

Couple :

Concilier famille et belle-famille

Le rôti du dimanche midi, les désaccords avec les beaux-parents, les vacances à partager entre sa famille et sa belle-famille... Former un couple, c'est aussi apprendre à composer avec deux « tribus » parfois très différentes. Les conseils de Christine Brunet, psychothérapeute, pour trouver sa juste place.

Margaux Rambert

On ne choisit pas sa famille... Pas plus que sa belle-famille. Et nous sommes nombreux à la trouver soit trop critique, soit trop envahissante, ou à l'inverse, trop indifférente... Mais former un couple, c'est apprendre à composer. Avec ses propres parents, dont on doit s'éloigner pour construire notre vie amoureuse. Avec ses beaux-parents, que l'on « adopte » en s'unissant à leur enfant. Avec toute une myriade d'oncles, de tantes, de grands-parents... Autant de modèles qui influent sur nos histoires d'amour. A partir d'eux, les amoureux se lancent dans un subtil travail de tricotage entre deux histoires de famille. L'enjeu, pour Christine Brunet, psychothérapeute : « parvenir à créer son propre couple, sa propre famille ». A transformer son héritage familial « en réaménageant, à sa façon, les traditions, les rites, et en inventant de nouveaux ».

Se détacher de sa famille d'origine

Pour aimer, on doit arriver à se séparer de sa famille d'origine, ne cessent de rappeler les thérapeutes. « On ne peut pas rester à vie l'enfant de ses parents. Devenir adulte, c'est garder ses marques d'enfant mais construire sa propre vie, penser et développer son autonomie, sa propre idée de réalisation de soi », explique Christine Brunet. La priorité de tout couple doit donc être la nouvelle famille qu'il est en train de créer. D'autant que le risque est grand quand l'un des partenaires reste sous l'emprise de sa famille d'origine ou que celle-ci finit par déterminer les choix du couple. « C'est un poison. Cela ne permet pas au couple de se former, d'imaginer des projets indépendants. Cela crée de la rancœur, de l'aigreur ». Et se répercute sur le désir de chacun envers son partenaire, sur l'éducation des enfants... Une source de nombreux conflits en perspective.

Se détacher de sa famille, c'est aussi savoir la critiquer. « De façon constructive. Il est important que chaque membre du couple puisse transmettre une part de son modèle familial. Mais pour voler de ses propres ailes, il doit savoir dire : « moi j'ai reçu cela, mais je veux faire comme ceci, je veux créer cela ».

Trouver la bonne distance

Pour autant, « couper le cordon » ne signifie pas couper les ponts. Bien au contraire. « Il ne s'agit pas de se désintéresser, de s'exclure de sa famille d'origine. Mais d'essayer de se mettre à la bonne distance. Tout en restant à l'écoute de son désir et de celui de son conjoint. » Qui sera d'ailleurs un précieux allié pour nous y aider. Cette juste place, c'est à chacun de la trouver. De l'inventer. « Elle se construit avec le temps, et sera peut-être un jour à remettre en question. Mais les relations familiales n'évoluent pas forcément dans le mauvais sens ! ». Et les moments passés en famille restent importants, même si l'on a quitté le nid depuis longtemps. « Ce sont des instants festifs, de retrouvailles, d'échange. » Une richesse aussi pour les enfants du couple, « qui peuvent ainsi savoir qui ils sont et d'où ils viennent ». A condition que ces moments ne relèvent pas que de l'obligation...

Réinventer les traditions

Le rôti du dimanche midi chez ses parents, le coup de fil quotidien de la belle-mère... A chaque couple, ses habitudes familiales qui peuvent parfois se transformer en véritables corvées. « Essayons d'en sourire un peu.

Cela fait partie de la vie. Et c'est bon pour les enfants de voir qu'il existe des obligations. Mais il est opportun qu'elles ne soient ni lassantes ni répétitives. » La clé : éviter les rituels trop figés. Comme la visite en famille, tous les samedis, chez les grands-parents. Alors variez les plaisirs : changez les jours, les heures et les lieux de retrouvailles, débarquez parfois à l'improviste, organisez de temps en temps une semaine où toute la famille est réunie... « Modifier les traditions a un côté positif : on renouvelle les habitudes, on crée un nouveau rite de famille joyeux ». Une bonne manière de déjouer des rituels un peu oppressants. « L'important, c'est de ne pas avoir l'impression de subir et de ne pas se laisser envahir ».

Gérer deux familles différentes

Mais difficile, parfois, de résister à ce sentiment d'invasion. « Chacun à sa place » et « chacun maître chez soi » : deux règles fondamentales pour que les moments passés en famille ne virent pas à la foire d'empoigne. Faire des compromis, au sein du couple, mais aussi des deux familles, pourrait en être une troisième. Notamment sur la question du partage du temps, sujet de rivalité fréquent entre les familles. « Là encore, pensons à réaménager les horaires, les traditions. On peut fêter Noël à l'occasion d'un goûter, d'un brunch... Mais l'important, au final, c'est de ne pas trop comparer. » Ni le temps passé, ni les familles entre elles d'ailleurs. Terrain ô combien glissant entre les deux membres du couple ! « Il est plus judicieux de parler de sa famille à l'autre, de lui raconter ce que l'on a vécu de positif et de négatif ». Mais aussi de se rappeler que notre famille d'origine n'est pas un modèle de perfection... Et que notre belle-famille, notre belle-mère en tête, ne va pas forcément nous mettre des bâtons dans les roues.

Belle-famille : fuir les stéréotypes

Oui, il arrive que les beaux-parents se conduisent en rivaux vis-à-vis de leur bru ou de leur gendre. Notamment la belle-mère envers sa belle-fille. « Certaines considèrent que leur belle-fille leur prend leur fils. Mais il y a aussi des mères qui jalourent le bonheur de leur propre fille, ce qui rendra la relation avec leur gendre compliquée. Et des pères qui voient l'homme avec qui part leur fille comme un intrus... »

Mais pour Christine Brunet, « cela ne va pas nécessairement mal se passer avec sa belle-famille. Il est nécessaire de lutter contre ce stéréotype. Ce qui est compliqué, c'est de comprendre les habitudes de cette autre « tribu » et de les aménager. C'est une affaire de négociation ». Vous vous apprêtez à passer quinze jours avec la famille de votre conjoint ? Pourquoi ne pas expliquer à vos beaux-parents quelles sont, par exemple, les habitudes de vos enfants ? « Il est bon d'avoir des discussions d'adultes, où l'on va éviter la colère, les remarques négatives, la généralisation. Si cela s'est mal passé une fois, cela ne veut pas dire que cela va recommencer. Il est important de toujours chercher le côté positif. Et parler de ses émotions est la meilleure manière de les surmonter ». Mais il arrive parfois que le/la partenaire que nous avons choisi ne soit pas du goût de nos parents. « A partir du moment où l'on assume son choix, il est judicieux de toujours rester *supporter* de l'autre. Ne pas se laisser entamer par les critiques. Cette solidarité peut d'ailleurs forcer l'admiration de la famille. »

Grands-parents : poser les limites

Lorsque les enfants paraissent, les deux membres du couple se trouvent confrontés à une nouvelle image de leurs parents, devenus grands-parents. « Ceux-ci doivent savoir rester discrets et comprendre les désirs et les besoins du nouveau foyer ». Et surtout, respecter l'éducation que le couple veut donner à ses enfants. Interdiction donc, de laisser ses petits-enfants manger des sucreries avant de passer à table, jouer aux jeux vidéos pendant le dîner ou monter sur un scooter si les parents l'ont interdit. « Le couple doit décider, ensemble, quand poser les limites envers les grands-parents. » Il peut aussi décider de lâcher du lest sur certains côtés. Qu'importe, après tout, si son enfant se couche une demi-heure plus tard chez Papy et Mamie. « Ils sont là pour le gâter, pour des moments festifs. Chez eux, la règle ne sera pas totalement respectée de la même façon. » Mais attention aux excès. « Ce sont eux qui sont néfastes. Les parents doivent tenir bon, ce sont des éducateurs, ils doivent en être convaincus ». Même s'ils envient parfois le rôle de leurs propres parents, qui, tandis qu'ils s'épuisent à répéter, rappeler à l'ordre et sanctionner, semblent profiter du « meilleur » de leurs enfants.

De précieux alliés

Mais plus que des rivaux, les grands-parents peuvent être pour le couple de véritables alliés. Ils soulagent les parents, qui peuvent leur confier les enfants, pour se retrouver en amoureux, entre amants, le temps d'une soirée, d'un week-end, de vacances. Et ils demeurent un « pilier, un refuge ». Malgré les séparations, les recompositions, les deuils même... « La famille et la belle-famille d'un couple l'aideront à supporter les épreuves de la vie. Il est tellement porteur d'avoir ce sentiment que l'on a des branches sur lesquelles s'appuyer et des bras où se réfugier... »