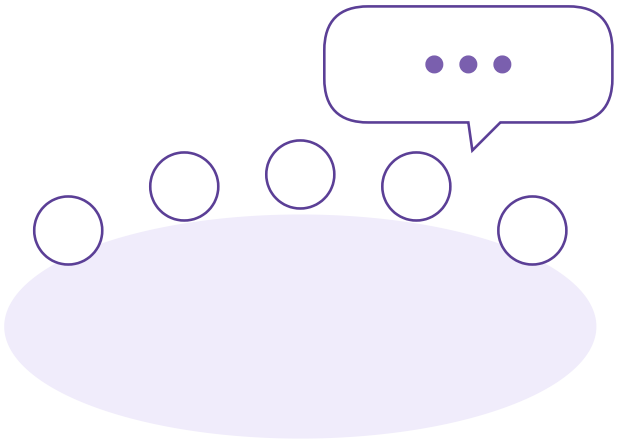
LES CAHIERS PRATIQUES ALLECTIO

Cahier n° 11 · extrait gratuit

Traverser un repas de famille tendu

Un cahier pratique pour repérer les sujets qui fâchent, prévoir vos phrases, vous ménager des pauses et faire le bilan.



> *Vous ne changerez pas votre famille en un repas. Vous pouvez préparer ce qui dépend de vous : vos phrases, vos pauses, votre heure de départ.*

Fêtes · Anniversaires · Belle-famille · Week-ends

MODE D'EMPLOI

Avant de commencer

Un repas de famille approche, et vous l'appréhendez. Ce cahier vous aide à le préparer par écrit, de l'objectif jusqu'au bilan, un repas à la fois.

À qui s'adresse ce cahier

À toute personne qui appréhende un repas ou une réunion de famille : fêtes, anniversaire, week-end chez les beaux-parents, famille recomposée. La tension peut venir d'une vieille histoire, d'un désaccord politique ou de remarques sur vos choix de vie. Aucune connaissance préalable n'est nécessaire.

Ce que vous aurez en main

- un objectif réaliste pour ce repas, qui dépend de vous ;
- la liste des sujets, des personnes et des moments sensibles ;
- un plan avec votre partenaire ou un allié ;
- vos phrases pour détourner, répondre et poser une limite ;
- vos pauses, votre heure de départ et un plan pour la faim, la fatigue et l'alcool ;
- un bilan pour décider de la prochaine fois.

Ce que ce cahier ne fait pas

- Il ne changera pas votre famille. Il renforce la part du repas qui dépend de vous.
- Il ne remplace pas l'aide d'un professionnel : médiation familiale, thérapie familiale, psychologue, médecin.
- Il n'est pas fait pour les situations de violence, de menace ou d'emprise, ni pour protéger un enfant ou une personne âgée en danger (page 3).
- Ses exercices sont des outils de réflexion. Ils ne donnent ni score ni diagnostic.

Comment l'utiliser

- Un repas à la fois. Vous pourrez reprendre le cahier pour le suivant.
- Lisez d'abord l'exemple rempli, puis remplissez votre fiche, à la main si possible.
- Commencez si possible une semaine avant le repas. Comptez environ une heure pour l'ensemble : c'est un ordre de grandeur.
- Si vous venez à deux, faites la partie 3 ensemble.
- Vos fiches sont pour vous. Rien ne vous oblige à les montrer.

Trois entrées possibles

J'AI LE TEMPS DE ME PRÉPARER

Suivez les parties 1 à 9 dans l'ordre, puis résumez tout sur la fiche de préparation.

LE REPAS A LIEU DEMAIN

Allez à l'essentiel : parties 2, 4 et 8, puis la fiche de préparation.

UN REPAS S'EST MAL PASSÉ

Commencez par la partie 10 pour faire le bilan, puis reprenez à la partie 1 pour préparer le suivant.

Les situations, les prénoms et les dialogues de ce cahier sont fictifs. Gaby et Noa peuvent être une femme ou un homme : à vous de les imaginer. Les autres membres de la famille sont désignés par leur place : la mère, l'oncle, la tante…

SOMMAIRE

Dans le cahier complet

	Avant de commencer	
1	Se fixer un objectif réaliste	
2	Repérer les sujets qui fâchent	
3	Choisir ses alliés	DANS CET EXTRAIT
4	Détourner une conversation	
5	Répondre à une remarque blessante	
6	Poser une limite à table	
7	Gérer la faim, la fatigue et l'alcool	
8	Prévoir des pauses et une sortie	
9	Protéger les enfants des conflits	
10	Faire le bilan et décider	
	Fiche de préparation, à imprimer	
	Ce que dit la recherche	
	Sources et prolongements	

VOTRE SÉCURITÉ D'ABORD

Ce cahier suppose que vous pouvez vous rendre à ce repas sans danger. Si un membre de votre famille vous frappe, vous menace, vous humilie de façon répétée ou contrôle votre vie, un repas mieux préparé ne réglera pas la situation et peut vous exposer. De même, si un enfant ou une personne âgée de la famille subit des violences ou une négligence, ce cahier ne suffit pas. Parlez-en à une personne de confiance ou à un service spécialisé.

- **17 ou 112** : en cas de danger immédiat.
- **119** : enfance en danger, pour un enfant ou un adolescent en danger ou qui risque de l'être ; gratuit, jour et nuit.
- **3133** : maltraitance envers une personne âgée ou un adulte en situation de handicap ; gratuit, tous les jours de 9 h à 20 h.
- **3919** : écoute et orientation des femmes victimes de violences et de leur entourage, anonyme et gratuit. Ce n'est pas un numéro d'urgence.
- **116 006** : aide aux victimes, quel que soit le type de violence ; gratuit.
- **3114** : si vous avez des idées suicidaires ou si un proche vous inquiète ; gratuit, jour et nuit.

Pour un conflit familial durable (succession, garde des enfants, parent âgé) : médiation familiale, avocat ou notaire. Numéros valables en France, vérifiés en novembre 2026 sur des sites publics.

UN MOT SUR LES RÔLES

En famille, on retrouve vite une ancienne place : l'aîné raisonnable, la petite dernière, celui qui fait rire, celle qui arrange tout. Ces rôles se sont installés tôt, et une phrase suffit parfois à les réveiller : vous voilà répondant comme à quinze ans. Ce n'est pas un manque de maturité, et les autres retrouvent aussi les leurs. Ce cahier ne vous demande pas d'en sortir en un repas. Il vous aide à remarquer le moment où l'ancien rôle reprend la main, et à choisir alors une réponse qui vous ressemble aujourd'hui.

PARTIE 3

Choisir ses alliés

Un repas tendu se traverse mieux à plusieurs. Votre partenaire, un frère ou une cousine peuvent vous aider, à condition d'en avoir parlé avant.

Un allié
Une personne qui peut changer de sujet, emmener les enfants jouer ou vous proposer de prendre l'air. Elle n'a pas à prendre parti : son rôle est de faire baisser la tension, pas de gagner le débat à votre place.

Un plan à deux
Ce que vous convenez avec votre partenaire avant le repas : les sujets à éviter, un signal discret, qui répond à qui, l'heure du départ. Il évite de découvrir à table que vous n'aviez pas les mêmes attentes.

EXEMPLE C · LE WEEK-END CHEZ LES PARENTS DE NOA

Gaby	*« Si ta mère reparle du coucher du petit, tu peux lui répondre, toi ? C'est ta mère. »*
Noa	*« D'accord. Et si je vois que tu te crispes ? »*
Gaby	*« Propose-moi d'aller chercher le pain. Ce sera notre signal. »*
Noa	*« Et on repart dimanche après le déjeuner. Je préviens mes parents dès ce soir. »*

La veille du départ, Gaby et Noa conviennent de qui répond, d'un signal et de l'heure du départ. Le samedi soir, il restera à appliquer, pas à négocier.

Une règle simple : chacun répond d'abord à sa propre famille. Venant de Noa, la réponse reste une affaire de famille ; venant de Gaby, elle risque de sonner comme l'attaque d'une pièce rapportée.

ENTRAÎNEZ-VOUS · QUI RÉPOND EN PREMIER ?

1. La mère de votre partenaire commente l'heure du coucher de votre enfant.
☐ moi ☐ mon ou ma partenaire

2. Votre oncle lance la politique au moment du dessert.
☐ moi ☐ mon ou ma partenaire

3. Le frère de votre partenaire se moque de votre métier.
☐ moi ☐ mon ou ma partenaire

4. Votre père critique la façon dont votre partenaire conduit.
☐ moi ☐ mon ou ma partenaire

Réponses, selon la règle : 1 et 3, votre partenaire ; 2 et 4, vous. C'est un point de départ à discuter à deux, pas une loi.

SI VOTRE PARTENAIRE NE VEUT PAS EN PARLER

Certains préfèrent ne rien prévoir, par loyauté envers leur famille ou pour ne pas dramatiser. Proposez un seul point, le plus utile pour vous : le signal, ou l'heure de départ.

Si vous venez sans partenaire, cherchez un allié dans la famille : une sœur, un cousin, un enfant déjà adulte. Une phrase suffit souvent : « Si tonton lance la politique, tu m'aides à changer de sujet ? »

CE QUE DIT LA RECHERCHE

Chez les couples, la façon de faire face ensemble au stress, en se soutenant ou en cherchant des solutions à deux, est associée à une plus grande satisfaction, d'après une méta-analyse de 72 échantillons réunissant près de 18 000 personnes (Falconier et al., 2015). La plupart de ces études mesurent les deux en même temps : elles montrent un lien, pas l'effet d'un plan conçu à deux avant un repas.

PARTIE 3 · VOTRE FICHE

Mon plan avec mes alliés

Une ligne par allié. Remplissez-la avec la personne concernée si possible : un signal ne sert que si les deux le connaissent.

MON ALLIÉ	QUAND J'AI BESOIN DE LUI OU D'ELLE	CE QU'IL OU ELLE PEUT FAIRE	NOTRE SIGNAL
Ma belle-sœur	*Quand l'oncle lance la politique, vers le fromage.*	*Lancer l'oncle sur ses vacances : il adore en parler.*	*Je touche ma montre.*

Notre accord à deux

À remplir avec votre partenaire, quelques jours avant le repas. Si vous venez sans partenaire, gardez les lignes utiles avec votre allié.

Les sujets que nous évitons, et ceux que nous assumons :

Qui répond à qui :

Notre signal, et ce qu'il veut dire :

Notre heure de départ :

Si l'un de nous veut partir plus tôt :

Ce que nous ne ferons pas devant la famille :

EXTRAIT GRATUIT

La suite du cahier

Vous venez de choisir vos alliés et de convenir d'un plan à deux. Le cahier complet vous accompagne ensuite jusqu'au repas lui-même, puis jusqu'au bilan.

Ce que vous y trouverez

- Se fixer un objectif réaliste pour le repas.
- Repérer les sujets, les personnes et les moments sensibles.
- Préparer des phrases pour détourner une conversation, avec des exemples commentés : fêtes, anniversaire, belle-famille.
- Répondre à une remarque blessante.
- Gérer la faim, la fatigue et l'alcool.

Et quand cela se complique

- Poser une limite à table, sans menace.
- Prévoir des pauses et une heure de départ.
- Protéger les enfants des disputes d'adultes.
- Faire le bilan et décider de la prochaine fois : venir, venir moins longtemps ou autrement.
- Une fiche de préparation d'une page, à réutiliser.

LE CAHIER COMPLET

20 pages au format PDF, à imprimer ou à remplir sur papier libre. Dix exercices, chacun précédé d'un exemple rédigé. Les sources scientifiques et leurs limites sont indiquées pour chaque idée.

Disponible sur allectio.app

En attendant, gratuitement

- La check-list « Quand ça chauffe », à relire en moins d'une minute quand le ton monte.
- L'article « Pourquoi les repas de famille tournent mal », sur les rôles et les non-dits en famille.
- Dans l'application Allectio, le parcours « Désamorcer un Conflit », dont 6 chapitres sur 13 sont gratuits.

VOTRE AVIS NOUS AIDE

Cet extrait vous a-t-il été utile ? Qu'est-ce qui vous a manqué ? Écrivez-nous à contact@allectio.app : chaque retour sert à améliorer la collection.