**Vacances en famille: enfer ou paradis?**

*Photo d’une famille En vacances*

Les vacances, cela fait du bien à tout le monde… A condition qu’elles soient choisies et non imposées. C’est ce sur quoi Nahum Frenck, le fameux thérapeute lausannois, insiste lorsqu’on lui pose cette question toute bête: est-ce que ça fait du bien aux familles de partir en vacances?

Dans l’imaginaire collectif, la notion de vacances est le plus souvent rattachée à celle de plaisir: celui de pouvoir s’évader de son chez-soi et de son train-train quotidien pour se retrouver en famille dans le bonheur et l’harmonie. Dans la réalité, les choses ne se passent pas forcément de cette manière idyllique. Nahum Frenck, pédiatre et thérapeute de famille à Lausanne, voit chaque été débarquer dans son cabinet des familles rentrées en catastrophe de vacances à la suite de multiples conflits. «C’est une situation récurrente, décrit-il, tant les liens entre les membres de la famille tendent de plus en plus, de nos jours, à se relâcher. Tout ce petit monde qui s’ignore une bonne partie de l’année se redécouvre le temps des vacances et ça se passe parfois très mal. Pour le père qui partait tous les matins au travail à 7 heures et rentrait tous les soirs pour mettre les pieds sous la table, se retrouver à vivre avec sa femme et ses enfants 24 heures sur 24 peut être une expérience à la fois révélatrice et traumatisante.»

**«Co-construction»**

*Photo d’une famille devant l’ordi ou scan d’une double page du catalogue du Club Méd.*

Alors, que faut-il faire pour réussir ses vacances en famille? Pour Nahum Frenck, le mot clef est «co-construction»: «Il est primordial que l’ensemble de la famille soit associé au choix du voyage: quel lieu, quel moyen de locomotion pour quelles activités… Il s’agit de se mettre d’accord sur une formule qui, au mieux, convient à tous ou, au pire, génère un minimum d’adhésion de la part de chacun.» Et, pour une fois, internet se révèle diablement utile. Tous les clubs de vacances et les voyagistes mettent à disposition des pages et des pages décrivant les charmes de telle ou telle destination. Le pédiatre lausannois recommande de prendre une heure durant le week-end, toute la famille étant réunie autour de l’écran, pour discuter ensemble des vacances que l’on aimerait faire.

**Effort financier**

*Belle photo d’une destination lointaine.*

L’autre avantage de consacrer du temps à la «co-construction» des vacances, c’est que cela permet aux enfants d’apprécier l’effort financier que consentent les parents pour que la famille puisse partir loin. «Le système du *all inclusive*, proposé dans la plupart des clubs de vacances, laisse croire aux enfants que tout est gratuit. Or, je constate tous les jours dans mon cabinet que les jeunes générations perdent le sens de la valeur de l’argent. C’est pourquoi, une fois de plus, il est très important de préparer en famille les vacances pour que les plus jeunes voient sur un écran d’ordinateur qu’un séjour à Bali ne coûte pas le même prix qu’en Provence, que plus l’offre d’activités et de services est grande, plus le prix grimpe, etc. Ils doivent comprendre que ce n’est pas gratuit, mais payé d’avance. Cela évitera peut-être que le petit dernier demande un jet-ski pour Noël…»

**Les quatre espaces**

*Photo de ski nautique*

Et, sur place, que faut-il faire pour que tout le monde soit content? Pour Nahum Frenck, «il faut pouvoir aménager quatre espaces: celui où toute la famille est réunie, un autre où le couple conjugal peut se retrouver dans une certaine intimité, un troisième où les enfants peuvent interagir ensemble, et enfin celui où chaque membre de la famille peut se retrouver seul.»C’est ainsi, insiste-t-il, que l’on arrive à satisfaire les besoins de chacun. Monsieur aura peut-être envie de s’offrir une matinée de ski nautique pendant que Madame restera au bord de la piscine à lire un polar, tandis que les enfants s’initieront aux arts du cirque. Et chacun devrait être libre de retrouver les autres quand il en a envie.

**«Respect», le maître-mot**

*Photo d’une famille réunie.*

Respecter les besoins et les envies de chacun: en théorie, cela paraît très simple… Mais l’expérience professionnelle du thérapeute lausannois l’incite à la prudence: «Malheureusement, les familles adoptent encore trop souvent des modes de fonctionnement extrêmes. Certains parents prennent leurs enfants en otage durant les vacances parce qu’ils trouvent qu’ils ne les voient pas assez durant l’année, tandis que d’autres font tout pour se débarrasser de leur progéniture sous prétexte de souffler un peu. Deux attitudes aussi néfastes l’une que l’autre.»

**Fixer des règles**

*Photo gamins au Cirque du Soleil*

Un autre risque est que les vacances virent à l’anarchie… «Les règles de la vie de tous les jours doivent également s’appliquer durant les vacances. Si on a décidé d’interdire les smartphones à table durant l’année, il n’y a aucune raison de lever cette interdiction durant les congés. Les heures de coucher font également partie des règles du jeu à établir avant le départ. Il ne s’agit pas de partir avec le Code pénal dans la poche du bermuda mais de bien clarifier les règles auxquelles on tient avant que la «partie» ne commence».

**Esprit libre**

*Photo Club Maroc ou Sicile*

Pour Nahum Frenck, les clubs offrent souvent un cadre idéal pour réussir des vacances «co-construites». «J’ai moi-même été au Club Méditerranée cinq ou six fois quand mes enfants étaient jeunes, au Maroc et en Sicile, entre autres. L’avantage, c’était que je pouvais avoir une vraie vie de couple avec ma femme, que mes enfants avaient une vraie vie sociale à eux et que nous pouvions choisir de nous retrouver pour des moments privilégiés en famille quand nous le voulions. On a tout un panel d’activités à disposition que l’on peut, là aussi, pratiquer seul ou accompagné d’un ou de plusieurs membres de la famille. En plus, tout est organisé pour vous laisser l’esprit libre. Bref, il y a un maximum de choix pour satisfaire à la fois l’individu et le groupe et on ne néglige ni l’un ni l’autre.»

**Repas plaisir**

*Photo d’un resto-buffet.*

Autre avantage des clubs de vacances: l’existence de plusieurs restaurants sur le lieu du séjour. «Le repas, dans la vie de tous les jours, est souvent un terrain de conflit entre parents et enfants… Au club, on n’est pas obligés de manger ensemble les trois repas de la journée. Mais là aussi, il s’agit de se mettre d’accord: par exemple, on mange avec les copains à midi et ensemble le soir. Ainsi, la satisfaction des uns et des autres est optimale.»

**A la redécouverte de ses enfants**

*Photo adolescents dansant la nuit*

Pour conclure, Nahum Frenck nous livre une dernière anecdote:«De nombreux parents redécouvrent leurs enfants pendant les vacances. Ils ne les voient pas toujours grandir et ils s’aperçoivent du jour au lendemain que le charmant petit garçon est devenu un ado rebelle qui fume des clopes en cachette, quand ce n’est pas pire, ou que la jolie petite fille ne joue plus à la poupée mais rêve d’aller danser en boîte avec un beau GO jusqu’à pas d’heure. Moi-même, j’ai vécu quelques soirées difficiles au Club Med en attendant ma fille de 15 ans avec qui j’avais négocié une heure limite de rentrée. J’avais toute confiance en elle, mais j’ai été drôlement content quand elle s’est fait une bonne copine qui l’accompagnait partout».