debout grâce à ces petits rafistolages et ajustements de fortune.

Un moment de communion

« La pire erreur des familles serait de confondre la table des repas avec une table de négociations, continue Jean-Claude Kaufmann : ce qui s'y passe est trop précieux pour risquer de détruire ce moment de communion. Échange de rires, de paroles, de sensations, de regards, tout cela est mélangé. Le cœur du groupe est dans ce syncrétisme qui fusionne les petits riens en une œuvre grandiose : être ensemble. » Se souvenir que le père autoritaire, le beau-frère agressif, la mère larmoyante ou les sœurs rancunières ont aussi été des petits enfants, avec leurs fragilités, leurs chagrins et leur besoin d'amour, c'est cesser de vouloir que l'autre ait tort. C'est accepter la part d'ombre et la part de lumière de chacun. Enfin, c'est renouer le lien d'amour familial. Un lien si fort... et si fragile. ■ ■ ■