

Pacifier les repas en famille

Pourquoi avons-nous tendance à nous emporter contre nos enfants ou notre conjoint lorsque nous avons passé une mauvaise journée au travail ?

Les ressources intérieures de chacun de nous sont limitées. Lorsque les frustrations de la journée de travail restent présentes dans notre esprit, nous sommes moins disponibles pour accueillir et faire face aux difficultés parentales. Partant d'un état de tension intérieure et de fatigue déjà élevé, le moindre incident pourra déclencher de la colère ou de l'irritation.

Alors comment éviter de créer une telle situation ? Est-il possible par exemple de laisser les problèmes de travail dans l'entreprise quand on la quitte pour se consacrer entièrement à sa famille ?

Nous ne sommes pas deux individus distincts, d'une part le professionnel, d'autre part le parent. Ce sont des aspects d'un même individu parmi d'autres tel que « sportif », « citoyen », « croyant »... Toutes ces facettes font notre complexité et notre richesse. Elles restent présentes en nous en permanence, plus ou moins mises en avant selon les moments. Il n'est donc pas possible de séparer totalement vie professionnelle et vie familiale. Nous pouvons seulement tenter de canaliser l'expression de certaines de nos priorités selon temps choisis.

Donc pour éviter une crise lors du repas du soir, ne serait-il pas souhaitable de permettre à chacun de s'exprimer sur ses difficultés professionnelles à un autre moment que le repas ?

Parler ne fait pas tout, mais en effet, partager avec son conjoint sur les difficultés de la journée apaise et renforce le couple. Ce temps d'échange, d'écoute et de mise en mots permet à chacun de prendre soin de l'autre dans les heures qui suivront. Malheureusement il n'est pas forcément facile à instituer : Si l'un des parents revient tard du travail, il est possible que le repas se déroule aussitôt et il n'est pas forcément possible de le retarder (enfant à coucher tôt, travail en horaire décalé du conjoint, etc.).

Alors quels conseils pourriez-vous donner aux lecteurs pour apaiser le temps du repas et qu'il puisse jouer son rôle de temps de rencontre et d'échanges entre les membres d'une famille ?

En fait je n'ai que trois conseils à proposer. Le premier est d'assurer à chacun un petit temps de repos, un sas de décompression entre le temps de travail, qu'il soit professionnel ou

domestique, et le repas. J'attire ici votre attention sur le fait que les enfants comme les adultes peuvent avoir passé une dure et fatigante journée. Un moment de calme sera profitable à tous.

Le deuxième est de prendre l'habitude d'un temps d'échange sur les activités de la journée avec son partenaire. Il pourra éventuellement se faire plus tard dans la soirée car le fait de « savoir » que ce temps d'expression aura lieu peut aider à se retenir pendant le repas et évite que les rancœurs ne grossissent de jours en jours.

Enfin le conseil qui est peut-être le plus difficile à mettre en œuvre : l'instauration de règles de sociabilité pendant le repas telles que : ne pas crier, ne pas parler tous en même temps, être polis, s'écouter... Car lorsque l'on est stressé ou déprimé, le non-respect de ces règles est vécu comme une agression supplémentaire.

Nathalie Wienin – Psychologue du travail