



Le podcast de La Coach Camille

Retranscription de l'épisode : 102. Gérer les relations familiales compliquées pendant les fêtes de fin d'année

Thème & objectif de l'épisode

Hello ! Aujourd'hui, dans cet épisode je te propose un épisode bonus dans lequel je t'aide à passer de bonnes fêtes de fin d'année malgré les relations compliquées avec certaines personnes de ton entourage.

Ce sujet est le plus revenu sur Instagram quand je vous ai dit que je souhaitais faire un épisode personnalisé pour les fêtes de fin d'année. Alors voilà, aujourd'hui j'aborde trois thématiques précises à savoir :

- Comment réagir face à quelqu'un qui critique nos proches
- Comment gérer les fêtes quand on a récemment cassé les ponts avec sa famille
- Comment se comporter face à des personnes qu'on n'apprécie pas.

Présentation du podcast

Bienvenue dans Ce Que Je Retiens. Si toi aussi tu en as marre des 'il faut' et des 'je dois'; si tu en as marre d'avoir peur d'être jugée et critiquée pour tes choix de vie, et que tu souhaiterais être plus sereine au quotidien, tu es au bon endroit ! Je m'appelle Camille Lebot, je suis coach de vie certifiée, et je m'appuie sur les neurosciences, l'autocompassion et la Communication NonViolente. C'est parti !

Discussion

1. Comment réagir face à quelqu'un qui critique nos proches ?

Alors tout d'abord, si ça t'arrive de passer les fêtes de fin d'année avec une (ou plusieurs) personne qui critique le père de tes enfants, ta fille ou qui te critique directement, sache que je t'envoie tout mon soutien. Il est normal que tu te sentes déçue, triste, énervée. Tes émotions sont légitimes et t'informent que plusieurs de tes besoins ne sont pas nourris. Il est probable que tu aies besoin de respect, d'harmonie, d'amour.

Alors voici ce que je te propose :

1. En amont, c'est-à-dire avant d'être en contact avec cette personne :



Recentre-toi sur tout ce sur quoi tu souhaites te réjouir lors des fêtes de fin d'année. Je te parle de la bonne bouffe, des câlins, de la joie sur le visage de tes proches comme de tes enfants par exemple, de transmettre et cultiver certaines traditions et valeurs, passer du temps avec Suzanne, Samuel, et toutes ces personnes que tu aimes et qui t'aiment en retour, celles avec qui te sens bien.

Ça, ça va te permettre de cultiver la gratitude le jour J mais aussi d'anticiper le kiff. Et ça c'est crucial car spontanément, là ton cerveau s' imagine que ça va être une galère et un ramassis de merdouilles. Donc allez, on est proactive et on se concentre sur les kiffs et bonheurs à venir.

2. Ensuite, le jour J :

- 2.1. Reste ouverte à la possibilité que cette personne qui critique le père de tes enfants a aussi des bons côtés, des qualités qui font que c'est une personne qui est aimable (qualité d'être aimée).

Alors, je sais que là ton cerveau s' imagine que c'est impossible mais pourtant si si ! C'est ce qu'on appelle le biais de confirmation. Le truc, c'est que naturellement et sans le conscientiser, ton cerveau ne se concentre que sur tout ce qui t'énervé chez cette personne. Si bien que là, tu ne vois la scène qu'à travers ta paire de lunettes de "de toute façon, elle est chiant, elle passe son temps à critiquer". Alors, soit mais ça ne t'aide pas à te rendre la situation plus agréable, d'autant plus si tu la fréquentes plusieurs heures voire même plusieurs jours.

Donc entraîne ton cerveau à repérer ce qu'elle fait bien, ce qui la rend fréquentable. Par exemple :

- Elle ferait tout pour ses petits-enfants.
- Elle nous accueille toutes et tous, même mon mari.
- Là, elle a été correcte avec le père de mes enfants.
- On partage un centre d'intérêt en commun.

Alors attention, je n'ai pas dit que tu devais l'aimer hein, ni glorifier tout ce qu'elle fait et dit. Mais repérer ce qu'elle fait de bien, c'est la voir telle qu'elle est, c'est-à-dire avec le bon et le moins bon.

- 2.2. Ensuite, si elle critique le père de tes enfants :

D'abord, prend du recul sur ce qui vient d'être dit : Qu'est-ce qu'elle a factuellement dit ? Comment tu l'interprètes ?

Si tu sens que tu as envie d'explorer et de lui répondre les premiers mots qui traversent ton esprit, je t'invite à t'extraire de la situation. Allez hop, c'est le moment idéal pour aller aux toilettes. Parce qu'en restant, il est probable que la situation se détériore davantage, aussi bien pour toi que pour les gens autour.

C'est le moment parfait pour te reconnecter à toi. Comment tu te sens ? Quelles émotions ressens-tu ? Qu'est-ce que ça vient toucher chez toi ? Quel besoin n'est pas nourri là ?

Ensuite, par rapport à ce que tu ressens, je le redis, tes émotions sont légitimes. Ceci étant dit, ce n'est pas une raison pour les imposer aux autres.



Donc choisis comment tu veux te comporter dans cette situation : Est-ce que tu as envie de dépenser ton énergie dans cette situation ?

Si ce n'est pas le cas, alors ignore ce qui a été dit, éloigne-toi avec le père de tes enfants et prenez-vous dans les bras, joue avec le chien, change de sujet, va prendre l'air, etc.

Si tu as envie de dépenser ton énergie dans cette situation, alors :

- Tu peux répondre avec humour et répartie
- Tu peux aussi lui demander pourquoi elle a dit ça, en choisissant de voir la situation à travers le prisme de la curiosité.
- Tu peux aussi lui rendre ses mots de merde :
 - Qu'est-ce que tu espères que je te dise quand tu me dis ça ? Vraiment, dis-moi, j'ai besoin de comprendre parce que là je ne vois pas.
 - Comment espères-tu que je vais prendre ce que tu viens de me dire ? Explique-moi, j'ai besoin de te comprendre.

Dans tous les cas, je te rappelle que tu ne peux contrôler ce que l'autre dit, fait et pense. Mais c'est à toi de décider comment tu veux y réagir. Donc affirme-toi grâce à la CNV, c'est-à-dire d'une manière qui est assertive tout en restant connectée à l'autre. Par exemple : "J'aimerais que tu ne parles pas du père de mes enfants de cette manière là en notre présence, sinon nous arrêterons de nous voir durant les fêtes de fin d'année. Quand tu parles de lui comme ça, je ressens de la colère et de la tristesse car j'ai besoin de douceur et d'harmonie en cette période. Si on a choisi de se voir, c'est pour nous créer de bons souvenirs ensemble. Et c'est difficile pour nous de passer de bons moments ensemble quand tu parles de lui comme ça." En fait, pour communiquer de manière NonViolente, tu utilises la formule suivante : décision + car j'ai besoin de + connexion à l'autre.

Je te rappelle à nouveau que c'est TOI qui décide de ce que tu as envie d'entendre et de qui tu fréquentes.

3. Et bien entendu, soutiens-toi tout du long. La situation est déjà suffisamment désagréable, alors traite-toi avec douceur et comme tu traiterais une personne que tu aimes et qui t'aime, et qui traverse une situation similaire.

2. Comment gérer les fêtes quand on a récemment coupé les ponts avec sa famille ?

Oh bah là je comprends ça très bien, je suis dans la même situation.

1. La première chose que j'ai envie de te proposer c'est de reconnaître qu'une partie de toi est en deuil.

Le deuil de la famille que tu as eu et qui n'est plus; le deuil de la famille que tu espérais et qui n'existe pas; le deuil de passer ces moments sans eux. Reconnaître que tu ressens de la tristesse, de la



colère, de la déception par exemple, ça va te permettre de faire passer tes émotions plus rapidement et de faire baisser leur intensité.

2. La deuxième chose que j'ai envie de te proposer c'est de venir légitimer ce que tu ressens. En fait, te dire que tu ne devrais pas ressentir de la tristesse, de la colère ou de la déception, ça ne t'aidera pas à mieux vivre cette période. Te dire qu'il y a pire que toi, ça reste souffrant car il y a aussi mieux que toi. Te dire que tu n'as pas de quoi te plaindre puisque tu passes pas les fêtes de fin d'année toute seule malgré tout, que tu as un toit, du chauffage et à manger; bah ça ne retire pas le fait que cette situation est douloureuse.

A la place, je t'invite à te rappeler que tes émotions sont légitimes, que c'est normal de ressentir ce que tu ressens. Que d'autres personnes ressentent exactement la même chose que toi et vivent les fêtes de fin d'année de la même manière que toi. Tu n'es pas seule. C'est humain d'avoir mal dans cette situation. En te disant tout cela, tu viens cultiver l'humanité commune. Et ça, c'est nécessaire pour couper le sentiment de solitude.

3. La troisième chose que j'ai envie de te proposer c'est de creuser les cadeaux cachés de tes émotions.

Après avoir identifié et légitimé tes émotions, ce qui est essentiel de faire c'est d'aller comprendre en profondeur pourquoi elles sont là, quels sont leurs cadeaux cachés. Tu le sais maintenant, nos émotions sont toujours là pour nous témoigner qu'un ou plusieurs de nos besoin(s) ne sont pas nourris. Ainsi, quels besoins ne sont pas nourris pour toi ? Peut-être que tu as besoin d'affection, d'harmonie, de simplicité, de justice, de réassurance, de confiance.

Tu vois, en allant identifier de quoi tu as besoin, tu as la possibilité de venir nourrir tes besoins. Ce qui fait que tu ne ressens pas tes émotions désagréables pour rien ! Elles sont précieuses et te donnent des clés pour prendre soin de toi. Identifier tes besoins te permet de sortir de l'impuissance et d'agir !

Et donc, si tu as besoin d'affection, tu peux choisir de voir ces fêtes de fin d'année à travers le prisme du verre à moitié plein, c'est-à-dire, regarder comme tu es bien entourée. Comme les personnes avec qui tu passes cette période sont des personnes que tu aimes et qui t'aiment en retour. Regarde comme tu es là pour toi. Comme le fait d'avoir coupé les ponts avec eux te permet de t'entourer d'encore plus d'amour et d'affection. Comme c'était une décision aimante pour toi.

Si tu as besoin d'harmonie ou de complicité, tu peux proposer des activités qui vous plaisent à toutes et tous, comme regarder un film, se raconter des beaux moments que chacun-e a vécu dans l'année, jouer ensemble, etc.

Je m'arrête là pour les exemples sur comment venir nourrir tes besoins. L'essentiel étant que tu garde en tête que pour un besoin unique, il existe 1001 stratégies pour le nourrir. Qu'avant, côtoyer ce côté là de la famille venait nourrir certains de tes besoins. Mais aujourd'hui, ce n'est plus une



stratégie adaptée; mais que finalement, ça veut dire qu'il te reste encore 1000 stratégies à essayer. Donc c'est génial. Tu n'es pas coincée à te reposer sur une seule stratégie pour nourrir tes besoins.

4. Et la dernière chose que je t'invite à faire c'est de cultiver la gratitude le plus possible. De repérer au quotidien ces bulles de kiff, d'amour, de bonheur qui sont tout autour de toi. Que ce soit avec tes proches, un couple qui se témoigne de l'affection dans la rue, une voiture qui s'arrête pour laisser passer les piétons, le soleil qui fait coucou entre les nuages, le chocolat chaud qui réchauffe en plein hiver, les regards complices qui en disent bien plus que les mots, etc.

Enfin, je te fais un partage personnel puisque ça fait 7 ans que j'ai coupé les ponts avec ma famille, ce que je me dis durant cette période :

- Je n'ai pas à me forcer à être heureuse.
- J'ai choisi la qualité de mon entourage à la quantité.
- Je n'ai jamais été aussi bien entourée qu'aujourd'hui.
- Cette année c'est différent, mais ça va être bien.
- J'aime les personnes avec qui je passe les fêtes de fin d'année, et elles m'aiment en retour.
- XX me soutient.
- C'est moi qui décide de me créer les souvenirs que je veux.
- Être sans eux c'est douloureux mais être avec eux c'est pire.
- Je ne suis pas seule, je suis là pour moi.
- C'est leur perte. Moi je suis bien mieux sans eux.
- Si j'ai coupé les ponts avec eux, ce n'était pas pour leur faire du mal mais pour me sentir mieux.
- Ils sont responsables de leurs émotions. Et moi des miennes.
- Je suis responsable de mon mieux-être.

3. Comment se comporter face à des personnes qu'on n'apprécie pas ?

1. Alors la première chose que j'ai envie de te proposer c'est de te rappeler qu'on n'est pas obligée d'apprécier tout le monde ni même d'être appréciée.

Donc hop, on baisse l'enjeu de la rencontre pour finalement se concentrer sur the bigger picture. Autrement dit, puisque l'objectif ce n'est pas ce s'apprécier, alors dans quoi as-tu envie de dépenser ton énergie ? Est-ce de te créer des bons souvenirs, de faire découvrir un truc à quelqu'un, de te sentir entourée, de refaire le monde avec Suzanne et Samuel que tu n'as pas vu depuis l'an dernier, de lâcher prise sur le quotidien... Quelle est ton intention pour ces fêtes de fin d'année ? Le fait de le déterminer clairement, ça va te permettre d'avoir un cap pour naviguer au quotidien dans la



direction que tu souhaites. Ça va te permettre d'investir ton énergie dans quelque chose de créateur.

2. Ensuite, vis à vis de cette personne que tu ne peux pas blairer (disons les choses telles qu'elles sont !) :
 - TU décides de ce que tu as envie de partager avec elle (que ce soit dans tes updates de vie comme dans les moments en commun).
 - Dédiabolise-la c'est-à-dire utilise ton biais de confirmation pour voir qu'elle a aussi de bons côtés.
 - Décide en amont de ce que tu es ok de faire avec elle et de ce qui est un non rédhibitoire. Par exemple, passer les repas en famille ensemble, c'est ok; mais me retrouver seule dans une pièce avec elle, c'est hors de question.
 - Trouve des parades pour te sortir de situations désagréables. Par exemple, quand tu vois que ce qu'elle dit ou fait commence à être trop pour toi, quitte la pièce :
 - Alors ça peut être fait de manière totalement subtile en proposant de faire des boissons chaudes pour qui veut; proposer d'aller faire les courses ou une balade, aller aux toilettes ou "chercher un truc".
 - Entraîne ton cerveau à repérer les bulles de kiff, de bonheur et d'amour autour de toi.
3. Ensuite, je t'invite à déposer les armes de temps en temps. Toutes les batailles ne valent pas la peine d'être battues.

En effet, il est totalement possible de ne pas apprécier quelqu'un sans pour autant créer des tensions. En fait, pour qu'il y ait des tensions, de l'animosité ou des conflits, bah faut que deux personnes ou plus tiennent à ce que cela arrive.

Pour se faire, c'est essentiel que tu sois au clair sur tes besoins. As-tu besoin d'harmonie ? De douceur ? De légèreté ? A partir de là, être sur la défensive ou en mode "attaque" ça ne vient absolument pas nourrir tes besoins. Donc je t'invite à déposer les armes et à agir et interagir à partir d'une position apaisée. Alors, attention, ça ne veut pas dire accepter tous les comportements de l'autre et boire ses paroles. Nan, tu t'affirmes auprès de toi-même avec douceur et apaisement. Par exemple, quand elle fait quelque chose et que tu remarques que ça te saoule, si spontanément tu aurais levé les yeux aux ciel ou marmonner dans ta barbe, tu peux choisir de te dire :

- Je garde mon énergie pour ce qui compte vraiment pour moi.
- Cette personne ne m'empêchera pas de passer de bonnes fêtes de fin d'année.
- C'est MOI qui décide de comment je réagis.
- Et si je lui répondais avec respect et détachement ? Et si je lui répondais avec apaisement ?

Avant de conclure cet épisode, je tiens à te rappeler qu'il faut que dalle. Tu n'as pas à te forcer à faire comme si tout allait bien. Tu n'as pas à te forcer à t'entendre avec tout le monde. On est humain et



c'est totalement normal qu'on s'entende mieux avec certaines personnes que d'autres. Soit douce et soutenante avec toi-même. Cette période peut être bien douloureuse à bien des égards. Rappelle toi que c'est TOI qui décide de TA vie. Et je te partage ma croyance : la qualité est à privilégier par rapport à la quantité.

Auto-coaching

1. Pour conclure, je t'invite également à écouter les épisodes complémentaires suivants :
 - 1.1. Le [50](#) sur comment annoncer à ses proches qu'on ne fêtera pas les fêtes avec eux.
 - 1.2. Le [52](#) sur comment ne plus subir une conversation
 - 1.3. Le [53](#) sur comment profiter des fêtes de famille
 - 1.4. Le [70](#) sur les mythes qui détériorent les relations sociales
 - 1.5. Le [74](#) sur les limites
 - 1.6. Le [79](#) sur les attentes
 - 1.7. Le [76](#) sur les besoins
 - 1.8. Le [78](#) sur les émotions
 - 1.9. Le [94](#) sur quoi faire face aux conseils non sollicités
 - 1.10. Le [100](#) sur comment réagir face aux remarques désagréables.

Et voilà pour aujourd'hui. Et toi, que retiens-tu de cet épisode ?

Merci à toi d'avoir écouté cet épisode jusqu'au bout. Pour consulter mes sources ou lire cet épisode, sa retranscription est disponible dans les notes du podcast. Si tu souhaites en savoir plus sur mon travail ou t'abonner à ma newsletter, direction mon site internet www.lacoachcamille.com. Et tu peux aussi me rejoindre sur ma page Instagram [@LaCoachCamille](https://www.instagram.com/LaCoachCamille). Prends soin de toi !