

FABIENNE REVILLARD

# «A Noël, il faut aussi pratiquer le lâcher-

PROPOS RECUEILLIS PAR FRANÇOIS VALLE

Noël est synonyme de retrouvailles et d'amour. Mais surtout de famille! Une situation entre tendresse, exaspération et non-dits, qui risque souvent de basculer dans le conflit. La solution? Prendre du recul et faire preuve de sagesse, explique la *coach* genevoise Fabienne Revillard.



si  
prise! »



Fabienne Revillard





On veut tellement que la fête soit réussie, on veut tellement que tout le monde passe un bon moment que l'on se met une pression trop importante.

► – **Alors qu'il est tellement attendu et préparé avec soin, le dîner de Noël est souvent synonyme de tensions. Comment peut-on les éviter ?**

– Je dirai qu'il faut le plus possible se mettre en situation d'observation, regarder la manière dont monte la tension, tant chez les autres qu'en nous. Cette attitude légèrement en retrait permet de ne pas réagir au quart de tour, comme on serait tenté de le faire malgré toutes les bonnes résolutions que l'on peut prendre. Les émotions sont aussi contagieuses: quand on est agressé par une personne, sa colère finit tôt ou tard par nous atteindre et nous ripostons. En prenant du recul, on est en mesure de repérer les indices qui laissent présager un conflit. Il est dès lors possible d'essayer de sortir de cette zone à risque et de désamorcer les tensions.

– **Quelle solution concrète?**

– On peut, par exemple, se lever et aller fumer dehors, débarrasser la table ou aller chercher le dessert. L'alcool est aussi un paramètre dont il faut tenir compte. Pendant les fêtes, on va boire un peu plus de champagne que d'habitude, ce qui va pousser les gens à dire ce qu'ils pensent. Dans ce genre de situation, les paroles prononcées peuvent souvent être blessantes. Il faut arriver à passer outre, à se dire que la forme est négative à cause de la consommation d'alcool, mais

qu'elle n'est pas le reflet de ce que la personne voulait exprimer vraiment. Le fait d'avoir pris du recul permet justement d'avoir cette tolérance.

– **Un des problèmes n'est-il pas aussi lié aux attentes démesurées que l'on entretient à l'occasion de Noël?**

– Effectivement! On veut tellement que la fête soit réussie, on veut tellement que tout le monde passe un bon moment, que l'on se met une pression trop importante. Il faut apprendre à lâcher prise et à se dire: «J'ai fait tout ce que je pouvais, le reste ne dépend pas de moi». Il ne faut pas culpabiliser si le dîner de Noël n'est pas réussi. C'est un peu comme une mayonnaise, il y a plusieurs éléments qui doivent se mettre en place et, parfois, l'alchimie ne se produit pas. Mais il n'y a pas pour autant un responsable.

– **Y a-t-il davantage de tensions dans les familles recomposées ?**

C'est vrai qu'il faut faire cohabiter les enfants que chacun des conjoints a eu de son côté et, parfois, celui ou ceux qu'ils ont eus ensemble. Pour ajouter encore à la complexité de la situation, il faut bien admettre que l'ombre de l'«ex» n'est jamais bien loin à cette époque de l'année, puisqu'il y a toujours des questions d'organisation à régler par rapport aux enfants.

– **Comment faire en pratique?**

– Le dialogue peut permettre de désamorcer les crises. Je conseillerais de parler franchement avec les enfants avant le dîner, l'après-midi du 24 décembre, par exemple. L'objectif n'est pas de faire la morale, mais de débattre autour de valeurs comme la générosité et le partage. Ces notions parlent aux enfants même lorsqu'ils sont jeunes. En tout cas, il faut aborder le sujet, car faire semblant de croire que tout va bien ne suffit pas pour passer un Noël agréable. C'est comme le réservoir d'essence d'une voiture quasi vide, coller un smiley sur la jauge d'essence ne va pas empêcher de tomber en panne. Il est beaucoup plus constructif d'essayer de se placer dans l'échange. Parfois aussi, en tant que parents, il faut apprendre à lâcher prise.

– **Finalement, on peut aussi se demander si l'on doit absolument fêter Noël...**

– Oui, et du reste certaines personnes préfèrent partir en vacances à cette période. Contrairement à ce que l'on pourrait penser, éviter de fêter Noël en famille peut être une démarche positive. L'absence empêche de rouvrir une blessure qui risque de dégénérer encore plus à chaque réveillon passé ensemble.

– **Les différences de générations jouent-elles un rôle important dans les conflits ?**

– Non, les tensions sont plutôt liées à la relation parents-enfants, quel que soit l'âge des protagonistes, et aux rapports entre frères et sœurs. Sans oublier les

conflits entre les beaux-parents et les «pièces rapportées», qui sont de grands classiques. Dans ce cas, les désaccords sont souvent dus à des habitudes de vie différentes, qui entraînent des jugements de part et d'autre. Pour éviter ce piège, il faut faire preuve d'esprit d'ouverture et de bienveillance.

– **Même involontairement, on a tendance à dresser un bilan de l'année, ou même un bilan de sa vie, à l'approche de Noël, ce qui est souvent déprimant. Comment échapper à ce comportement autodestructeur?**

– Je conseille de faire deux démarches différentes. D'abord, se demander ce que l'on met au compost de l'année qui va s'achever et qui va se transformer en quelque chose d'autre; ensuite, deux à trois jours plus tard, identifier ce qui est important pour l'année à venir et les moyens de réaliser ses envies.

– **Il y a aussi les bonnes résolutions du 31 décembre que l'on ne tient jamais...**

– Si l'on n'a pas réussi à les tenir, il est préférable d'éviter de reprendre exactement les mêmes que l'année précédente. Il vaut mieux les adapter légèrement et, aussi, revoir ses exigences à la baisse. Etre réaliste permet de réussir. Lorsqu'on a une longue liste de résolutions, une bonne astuce consiste à les écrire sur une feuille et de passer la plus importante au stabilo. Il faut aussi éviter de dramatiser et considérer plutôt tout cela comme un jeu. Plus on a de plaisir, plus on obtient de résultats. ●

## En cas d'urgence rien ne vaut la confiance:



Junior Plast FLAWA, le pansement consolateur aux motifs colorés, pour que les enfants oublient vite les petites blessures. [www.flawa.ch](http://www.flawa.ch)

