

JE DÉTESTE LES REPAS DE FAMILLE

Réjouissantes pour certains, ces retrouvailles sont pour d'autres une épreuve bien réelle. Pourquoi un tel rejet ? Explications et propositions pour mieux vivre ces rituels souvent inévitables.

PAR **SÉGOLÈNE BARBÉ** – ILLUSTRATION : **ÉRIC GIRIAT**

“ Je ne suis pas la cousine polyglotte qui part à l'autre bout du monde toute l'année, ni celle qui a créé son entreprise et qui se donne à fond dans son boulot. Ce que je n'aime pas dans les repas de famille, ce sont les comparaisons dans lesquelles je me sens toujours à mon désavantage. J'ai l'impression que je n'ai jamais rien de passionnant à raconter », confie Aline, 42 ans. Moments de convivialité pour certains, les repas de famille représentent pour d'autres une véritable épreuve.

JE ME METS LA PRESSION

Parce qu'ils rythment l'année et reviennent souvent à date fixe (Noël, anniversaires...), ces repas rituels nous obligent à faire le point sur notre vie. Coincés autour de la table sans échappatoire possible, nous sommes soumis aux questions des uns et des autres, contraints de faire bonne figure même lorsque notre moral n'est pas au beau fixe. « Pris dans une anxiété de performance, beaucoup se mettent la pression, d'autant plus lorsqu'ils reçoivent chez eux et ont à cœur que tout soit parfait, analyse Aurélie Crétin, psychologue au Centre de thérapies comportementales cognitives et émotionnelles de Lyon (ctcce.fr). Particulièrement chargés symboliquement et émotionnellement, ces repas nous confrontent à la place que nous avons, souvent différente de celle que nous aimerions avoir. »

JE RÉGRESSE

Autour de la table se rejouent souvent les rivalités de l'enfance : le grand frère qui vous taquine comme lorsque vous aviez 16 ans, la petite sœur qui cherche à vous voler la vedette... À travers ce repas se rejoue une scène où les enfants se disputent l'attention des parents. « Le repas de famille peut réveiller le sentiment de ne pas avoir été assez “nourri” par ses parents sur le plan affectif. Même à 40 ou 50 ans, on garde toujours l'espoir d'accéder à une reconnaissance de leur part », assure la philosophe et psychothérapeute Nicole Prieur, autrice de *Ces trahisons qui nous libèrent* (Pocket, 2023). Style de vie, opinions politiques... « Au cours de ces repas sont réinjectées les injonctions familiales, souvent plus difficiles à vivre pour ceux qui s'en sont écartés », poursuit-elle.

JE NE SUIS PAS À L'AISE EN GROUPE

« Il y a toujours un côté formel, avec un plan de table, une conversation un peu guindée », déplore Magali, 48 ans. Les uns préfèrent les repas entre amis, plus décontractés ; d'autres, plus introvertis, ne sont simplement pas à l'aise en groupe. « Certaines personnalités préfèrent les relations duelles et ont du mal à s'adapter à une table saturée de stimuli auditifs et visuels », commente Aurélie Crétin. Heureusement, le repas de famille peut aussi évoluer, changer de formule selon l'occasion ou la personne qui reçoit. Et si, cette année, c'était vous qui l'organisez ? ●



La solution d'Agathe, 41 ans

“Je n'en attends pas trop”

« Lors d'un repas de famille, tout le monde n'a pas les mêmes attentes. Depuis toujours, je suis celle qui en attend le plus, peut-être parce qu'étant la petite dernière, j'ai souffert de rester seule avec mes parents après le départ de mes quatre frères et sœurs. Avant, je me donnais un mal fou pour que tout soit parfait, je rêvais d'une famille idéale, mais j'étais toujours déçue. Aujourd'hui, j'essaie de l'accepter telle qu'elle est, avec ses disputes et ses imperfections. Depuis que j'en attends moins, ces repas sont plus faciles à vivre : s'il y a de bons moments, ce n'est que du bonus. »

NOS 4 CONSEILS

● UNE VISUALISATION POUR VOUS PRÉPARER

Quelques jours avant, imaginez un endroit où vous vous sentez en sécurité. Nicole Prieur conseille un exercice d'hypnose pour s'apaiser avant les retrouvailles : la bulle protectrice¹. Préparer vos réponses aux questions que vous redoutez peut aussi vous aider à réagir avec plus de flegme. N'hésitez pas à répéter l'exercice.

● CONCENTREZ-VOUS SUR LES POINTS POSITIFS

« Le cerveau se focalise davantage sur le négatif que sur le positif, mais on peut l'entraîner à voir les choses autrement », assure Aurélie Crétin. Sortez de vos ruminations négatives, concentrez-vous sur le présent, sur les points positifs qui vous ont amené à accepter l'invitation : le sourire d'une grand-tante, la complicité de vos enfants avec leurs cousins...

● COMMENT ÉVITER LES SUJETS QUI FÂCHENT

Ce n'est pas le moment de régler vos comptes. « L'humour peut être d'une grande aide, assure Nicole Prieur. Considérez votre famille comme une scène de théâtre et pariez avec vous-même sur le temps qu'il faudra à votre mère ou votre sœur pour faire la “réflexion qui tue”. »

● ASSUMEZ VOS CHOIX

« C'est important d'assumer la manière dont on a dû trahir certaines injonctions familiales pour ne pas se trahir soi-même », résume Nicole Prieur. Si vous assumez davantage vos choix, les remarques et autres petites piques vous sembleront bien moins douloureuses.

1. Vidéo « Survivre aux réunions de famille grâce à l'hypnose » par Psychologies.com sur Dailymotion.

À LIRE

● *Faire la paix avec sa famille* de Saverio Tomasella et Charlotte Wils. Pourquoi attendons-nous autant de nos parents ou de nos frères et sœurs ? Comment faire la paix avec ces jalousies et ces non-dits qui nous font souffrir ? Un ouvrage complet et accessible à tous (Larousse, 2020).