

Comment éviter les débats houleux lors des repas de famille ?

À l'approche des fêtes de Noël, vous appréhendez les repas de famille qui, chaque année, mènent toujours à des débats tumultueux, voire des disputes. Voici donc quelques conseils pour apprendre à mieux communiquer avec vos proches afin de passer des retrouvailles sous le signe de la bonne humeur. Prenez note !

Ne pas évoquer les sujets qui fâchent

Pour ne pas tomber dans des discussions gênantes et sans fin, bannissez toutes celles qui portent sur des sujets polémiques. Par exemple, évitez de parler de politique : chaque membre de la famille a ses propres idées qui peuvent être très différentes, et qui ont surtout le pouvoir de faire vite dégénérer la soirée. De la même façon, vous n'êtes pas obligée de parler de religion, au risque d'échauffer rapidement les esprits en cas de divergences. Entre jalousies, envies, rancœurs, ou encore guerres d'héritage... Évitez également d'aborder des sujets qui touchent à l'argent, notamment lorsque cela concerne une personne présente à table.

Ne pas revenir sur des événements récents négatifs

Votre cousine fraîchement divorcée a ramené son nouveau compagnon ? Votre petite sœur vient de se séparer de son copain de longue date ? Ou alors, vous trouvez que votre frère perd son temps à papillonner après sa rupture amoureuse ? Surtout, évitez d'exprimer des jugements désobligeants ou de poser des questions indiscrètes, qui pourraient casser l'ambiance et rouvrir une plaie encore ouverte. Si vous souhaitez absolument évoquer ces sujets, il est préférable de contacter en amont la personne concernée, afin de discuter avec elle en toute transparence. Vous éviterez ainsi de la prendre de court le jour J devant les autres membres de la famille.

Ne pas ressortir les vieux souvenirs

Lors des dîners en famille, évitez de sortir les vieux dossiers qui traînent au fond du tiroir. Même si vous n'avez aucune mauvaise intention au départ, sachez que la frontière peut parfois être mince entre le fait de vouloir distraire ou amuser la galerie avec des blagues bon

enfant, et le fait d'humilier l'un de ses proches sous prétexte d'humour. Pour ces raisons, vous n'avez aucun besoin de montrer des photos peu flatteuses de votre sœur durant l'adolescence, ni de raconter des anecdotes qui mettent mal à l'aise, telle qu'une soirée arrosée qui a mal fini. Vous éviterez ainsi de déclencher un débat ou une discussion qui vexent, et déclencheront sûrement une dispute.

Se contrôler et rester dans un esprit positif

Pour finir, il est important de venir avec un esprit positif lors des réunions familiales. Quelques jours avant, n'hésitez pas à décompresser en évacuant le stress accumulé ces dernières semaines, que ce soit par le biais du sport ou de la méditation par exemple. Enfin, le jour venu, tentez d'être la plus optimiste et agréable possible... Inutile de plomber l'ambiance en critiquant l'accueil de votre hôte, notamment au niveau de la cuisine. Oui, vous n'avez pas besoin de partir dans un débat culinaire, après avoir été déçue de la cuisson d'un foie gras ou d'un gigot. Par ailleurs, si vous sentez vos nerfs monter, sortez prendre l'air durant quelques minutes, et apprenez également à tourner sept fois votre langue dans votre bouche, en vous demandant "est-ce cette petite phrase assassine est-elle vraiment utile ?". Pour finir, consommez de l'alcool avec modération pour éviter ses effets désinhibants.