

FAMILLE RECOMPOSÉE

À NOËL, JE COMPOSE COMMENT?

Cette année, le réveillon a lieu chez vous et franchement, vous en êtes malade d'avance... Il y a votre belle-fille qui fait toujours la tête, vos beaux-parents qui ne jurent que par leur ex-belle-fille et vous considèrent comme une briseuse de ménage, sans parler de vos propres enfants qui trouvent ceux de votre nouveau compagnon insupportable ! Comment résoudre ce casse-tête ? On préfère vous le dire tout de suite, c'est mission difficile... mais pas impossible. La solution est de limiter les tensions en mettant momentanément un mouchoir sur vos griefs.

Pourquoi est-ce si compliqué ?

« Aujourd'hui, Noël est devenu une fête familiale bien avant d'être religieuse, ce qui complique sérieusement le débat ! Quand la famille a explosé, cet événement vient le lui rappeler et jette du sel sur ses plaies », analyse la pédopsychiatre Marie-Claude Vallejo¹. Souvent, le Noël des familles recomposées se caractérise par deux repas : l'un chez le père, l'autre chez la mère. Si cette coutume est souhaitée par les parents qui veulent avoir leurs enfants pour les fêtes, elle souligne encore la division. « De plus, quand les repas sont rapprochés dans le temps, le soir chez l'un, le lendemain midi chez l'autre, ils ne laissent pas aux enfants, même devenus adultes, le temps de digérer,

Tout le monde réuni avec le sourire sous le même sapin ? L'image est belle... Hélas, cette harmonie relève souvent de la fiction. À moins d'y mettre du sien pour passer de joyeuses fêtes quand même !

en plus du foie gras, cette situation douloureuse ! », poursuit la spécialiste. Gardons-nous cependant de faire porter aux familles recomposées la totalité du pathos de cette fête, qui cristallise souvent les passions, comme nous l'avions vu l'an dernier (Femme Majuscule n° 5). « Je constate que dans les foyers classiques, la tension n'est pas toujours moins vive : il y a la belle-sœur qui se plaint du plan de table, le grand-père acariâtre qui critique le repas d'un bout à l'autre, l'ado qui garde ostensiblement ses écouteurs à table... Il n'y a pas de modèle qui

détienne le monopole des soucis, loin de là ! », relativise la psychothérapeute Nicole Prieur². Même son de cloche chez le psychiatre et thérapeute familial Bernard Gébérowicz : « Cette fête est devenue une sorte de métaphore de l'unité familiale, qui relève plus du fantasme que de la réalité. D'ailleurs, si on se réunit juste pour faire comme tout le monde, elle perd totalement de son sens. »

C'est à nous de faire des efforts

Il n'empêche, construire une famille recomposée demande des efforts supplémentaires. Et surtout une bonne dose de maturité ! Même si les beaux-enfants sont grands, c'est à nous de nous situer au-dessus de la mêlée, surtout si c'est nous qui recevons. Valérie, belle-mère de deux jeunes adultes bougons, fait en sorte que la fête se déroule au mieux : « J'estime qu'ils ont le droit d'être avec leur père et ce soir-là, je fais des efforts, ils en font de leur côté, bref, on observe la trêve des confiseurs ! Pour l'instant, je touche du bois, il n'y a pas de psychodrame... » Nicole Prieur applaudit une telle attitude : « Il faut savoir mettre son amour propre dans sa poche. Pour vous y aider, posez-vous la question : qu'est-ce qui est important pour moi ? Faire plaisir à mon compagnon et avoir mes enfants autour de moi ? Appuyez-vous sur ces idées phares



pour supporter tout le reste ! » Noël est la fête de la générosité, à nous d'en faire preuve ce jour-là... Ces « têtes à claques » sont quand même les enfants – ou les parents – de celui avec qui vous partagez votre vie, si vous ne le faites pas pour eux, faites-le pour lui, réjouissez-vous de son sourire. Comme le souligne Marie-Claude Vallejo : « Nous ne sommes pas obligés de nous aimer les uns les autres, mais de nous respecter. Cette distinction permet d'éviter les passions. » Attention à la tendance hédoniste

« zéro contrainte, zéro tracas » : c'est vrai que sur le moment, on est soulagé de ne pas inviter ceux avec qui il y a des tensions, mais leur éviction peut se révéler une bombe à retardement. « Votre conjoint vous en voudra forcément à un moment ou à un autre de l'avoir coupé de ses enfants d'une précédente union dans un moment important, d'avoir mis à l'écart des personnes qui comptent pour lui », met en garde la pédopsychiatre. Un conseil : cultivez l'envie d'apaiser les conflits plus que celle de les attiser.

Ce n'est pas le jour de solder ses comptes

Malheureusement, certains viennent avec leur calculatrice. Votre beau-fils remarque : « Tiens, elle ne m'a pas servi en premier et évidemment, je suis en bout de table, je ne ferai jamais partie de la famille, on me le montre bien... » La liste des rancœurs est infinie et se joue sur des détails qui prennent ce jour-là une importance démesurée. « La famille soulève toujours une question ►



Écoutez "ON EST FAIT POUR S'ENTENDRE" du lundi au vendredi de 15 h à 16 h

Psycho

5 CLÉS

POUR DÉSAMORCER LES BOMBES

- 1 Parlez de votre malaise avec votre compagnon, pour trouver ensemble une solution. C'est lui qui a envie d'inviter ses enfants et ses parents : à lui donc de prendre sa place.
- 2 Être tolérante, c'est bien, mais c'est quand même vous qui fixez les règles. Pas question de vous laisser imposer d'autres membres de la famille, cousins éloignés, copains... À moins qu'ils ne soient sympas et garantissent une ambiance moins pesante !
- 3 Signez une trêve avec les « cas difficiles » en leur proposant de s'investir, de contribuer à la préparation du réveillon.
- 4 Pourquoi ne pas organiser un buffet pour éviter le casse-tête des places ? Chacun circule librement avec son assiette et parle avec qui il a envie.
- 5 Faites attention aux différences trop flagrantes entre les cadeaux : dans dix ans, votre belle-fille vous reparlera du gel douche que vous lui avez offert tandis que votre fille se pavanait dans son pull en cachemire. Ce qui ne vous empêche pas d'offrir des suppléments en coulisses, histoire de ne froisser personne...

de place et de considération, exacerbée en cas de divorce et de remariage. Quelle place m'accorde-t-on et, au final, est-ce que l'on m'aime ? À vous de veiller à ce que personne ne se sente lésé. Ce n'est pas non plus le jour d'aborder les sujets qui fâchent, ni de vouloir élever le débat : ils ont bien mangé ? C'est le principal ! » ironise Nicole Prieur. Ce qui nous aide encore à nous placer au-dessus de cette mêlée de rancœur ? Nous rappeler que c'est parce que la situation est douloureuse pour eux qu'ils sont si désagréables : ils ont souffert de la séparation de leurs parents, ont dû prendre sur eux. Essayez de vous décentrer de votre propre insatisfaction, même si vous estimez injuste de payer une note qui ne vous appartient pas... « C'est vrai que dès que je me suis mise à considérer ma belle-fille comme une victime plus que comme une coupable, cela m'a beaucoup aidée », témoigne Sandrine, belle-mère d'une Aurélie de 18 ans qui ne lui passe rien...

Sortir de nos vieux schémas

Le problème de la famille, c'est que les places y sont toujours figées, que nous avons du mal à imaginer que les personnes qui la composent puissent évoluer. Pourtant, cela vaut la peine parfois de casser la routine. « Mon beau-fils était odieux à toutes les fêtes parce que sa mère restait seule ce soir-là, ce qui le faisait culpabiliser. Il était pris dans un conflit de loyauté qui lui interdisait de prendre du bon temps avec nous. Il y a trois ans, j'ai proposé à mon compagnon d'inviter son ex – cela fait quand même quinze ans qu'ils sont séparés, il y a prescription sur les haines ! Je n'en menais pas large, mais cela s'est très bien passé. Gabriel m'en a été très reconnaissant, et depuis, sa mère passe chaque Noël avec nous », témoigne Dominique, ravie de cet arrangement qui a mis du baume sur les relations avec son beau-fils. Il est bon aussi de prendre un peu de recul, en essayant de poser un regard frais sur les uns et les autres et d'éviter la parano ! « Si vos beaux-parents font la tête, c'est peut-être parce qu'ils ne s'entendent plus, pas parce que votre dinde est mal cuite et que l'ex de votre mari était une cuisinière hors pair ! Qu'ils soient de sang ou pas, les liens familiaux nous enracinent, créent un



cocon sécurisant dans notre monde atomisé et déboussolé : ne négligeons aucune occasion de les resserrer, encourage Nicole Prieur. Avec un bémol toutefois : la famille nage souvent en plein paradoxe, soit elle fige dans un cadre, soit elle espère le grand miracle de la réconciliation. » Si Noël crispe autant l'atmosphère, c'est parce que cette fête génère beaucoup d'attentes. Trop ? À nous de relativiser un peu ce grand rassemblement : après tout, ce n'est jamais qu'un repas...

Et si c'est au-dessus de nos forces ?

Parfois, les conflits sont tels qu'il vaut mieux éviter la réunion autour du sapin... Josiane en a fait la triste expérience : « Un soir de Noël, ma belle-fille, qui avait un peu trop bu, m'a balancé devant tout le monde qu'elle ne comprenait pas que mon père ait pu quitter sa mère pour moi, qu'il m'obéissait

« Que certains fassent la tête, c'est supportable, qu'ils arrivent avec des scuds dans la poche ne l'est pas »

comme un toutou, que c'était insupportable pour elle. L'absence de réaction de mon compagnon, qui a préféré se taire plutôt que glisser vers le conflit, m'a terriblement meurtrie, au point que nous avons failli nous séparer. Il est clair que je ne souhaite plus avoir sa fille à ma table. » À l'impossible nul n'est tenu ! Si c'est trop vous demander, vous

pouvez renoncer à cette invitation, mais en y mettant les formes. « La société est ouverte à des solutions moins traditionnelles, il faut en profiter. Cette jeune fille peut fêter Noël en décalé avec son père, qu'ils aillent au restaurant, en attendant que les tensions se soient apaisées », propose Bernard Gébérowicz. L'important est d'essayer de trouver des alternatives. « Que certains fassent la tête, c'est supportable, qu'ils arrivent avec des scuds dans la poche ne l'est pas », prévient Nicole Prieur. Mieux vaut alors un Noël chacun de son côté que le déballage de linge sale autour de la bûche. S'il offre de formidables scénarios de comédie, dans la vie, il est beaucoup plus triste et risqué de laisser des traces indélébiles.

1. Auteur de *D'abord, t'es pas ma mère !* en collaboration avec Mireille Fronty, Albin Michel.
2. Auteur de *Petits règlements de compte en famille*, Albin Michel.