



Le bonheur en famille, ça se construit

THEME : LES RELATIONS PARENTS-ENFANTS

17/07/2004 - n°1383

Reportages et enquêtes

Il existe des familles où l'accueil est chaleureux, le rire au rendez-vous, et où l'on se sent bien. Est-ce seulement de la chance ? Il semble que non. Malgré leur lot d'épreuves, ces familles ont la volonté de tirer de l'existence tout ce qui peut donner de la joie.

Florence Brière-Loth

Teuf ! teuf ! La voiture hoquette, toussote, pour finir par caler définitivement en bas de la pente en gémissant. Autoroute A 64, direction Pau. Chaleur écrasante du plein midi de juillet. Quatre enfants dans le véhicule que les parents poussent maintenant sur le bas-côté. La panne.

Dans la famille Rien-ne-va-plus, c'est l'explosion. Le Père : "Et voilà, avec cette caisse pourrie, rien d'étonnant ! (Il donne trois coups de pied dans la tôle.) Y'a qu'à nous que ça arrive, avec la chance qu'on a ! Et c'est pas demain qu'on pourra en racheter une autre, quand on voit tout ce qu'on a à payer déjà !" L'aîné met le pied par terre : "Tu veux que je t'aide, Papa ?" - "Et toi, on ne t'a rien demandé ! Interdit de sortir !" hurle le père. La mère soupire, des larmes plein les yeux.

"Et Tante Adèle qui nous attend pour déjeuner... On va avoir l'air de quoi ?"

Dans la famille Tout-va-bien, le silence se prolonge un peu. Le père respire trois fois, la mère toussote : "Bon, mes chéris, on va faire un petit goûter de l'autre côté de la barrière de protection pendant que Papa regarde ce qui ne va pas. Et hop ! tout le monde sort du côté droit !" Au bout de dix minutes, les enfants se roulent dans l'herbe en mangeant les chocolats destinés à Tante Adèle.

Une heure et demie plus tard, les parents ont épuisé leur répertoire de charades, d'histoires drôles et de chansons, mais le dépanneur semble avoir fini de réparer. Youpi, la voiture démarre ! Toute la famille embarque, les enfants sont ravis de l'aventure, les parents exsangues mais soulagés. Et tant pis pour les chocolats de Tante Adèle. On arrivera en retard et les mains vides, mais on arrivera !

Transmettre le goût du bonheur à ses enfants n'est pas si facile qu'il n'y paraît. On se marie pour être heureux, mais le bonheur conjugal puis familial ressemble parfois à un parcours du combattant.

Pourtant, une sorte d'inégalité semble régner : certaines familles font le vide autour d'elles quand d'autres attirent comme des aimants. Ici, tout est un problème ; là, tout prête à rire - à commencer par soi-même.

Le bonheur serait-il un don, une grâce tombée du ciel ? "Je suis convaincu que le bonheur ne s'obtient que par une certaine démarche volontaire, remarque Christophe André, psychiatre, père de trois enfants, et auteur de *Vivre heureux* (Odile Jacob).

Bien sûr, certains tempéraments auront besoin de faire des efforts plus fréquents pour remettre le cap sur le bonheur, mais, au dire des psychothérapeutes, nombre de personnes qui n'étaient pas au départ "douées pour le bonheur" ont peu à peu appris à accéder au bien-être émotionnel et ont "rattrapé leur retard" en matière de capacité au bonheur. Un travail sur soi est toujours à même de faire évoluer le "niveau de base de l'humeur".

La joie d'être ensemble plus importante que le confort

Mais alors, si le bonheur n'est pas une question de chance mais un art de vivre qui se cultive au jour le jour, comment y parvenir ?

Chez Régine et Philippe, on est reçu autour d'une cheminée rustique ; les fauteuils sont dépareillés mais confortables. Des photos de famille ornent les murs de crépi ; sur un appui de fenêtre, une immense statue de la Vierge. Tout est de bric et de broc mais il règne une harmonie chaleureuse. Ici, les générations semblent se mélanger sans heurts ; la maison ne désemplit pas. "Papa nous a toujours habitués à voir ce que nous avons et non ce qui nous manquait", explique Sophie, 16 ans, l'aînée des cinq enfants.

Dans les familles accueillantes, l'argent et le confort ne paraissent pas être la priorité. "Ce qui importait le plus à nos parents, c'est que la maison soit suffisamment simple pour que chacun puisse s'y sentir à l'aise, sans trop de choses précieuses à abîmer", se souvient Inès, 34 ans. "Avec huit enfants, poursuit-elle, ils ne pouvaient pas pré-tendre avoir une demeure impeccable ; en revanche, ils savaient sortir l'argenterie et faire une belle table quand il y avait une fête... et il y en avait souvent !"

L'accent est mis sur la joie d'être ensemble plus que sur le standing ; quand on casse un verre, on entend en écho : "Ça n'est que du matériel !" Il s'agit en fait de préférer le fond à la forme. Dans son livre Comment ne pas être une famille parfaite (Odile Jacob), Libby Purves cite une mère de dix enfants : "Avoir une famille, c'est un peu comme envisager une fête. On peut soit faire un dîner avec un plan de table et des invitations en bonne et due forme, ou bien ouvrir sa maison à tous ceux qui passent et les accueillir dans la joie et la bonne humeur. Appelez cela une attitude irresponsable si vous voulez, décrétez que c'est même le plus sûr moyen d'être pauvre, mais en tant que philosophie de la vie, c'est un point de vue qui a sa dignité".

Il n'empêche qu'un minimum de règles familiales est requis si l'on ne veut pas que la maison se transforme en moulin ou en hall de gare. Sinon, la gentille bohème peut virer au cauchemar, et la mère de famille risquer de terminer en cure de repos. Chacun est responsable du bonheur familial.

Certains parents se désespèrent de ne pouvoir offrir tout le confort à leur famille. "Mes parents étaient plutôt fauchés, se souvient Paul, la soixantaine, mais je ne l'ai jamais ressenti comme un drame. Je crois que cela tient beaucoup à la façon dont ils le vivaient, comme quelque chose de très secondaire par rapport à l'amour qu'ils nous portaient et qu'ils avaient l'un pour l'autre."

Apprendre à s'aimer, objectif numéro un

Tout dépend de la place donnée à l'argent et aux biens de consommation. Il est bon pour le couple de s'arrêter parfois pour s'interroger sur ses choix de vie. Le psychiatre Dominique Megglé remarque, dans Etre heureux en famille (Droguet et Ardant) : "Dans tous les domaines, les attitudes quotidiennes des parents illustrent clairement quelles sont les priorités qu'ils se sont, parfois inconsciemment, fixées : se soumettre aux règles sociales et être conforme ? Réussir sa vie matérielle ? S'épanouir et être heureux ?"

Une fois de plus, entre les valeurs du monde et le bonheur des Béatitudes, il faut choisir. Or, comme nous le rappelait Christine Ponsard (FC n° 1294), nous aimerions concilier les deux : "Voulons-nous vraiment

le bonheur infini dont Dieu veut nous combler ? Si oui, mettons résolument nos pas dans ceux de Jésus. Nous ne pouvons pas être tièdes, ni partagés : un peu pour Dieu, un peu pour le monde. C'est l'un ou l'autre. Quelle ambition avons-nous pour nos enfants : le Bonheur éternel avec Dieu, ou la réussite terrestre ?"

Combien de familles se créent de véritables prisons en voulant se modeler sur les normes du milieu social... Combien de talents bridés ou étouffés chez certains enfants à cause d'orientations choisies davantage en fonction de la rentabilité supposée de la carrière que de l'épanouissement véritable des dons...

Attention, dans nos vies facilement matérialistes, à ne pas confondre plaisir ou confort avec bonheur. "Très souvent, constatait Christine Ponsard, le plaisir sert de norme : "Si ça fait plaisir à mon enfant, c'est que c'est bon pour lui". Or, une addition de plaisirs ne fait pas le bonheur ; il faut savoir renoncer à certains plaisirs immédiats pour le trouver. Etre libre, c'est être capable de renoncer même à ce qui me fait plaisir ; le bonheur est à ce prix."

Le bonheur familial n'est jamais lié à la possession ou à la domination ; c'est un ensemble d'événements heureux, petits ou grands : une belle balade, un repas convivial, un moment partagé avec ceux qu'on aime, la naissance d'un enfant, etc.

"Pour bâtir un foyer heureux, la relation conjugale a plus d'importance que la relation parents-enfants, car c'est de sa qualité que dépend leur sécurité", atteste Ross Campbell, auteur de Comment vraiment aimer votre enfant (Orion). Géraldine, 8 ans, petite dernière après trois frères, l'exprime à sa façon : "Moi, je suis heureuse quand je vois Papa et Maman rire ensemble ou se demander pardon après une dispute ; j'ai l'impression que mon cœur va éclater". Pouvoir se mettre sous la protection du couple de ses parents comme sous une armure invincible est un antidote à bien des soucis et permet à l'enfant de se consacrer à grandir.

Apprendre à s'aimer reste donc l'objectif à atteindre en priorité si l'on veut faire le bonheur de ses enfants. L'amourette ne suffit pas : "D'autres phénomènes doivent prendre le relais pour que le couple soit heureux dans la durée : renoncements, souci de l'autre, gestion efficace des conflits", note le psychiatre Christophe André.

Les familles heureuses sont généreuses : elles trouvent leur joie à étendre leur bonheur au-delà de leur maison. "Le bonheur ne se trouve pas seul, il réside toujours en se tournant vers les autres, remarque Tim Guénard, père de cinq enfants, auteur de Plus fort que la haine (voir " Une quête toujours à recommencer ").

D'abord, refuser de devenir malheureux !

Pierre d'achoppement fréquente au bonheur en famille : les réflexes négatifs. Les occasions ne manquent pas de geindre, de s'énerver, de craindre, car "la vie ne tourne jamais comme on le voudrait". "Chez nous, c'était pas gai, raconte Jean, 28 ans. Maman avait toujours peur de tout : peur de ce qu'on allait penser de nous, peur de gêner, peur des professeurs... Elle nous transmettait ses craintes, qui nous inhibaient vraiment : nous étions des enfants timides, n'osant jamais affirmer nos idées."

Se comparer sans cesse aux autres est également un moyen sûr et efficace pour sombrer dans la tristesse. "Tu as vu comme les Dupinson ont de la chance ! Ils sont toujours invités à droite et à gauche. Et puis eux, au moins, ils sont drôles ! Nous, avec tous nos soucis, nous n'intéressons plus personne. Et leurs enfants marchent bien à l'école, ils sont bien élevés. Ça a l'air paisible, chez eux..."

Des propos fréquents dans certaines familles, oublieuses des dons reçus. Elles s'enferment dans la rumination et perdent cette vision d'espérance qui fait vivre l'âme sereine. Elles ne veulent même pas imaginer que les Dupinson, une fois la porte fermée, puissent avoir des soucis comme tout le monde. Et les enfants grandissent dans ces comparaisons qui font le lit des complexes. "Le meilleur remède à l'envie, explique Christine Ponsard (FC n° 1258), c'est l'émerveillement devant Dieu, l'action de grâces pour ce qu'Il nous donne." Et pour ce qu'Il donne aux autres.

Ici intervient la volonté de ne pas se laisser envahir par la morosité et la sinistrose. "Devenir heureux, c'est d'abord refuser de devenir malheureux", résume Agnès Auschitzka, journaliste, auteur d'un dossier sur le bonheur en famille dans le quotidien La Croix.

Méthode Coué ou non, cette attitude a le mérite de nous aider à reprendre le contrôle de nos humeurs. Il y a mille moyens pour cela : "Quand je sens que je deviens grincheuse, dit Elisabeth, 43 ans, mère de quatre adolescents, je m'"exile" pendant une demi-heure, pour respirer un peu. Soit je téléphone à une amie, soit je me plonge dans un livre que j'aime bien, ou, si j'en ai le courage, je prends un temps de prière. Je ressorts ensuite de ma chambre de bien meilleure humeur".

Pierre, 52 ans, père de cinq enfants, explique : "Si je rentre directement du bureau, en métro, à toute allure, j'arrive sur les dents et cinq minutes plus tard, toute la famille est survoltée, ça hurle et ça pleure. Maintenant, je m'offre ce luxe de rentrer à pied, j'en ai pour quarante-cinq minutes, mais j'arrive plus détendu, j'ai eu le temps d'évacuer mon stress, de rêvasser, voire de prier un peu, et je suis disponible mentalement pour faire des maths avec Cyril ou pour écouter les doléances d'Hélène sur son professeur d'Histoire. Je laisse mes ennuis à la porte".

Si la vie des adultes n'apparaît que comme un lot de soucis et d'anxiétés, si la vision du monde de leurs parents est systématiquement négative, quelle envie les enfants auront-ils de grandir ? Ils risquent d'être terrorisés à l'idée d'affronter l'avenir et de sortir du cocon familial.

"Beaucoup d'adolescents sont détruits, constate Rose-Marie Miqueau, éducatrice et professeur de philosophie, parce qu'ils sont entourés de personnes qui dénigrent sans cesse et voient tout en noir. On dit beaucoup trop de choses devant les enfants, et l'on tue cette flamme de l'esprit d'enfance que sont l'amour de la vie et l'espérance. Il faut se débarrasser du regard de "vieux" qui casse l'enthousiasme."

Gare, pour autant, aux relations aseptisées ! La colère ne doit pas être taboue- au contraire : "Les scènes de ménage sont absolument indispensables à l'équilibre de la famille, affirme le Dr Dominique Megglé. Il est impossible que les conjoints soient d'accord sur tout". Elle peuvent, donc, être bénéfiques, mais à condition de ne pas les laisser démarrer à notre insu, ni devant les enfants. Quand la colère menace d'exploser à un moment inopportun, il vaut mieux fuir, pour revenir, calmé, afin de crever l'abcès sans excès.

Cultiver l'esprit d'enfance

Etre aimé de ses parents, donc, est la pierre d'angle de l'estime de soi et de la tranquille assurance que le bonheur est possible. "Si vos parents vous aimaient pour vous-même, tel que vous étiez, remarque le Dr Megglé, vous avez lu cet amour dans leur regard quand vous appreniez péniblement à marcher, que vous êtes rentré l'œil poché après votre première bagarre sérieuse avec un copain, que vous avez eu un résultat catastrophique à l'école. A chaque fois, vous avez lu dans leur regard : "Mon enfant, je crois en toi", qui vous donnait envie de conquérir le monde."

Il est alors possible d'avoir un sentiment positif de sa valeur personnelle. Et si les parents n'ont pas donné ce regard de confiance à l'enfant, il n'est jamais trop tard pour apprendre à s'aimer à l'âge adulte. "Si vous ne vous aimez pas et que vous voulez changer, sachez que votre famille est la meilleure école pour le

faire", ajoute le Dr Megglé. L'amour du conjoint, la confiance des enfants, autant d'occasions de se sentir utile, valable et capable de rendre les autres heureux.

Beaucoup d'adultes ne transmettent pas le bonheur, faute de cultiver l'esprit d'enfance. "Si vous ne redevenez pas comme ces petits enfants, vous n'entrerez pas dans le Royaume des cieux", affirme le Christ. Il ne nous demande pas d'être puérils, mais de retrouver l'abandon et l'amour émerveillé des petits. Cela commence par ouvrir les cœurs des enfants à la joie, en l'exprimant devant eux. "Il faut oser parler avec nos enfants du bonheur, leur exprimer ce que l'on ressent, affirme le Dr Christophe André, en n'hésitant pas à le manifester par des paroles ou des comportements."

Yves, aujourd'hui adulte, se souvient de ses parents : "Tous les moments qui auraient pu être agréables, comme une sortie, un repas au restaurant, une soirée d'anniversaire, étaient toujours vécus dans l'énervement, alors qu'on aurait pu en faire une fête joyeuse et mémorable. Cela gâchait tout..."

Avec ses enfants, Yves s'efforce de vivre l'inverse : voir le côté comique des contretemps, se réjouir d'un bon moment, s'émerveiller devant ce qui est beau. "L'habitude de la joie, remarque Rose-Marie Miqueau, aide à savoir prendre les tuiles, quand le jour vient."

Si la maison est triste, grand est le risque de voir les enfants chercher le divertissement ailleurs, séduits par des sirènes et des paradis plus ou moins contrôlables. Faire des fêtes à tout casser, improviser des séances de danse ou de musique avec eux, célébrer le quotidien par des repas joyeux et fantaisistes - autant de moyens de donner de la joie aux enfants et de leur faire engranger un stock de bons souvenirs. "Si dès le départ, conseille Libby Purves, vous organisez des fêtes annuelles qui plaisent à tout le monde, vous verrez que même des adolescents bourrus, avec des épingles à nourrice dans le nez, trouveront chez vous que la vie a un goût savoureux. Ils en redemanderont !"

Aider les enfants à construire leur bonheur, c'est aiguïser leur regard à discerner dans chaque journée ce qui a été source de joie. "Plus notre cœur s'attache au Seigneur, remarquait Christine Ponsard, plus il s'ouvre aux joies de chaque jour, petites ou grandes, mais bien réelles ! Plus nous cherchons le Royaume, plus le reste nous est donné par surcroît."