Supporter sa belle-famille en vacances

Vous allez partager la maison de famille mais n'avez ni la même vision de l'éducation, de la convivialité ou du farniente... Comment sauver l'ambiance ? *Par Valérie Josselin*

Le portrait chinois pour élargir mon point de vue

CONCRÈTEMENT, JE M'Y PRENDS COMMENT ? Votre belle-mère vous énerve ? Munissez-vous de crayons de couleur et dessinez sa caricature, Indiquez en légende ses défauts, votre pire souvenir… Bref, défoulez-vous ! Puis brûlez l'esquisse. Faites ensuite son portrait chinois : comparez-la à un animal, un élément (eau, air, terre, feu), un livre, un monument, un proverbe, une couleur… Et réfléchissez : que vous a appris cet exercice sur elle ? Sur votre relation ? Fait-il écho à un épisode négatif de votre propre histoire ? Votre belle-mère possède-t-elle un trait de caractère qui vous manque, la franchise par exemple, et que vous aimeriez développer… sans tomber dans l'excès comme elle ?

POURQUOI ÇA MARCHE « Le premier portrait permet d'évacuer sa colère, son ressentiment, explique la coach Emilie Devienne. Essentiel à la prise de recul : moins énervée, vous dégagez alors une énergie plus positive qui se reflète sur votre pensée et votre attitude. Avec le second exercice, vous changez de regard sur elle. L'image plus ou moins positive que l'on se fait de quelqu'un facilite ou limite notre capacité à créer une relation vivante avec lui, au-delà des étiquettes et des projections personnelles. »

La stratégie du renard pour esquiver les coups

CONCRÈTEMENT, JE M'Y PRENDS COMMENT ? Contrairement au poisson qui gobe tout ou au hérisson qui se roule en boule, les piquants hérissés, quand il se sent attaqué, adaptez-vous à la situation avec souplesse et ruse. Les techniques de clown nous apprennent que, pour être bon dans l'improvisation, il faut toujours aller dans le sens de l'autre, accepter d'entrer dans son monde, en utilisant par exemple comme début de phrase : « Oui, et même que » ou « Ah oui, tu as bien raison »… Exemple avec une belle-sœur qui ne jure que par l'homéopathie : « Tu as raison, l'homéopathie fait vraiment du bien aux enfants, et je ne pourrai pas m'en passer pour tous les petits bobos de la vie quotidienne. Néanmoins, comme dit un bon ami homéopathe, elle n'a jamais guéri une appendicite ! »

POURQUOI ÇA MARCHE ? « La rébellion positive permet d'éviter la surenchère d'agressivité et d'ouvrir le bon canal de communication, observe Emilie Devienne. En reformulant ses propos sur un ton empathique, on montre à l'autre qu'on a entendu son point de vue, qu'on reconnaît son besoin (être pris au sérieux, rassuré, flatté…), ce qui a pour vertu de créer un premier degré de connivence. Votre interlocuteur est alors plus enclin à écouter vos arguments. Vous pourrez alors plus facilement faire valoir votre point de vue. »

Le plein d'auto-empathie pour relever la tête

CONCRÈTEMENT, JE M'Y PRENDS COMMENT ? Essayez d'abord de définir exactement ce qui contribue pour vous à des vacances réussies. Détaillez les éléments indispensables mais aussi ce qui vous paraît intolérable (et donc à supprimer), acceptable ou négociable… Au besoin, établissez une *short list* avec vos enfants, surtout si votre bien-être dépend du leur ! Vous serez plus à même d'opérer des compromis ou de poser vos limites, vos envies. Sous une forme ludique si possible. Enfin, pensez à compenser chaque critique que l'on vous fait par un compliment intérieur.

POURQUOI ÇA MARCHE ? « Toute manifestation d'agressivité est le signe d'un besoin non satisfait, analyse la coach. Vivre, se comporter en adéquation avec ses valeurs profondes est le secret des relations fluides et sereines. Plus vous vous autoriserez à vous faire plaisir, et plus les petites contrariétés glisseront sur vous comme une goutte d'eau sur une toile cirée ! » ■

3 trucs pour assurer

1 Un livre : *50 exercices pour ne plus subir les autres*, de Jacques Regard (éditions Eyrolles). éloigner les casse-pieds n'est pas toujours possible ! Comment s'y prendre quand la situation semble bloquée ? Comment se défendre quand on culpabilise ? Un petit guide parfait pour apprendre à tenir tête efficacement à tous ceux qui nous agressent !

2 Un *Carnet de correspondance pour rire et jouer en famille toute l'année* (éditions J'ai lu) : emploi du temps, « bons pour » (dispenses ponctuelles, autorisations exceptionnelles), tableau d'honneur… ou comment faire passer avec humour les messages utiles !

3 La poupée vaudoue anti-stress spécial belle-mère (8,45 €, sur www.sos-cadeaux.com) : une aiguille pour qu'elle se taise, vous oublie, vous laisse tranquille. Un bon défouloir à prendre au dixième degré…

THINKSTOCK/GETTY IMAGES