



Vacances: comment survivre, coincée entre nos parents et nos enfants ?

Notre pause estivale, nous en rêvons toute l'année. Mais se retrouver à trois générations sous le même toit, avec parfois les enfants de son compagnon, peut être source de tensions. Découvrez comment réussir ces vacances en tribu, mais sans friction.

Évidemment, nous aimons nos parents. Et encore davantage nos enfants. Mais passer une semaine de vacances avec eux, ce n'est pas toujours de tout repos. « Chaque été, je retrouve mes parents dans une ancienne ferme ardéchoise qui appartenait à ma grand-mère, raconte Valérie, 44 ans, mère de deux garçons de 12 et 9 ans. Sur le papier, tout est parfait : la maison, entourée d'un joli jardin, est charmante, le ciel, toujours bleu... Mais dans les faits, c'est loin d'être paradisiaque ! Au bout de deux jours, je ne supporte plus l'obsession pour

la propreté de ma mère, ni les remarques ronchonnes de mon père. Et de leur côté, ils sont vite dépassés par l'énergie débordante de mes garçons. Bref, entre nous, ça fait vite des étincelles et je ne suis pas mécontente quand la semaine touche à sa fin... » Comme Valérie, nous sommes nombreux à passer un bout de notre été en tribu. Selon un sondage⁽¹⁾, 78 % des Français

trouvent ainsi important de passer le plus de temps possible en famille pour réussir leurs vacances. Alors, comment profiter de ces retrouvailles, passer du bon temps, et revenir l'année prochaine, avec enthousiasme ?

Parler en amont du programme

Pour éviter les frictions sur place, il est primordial de parler avant le départ, et tous ensemble, de ces vacances. « Les modes de vie et la relation au temps ne sont pas les mêmes entre des seniors, des jeunes parents et des adolescents, prévient Gene Ricaud-François⁽²⁾, psychologue clinicienne, auteur de *Libérez-vous de votre passé pour vivre votre vie* (Leduc.S Poche, 2018). Mieux vaut énoncer de façon claire ce que l'on attend de ce séjour, le programme et les acti- ...

... vités que l'on souhaite établir... Si, par exemple, votre but est de vous reposer car vous avez eu une année éreintante, n'hésitez pas à en faire part à vos parents. Ils comprendront ainsi que vous souhaitez dormir le matin et pourront s'occuper du petit-déjeuner des enfants... » Si les grands-parents tiennent à dîner tôt, ils peuvent le signaler. « Lors d'un week-end, chacun peut faire des efforts, se contenir, pour que tout se déroule au mieux, rappelle Florence Millot, psychologue spécialiste des enfants et des adolescents⁽³⁾, auteur de *Parent Bienveillant, la pleine conscience à l'usage des parents* (Larousse, 2019). Mais en passant une semaine ensemble, la vie quotidienne reprend le dessus : il faut prévoir les courses, programmer les activités...

Si chacun a des enfants, il est préférable de discuter en amont et entre adultes, des règles à respecter par tous

Les différences apparaissent alors : il est donc préférable d'anticiper les conflits qui peuvent arriver. » Autre possibilité, trouver un compromis, en proposant par exemple, un soir sur deux, que le dîner soit servi tôt. « En Asie par exemple, les grands-parents vivent souvent en tribu avec leurs enfants devenus adultes, explique Gene Ricaud-François. Dans notre culture, cela ne va pas de soi. Nous habitons souvent loin les uns des autres, même si nous nous rendons visite régulièrement, nous ne

partageons pas le quotidien. Nous retrouver nécessite donc des adaptations. » S'il s'agit des premières vacances en famille recomposée, mieux vaut prendre le temps de se connaître avant de partir. « Même si le couple est très amoureux, c'est un peu périlleux de se retrouver avec les enfants que l'on n'a jamais vus, dont on ne connaît ni les goûts, ni les comportements, met en garde Florence Millot. Si chacun a des enfants, il est également préférable de discuter en amont et entre adultes, des règles à respecter par tous : horaires des repas, liberté accordée aux ados... » Dire les choses évite bien des conflits.

Rester à sa place

En vivant 24 h/24 avec ses parents et ses propres enfants, voire avec les enfants de son conjoint, des frictions peuvent apparaître. « Se retrouver dans sa position d'enfant avec ses parents, tout en restant mère de ses enfants peut déstabiliser tout le monde, assure Florence Millot. Cette situation crée une confusion des rôles et chacun peut vouloir garder une forme de pouvoir :



les grands-parents, les parents, les enfants... Or il ne peut y avoir qu'un seul chef dans une maison ! » Pour que tout se passe sans accroc, il est indispensable que chacun reste à sa place, fasse preuve de bienveillance et de tolérance. Ces vacances doivent être vues comme une cohabitation temporaire. « Les

grands-parents ne doivent pas contredire les parents ni critiquer l'éducation qu'ils donnent à leurs enfants, rappelle Florence Millot. Ils doivent comprendre que leur enfant est un adulte qui n'a ni envie, ni besoin, qu'on lui dise quoi faire ! » De notre côté, nous n'avons pas à juger leur façon d'agir ou de penser, même si elle nous horripile. Car la proximité avec nos parents ravive parfois des tensions anciennes, liées à la relation que nous entretenons avec eux. « Si notre mère se montre laxiste avec ses petits-enfants alors qu'elle était stricte avec nous, ou l'inverse, cela peut être difficilement supportable, prévient Gene Ricaud-François. Leurs défauts que l'on remarque moins sur un temps court peuvent devenir particulièrement pénibles au bout de plusieurs jours, passés en vase clos. Mieux vaut donc créer des conditions pour que ces situations explosives n'arrivent pas... Personne n'est venu pour régler ses comptes ! »

S'accorder des temps de liberté

Pour éviter les tensions, évitez de vous réunir dans une maison trop petite et préférez celles disposant de plusieurs espaces. Si chacun dispose du sien, personne ne se marchera sur les pieds. « Il est primordial de s'accorder des temps de liberté, lors desquels chacun vaque à ses activités préférées : visite de monuments, sieste, jeux à la console... conseille Florence Millot. Chacun fait alors ce qui lui plaît, sans composer avec les autres et souffle un peu. » Ensuite, tout le monde peut se retrouver pour des moments de partage collectif : préparation des repas, grandes balades...

« Ces temps passés ensemble permettent de mieux se connaître, de transmettre, analyse Gene Ricaud-François. Les grands-parents peuvent raconter des souvenirs d'enfance, apprendre à faire des confitures, les plus jeunes leur montrer comment se servir des nouvelles technologies... C'est un enrichissement des points de vue, une ouverture donnée sur de nombreux domaines » « Alors que le reste de l'année, nous sommes moins disponibles les uns pour les autres, les vacances passées tous ensemble consolident les liens

ATTENTION À LA DURÉE DU SÉJOUR!

Si vous savez par avance que le séjour risque d'être tendu, que des clashes surviendront parce que certains ont du mal à se supporter, mieux éviter de partir trop longtemps. « Quatre jours peuvent permettre à chacun de passer du bon temps, sans finir en fâcherie générale, conseille Gene Ricaud-François. Il faut éviter les dégâts qui peuvent être longs à réparer. » À l'âge adulte, personne n'est forcé de passer du temps avec ses parents. « Nous avons toujours le choix, rappelle Florence Millot. Il est important de connaître ses limites et de ne pas s'infliger une situation qui va nous faire souffrir. »

familiaux, s'enthousiasme Florence Millot. Ils aident les plus jeunes à tisser des relations fortes avec les aînés, les autres membres de la fratrie... »

Ne pas fantasmer ses vacances

Parce que nous les attendons toute l'année, que nous les avons organisés longtemps à l'avance, et qu'elles nous ont coûté un vrai budget, nous avons de fortes attentes concernant nos vacances d'été. « Il est inconcevable de les rater, s'amuse Florence Millot. Pour éviter d'être déçus, mieux vaut éviter de mettre la barre haut et de se laisser vivre le moment présent. » Dans le cas d'une famille recomposée, il ne faut pas non plus idéaliser ces vacances avec des enfants qui se connaissent peu. Pour ne pas « forcer » leurs relations, rien ne sert de tout faire en groupe. « Les enfants ont besoin de temps en tête à tête avec leur père ou leur mère et il faut le respecter, indique Gene Ricaud-François. Lorsque les enfants sont tous réunis, les adultes doivent les gérer en les mettant tous sur un pied

d'égalité et en ne prenant pas parti pour leur progéniture. » Rien ne sert de s'inquiéter en cas de petites disputes. Mais il est préférable de vérifier que personne n'a l'air malheureux. « Pour éviter les déceptions, les parents ne doivent pas rêver à la famille parfaite, assure Gene Ricaud-François. Dans la réalité, les tribus sont moins consensuelles... et beaucoup plus vivantes. Et c'est une bonne chose ! » ●

(1) Les Français et la perception des vacances, Harris Interactive pour Belambra Clubs, juin 2017
(2) ricaudpsychologue.com
(3) psychologuepourenfant.fr