

# VACANCES EN FAMILLE: COMMENT BIEN COHABITER?

**Cette année, c'est décidé: vous partez en vacances en famille. Toutes les générations seront réunies sous le même toit pendant plusieurs jours. Comment s'assurer une belle cohabitation, loin des conflits et autres petits agacements liés à la vie en communauté? Tous les conseils pour mieux apprécier ce moment de retrouvailles.**



Combien de temps peut-on supporter la cohabitation avec ses proches? Le moment des vacances, où l'on choisit souvent de se retrouver tous ensemble, que ce soit dans la maison familiale des grands-parents, dans une résidence de location, en club ou au camping, est une belle façon de le découvrir. Dans une vie où l'on passe son temps à courir, les rencontres familiales sont finalement assez rares. La famille élargie devient donc un lieu de ressourcement, les vacances permettent de renouer les relations, de créer et de revivre des souvenirs communs. Mais attention, cela peut aussi vite tourner au cauchemar. « On a tendance à idéaliser ce moment où l'on va enfin pouvoir s'occuper de ses enfants, retrouver son couple, ses proches, être heureux, un peu comme dans une parenthèse enchantée », précise Caroline Kruse, conseillère conjugale et familiale, membre de l'association nationale des conseillers conjugaux et familiaux (Anccef). C'est un rêve de neutralisation des conflits. Pour que cela marche, il faut que chacun

accepte de lâcher prise sur les tensions inévitables. Si l'idéalisation est trop forte, il peut y avoir des déceptions. »

## | Éviter le huis clos

Après la joie des retrouvailles, le moment des petits agacements est vite arrivé. « La clé, c'est vraiment d'éviter le huis clos familial », explique Benoît Schneider, professeur de psychologie et coprésident de la Fédération française des psychologues et de la psychologie (FFPP). Il faut qu'il y ait la possibilité de ne pas être tout le temps ensemble, chacun doit pouvoir faire des choses de son côté. » Un couple peut, par exemple, en profiter pour sortir au restaurant et laisser les enfants aux grands-parents, les enfants peuvent avoir des cours de natation ou de ski le matin, on se retrouve pour le déjeuner, puis le grand-père peut prendre un temps pour faire sa sieste... « Il y a donc des moments où l'on est en groupe et des moments où l'on est à deux, trois. C'est aussi l'occasion de réguler les conflits, de se dire les choses latentes que l'on n'a pas le temps d'évoquer le reste de l'année. On trouve

une opportunité pour se comprendre, s'expliquer », poursuit Benoît Schneider. Enfin, pour le choix des activités et des sorties communes, tout le monde doit pouvoir s'exprimer. Les enfants aussi, même si leur voix n'est pas décisionnaire. N'oublions pas qu'ils ont aussi des plannings chargés toute l'année et sont également en vacances.

## | Partager la charge mentale

Partir ensemble, c'est aussi partager les tâches de la vie quotidienne. « La charge mentale de la logistique ne peut pas être assumée par une seule personne », ajoute Caroline Kruse. Chacun doit participer aux corvées. Pour cela, ceux qui ont l'habitude de tout prendre en main lâchent un peu et ne reprochent pas aux autres de ne rien faire ou de mal faire. » On peut imaginer un roulement où l'on fait les courses, le dîner ou la vaisselle à tour de rôle. L'idée c'est surtout d'en parler et de s'organiser avant. Dernier conseil: « Les grands-parents s'abstiennent de faire des commentaires sur la façon dont leurs enfants s'occupent de leurs petits-enfants. En revanche, si les petits-enfants sont en vacances seuls chez les grands-parents, ce sont leurs règles qui s'appliquent », recommande Caroline. Pour les enfants, ces vacances en famille élargie sont aussi l'occasion de voir que tout le monde ne pense pas forcément la même chose. « Il faut savoir faire des compromis, être ouvert à l'imprévu. C'est l'apprentissage de l'altérité et du respect des autres finalement », conclut Benoît Schneider. ■

DELPHINE DELARUE