



FAMILLE Pratiques

RETISSEZ LES LIENS FAMILIAUX

grâce aux rituels

De moins en moins pratiqués, ou dénaturés par les impératifs de notre société de consommation, les rituels familiaux tendent à disparaître. Pourtant, ils s'avèrent être un socle pour la famille, une occasion de resserrer les liens, mais aussi d'accompagner les jeunes générations. Retour sur certains d'entre eux et découverte de nouveaux...
Par Catherine Maillard

« Nous avons besoin de rituels, adultes comme enfants, pour nourrir notre sentiment d'appartenance », affirme Judith Van den Bogaert, praticienne psychocorporelle, auteure de *Psychogénéalogie*⁽¹⁾. La famille connaît aujourd'hui de nombreux remous, tant par la recombinaison devenue la norme que par les consignes d'isolement de la pandémie. Or appartenir au clan est une condition sine qua non de survie, à la fois pour le règne animal et humain. Les enfants, jeunes ou ados, le savent mieux que quiconque. « Si l'un d'eux est re-



jeté du groupe, familial ou social, de nombreux dysfonctionnements vont s'ensuivre », ajoute le D^r Eduard Van den Bogaert, médecin et coauteur. La famille est son premier clan, celui qui le loge, le nourrit, le protège, le défend... jusqu'au passage, celui de l'adolescence, qui autrefois dans les sociétés primitives donnait lieu à des rites ; une opportunité de transformation pour passer du monde de l'enfance à celui de l'adulte. Nos experts s'accordent sur ce point : « *Rituels et cérémonies festives structurent nos vies et rappellent à la communauté, au groupe, les aspects de sa vision du monde, de son histoire, et de sa mémoire.* » En famille, se réunir autour de moments ritualisés, qui sont pérennisés au fil des générations, va venir nourrir la culture et la légende familiales, et permettre à chacun de trouver sa place, avec fierté.

Les petits rituels du quotidien

« *La fonction des rituels est d'ajouter de la "vivance" à nos vies* », assure Judith Van den Bogaert. Chacun joue un rôle bien spécifique pour faire battre le pouls de la famille au rythme des passages importants, à savoir naissances, mariages, décès, et redonne du sens à nos existences. La fête d'anniversaire en est un central ! « *En célébrant chaque année la naissance de leur enfant, les parents ont l'opportunité de lui témoigner leur amour et également d'atténuer la mémoire d'éventuels traumatismes qui y sont liés* », poursuit le médecin homéopathe. Sur le plan physiologique ou psychologique, un bébé ne vient pas toujours au monde dans des conditions obstétricales ou d'accueil familial propices à son développement. Une fête d'anniversaire ritualisée permet de réparer, de « transmuter » les souffrances rencontrées, dont il porte la trace inconsciente. En l'organisant pour lui, ses parents lui signifient combien il est unique ; ils l'aident à prendre pleinement sa place dans le clan comme dans le monde. « *Le rite permet de remettre de la joie là où il y a eu de la douleur, de transformer le plomb en or* », indique Judith Van den Bogaert.

Avec les bouleversements que connaît la famille actuellement, il est judicieux de saisir tout ce qui mérite d'être ritualisé pour dynamiser les relations ; l'arrivée d'un nouveau membre dans une famille recomposée en est un exemple. « *Une nouvelle personne qui arrive peut être une opportunité de rebattre les cartes, de sourir à du nouveau ensemble* », affirme le D^r Eduard Van den Bogaert. Bien souvent, un nouvel arrivant peut être perçu comme un intrus, une menace. « *Un rituel de bienvenue va tout changer ; il offre un espace d'intégration* », suggère le médecin. Le quotidien en famille est parsemé de mille et un passages importants, c'est le cas de la mort d'un animal, par exemple. « *Un rituel d'accompagnement va permettre*

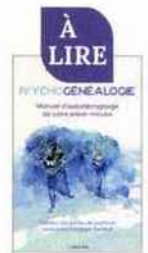
« *Le rite permet de remettre de la joie là où il y a eu de la douleur, de transformer le plomb en or.* »

à l'enfant d'appréhender la mort différemment », propose Judith Van den Bogaert. Il s'agit de trouver un contenant pour les soutenir dans leurs émotions, les pleurs et leur douleur. La proposition de notre experte : « *Pour mettre leur animal en terre, vous pouvez leur proposer de l'envelopper dans un drap, ou une serviette selon la taille, sur lequel il aura écrit ou dessiné des mots à l'intention de son animal.* » Ce rituel tout simple lui permet d'apprendre à réaliser son processus de deuil.

Renouer avec les rites des grandes fêtes familiales

Si chaque civilisation a mis en place ses propres rituels au travers des religions, Noël, Pâques, la Toussaint, nous en avons bien souvent perdu le sens profond. Soit ils sont tombés en désuétude, soit ils ont été récupérés par notre société de consommation, alors que restaurer ces rituels en famille est essentiel, et tout particulièrement Noël, où les retrouvailles sont souvent vécues entre écueils et harmonie désirée. « *C'est une période propice pour que les zones d'ombre au sein de la famille se transmutent en lumière* », confie le D^r Eduard Van den Bogaert. Tout est symbole, à cette date, les décrypter donne à la fois du sens et un zeste de merveilleux. Pour le médecin, « *le choix du sapin, un épineux résistant, par exemple, n'est pas anodin, il symbolise la vigueur de l'arbre "généalogique" de la famille, et les guirlandes, la force de la lumière au cœur des jours sombres de l'hiver* ». Les cadeaux, de Noël ou du Nouvel An, peuvent aussi se révéler de précieux alliés. « *Quand ils sont porteurs de l'énergie du rituel ; c'est alors un présent porteur de pardon et d'amour* », assure Judith Van den Bogaert.

« *Le rituel devient un rite familial quand il y a répétition* », commente-t-elle. Choisir les moments clés pour se rassembler est un bon début ; les anniversaires, Noël, Nouvel An, Pâques, ou toute autre date emblématique d'un événement heureux, qui vous rassemble. Pourquoi pas le printemps, symbole de renouveau, une remise de diplôme, ou le traditionnel Salon du chocolat pour les gourmands... Le D^r Eduard Van den Bogaert est formel : « *La puissance du rituel établi ensemble se mesure à l'aune de sa pérennité ; quand vos enfants devenus grands le réclament encore et le transmettent aux leurs, alors c'est merveilleux !* » Ce n'est plus juste une activité, mais bien un endroit de tissage du lien générationnel et de guérison, qui va nourrir l'histoire familiale. ♦♦♦



(1)
**Psychogénéalogie -
Manuel d'autodé-
cryptage de votre
arbre-minute**
Judith Van den
Bogaert, D' Eduard
Van den Bogaert
Ed. Grancher,
2018, 22 €





RITUELS EN PRATIQUE



VISION BOARD D'ANNIVERSAIRE

Un anniversaire ritualisé demande d'offrir une dimension initiatique à ce moment. « Il s'agit d'activer une énergie de renaissance », précise Judith Van den Bogaert. Ce n'est pas juste une fête, mais une opportunité pour l'enfant de grandir.

Vous pouvez procéder en deux étapes, une première festive avec ses amis, et une autre intime ensemble, ritualisée. Ainsi, vous honorez à la fois sa place dans le clan des amis et là d'où il vient. Le rituel lui donne des racines, et des ailes pour s'envoler dans sa vie en autonomie.

Rituel en pratique :

Pour la création de *vision boards*, le sien, celui des parents, de la fratrie, vous avez besoin de feuilles, de magazines, de crayons de couleurs, de colle... Ces cadeaux ritualisés vont lui procurer un socle identitaire solide, tout au long de l'année. Il s'agit d'un travail créatif de chacun qui permet à l'enfant de se recréer, de se projeter, de stimuler le présent et l'avenir. Cette pratique a pour vocation de nourrir son estime de soi, ses rêves, elle s'articule pour lui, autour de questions du type : qu'est-ce que je souhaite vivre cette année dans les différents domaines de ma vie ? Quelles sont mes qualités ? Mes rêves essentiels ? Parallèlement, les parents, les frères et les sœurs en réalisent un de leur côté, en répondant aux questions : quelles sont les qualités que j'aime en toi ? Passez un ou plusieurs moments ressource ensemble, et évoquez ce que vous souhaitez. Une fois vos collages de vision terminés, formez un cercle familial. Déposez vos collages devant vous, et chacun votre tour, présentez-lui ce portrait de lui, avec tout votre amour. L'enfant clôture le cercle en vous présentant le sien.

Ainsi a été partagé tout ce qui vous unit à cet enfant, il se sent accueilli, important et aimé.

Remerciez-vous.

“ Il s'agit d'activer une énergie de renaissance. ”



SOUHAITS EN FAMILLE POUR L'HIVER

Autrefois, les anciens se réunissaient autour de la cheminée, aujourd'hui nous pouvons recréer autrement ce centre en proposant un cercle, avec un autel central symbolisant la famille.

« Ce centre est le feu primordial, c'est littéralement le foyer, le lieu de rencontre où les êtres réchauffent leurs âmes refroidies », précise l'écothérapeute Marianne Grasselli Meier⁽²⁾. Là, dans ce cercle rituel, vous pouvez poser une intention pour vous et votre famille, que ce soit en rituel de début d'année ou à un autre moment.

Rituel en pratique :

Invitez la nature, comme médiatrice, pour vous relier. Rassemblez vos trouvailles naturelles, pommes de pin, petites branches glanées ici ou là, pierres, plumes, poils (offerts gentiment par votre chien, votre chat). Déposez-les autour d'un foulard coloré, placé au centre du cercle. En représentant les différents règnes, minéral, végétal, animal, nous élargissons la notion de famille à celle du vivant, à toutes nos « relations », comme l'expriment les peuples natifs. Munissez-vous chacun d'une bougie. Placez-vous autour du cercle. Ouvrez le rituel en vous nommant chacun votre tour. Avec naturel, inutile d'être solennel. Puis, chacun quand il le souhaite va choisir parmi le bouquet de végétaux un symbole de ce qu'il quitte, et ce qu'il souhaite. Prenez le temps, observez, ressentez : quelle est la couleur que vous aimez ? Quelle qualité évoque ce végétal, quel souvenir ? Puis placez votre végétal au centre, et nommez ce qui se passe pour vous. L'autel central s'enrichit. Enfin, chacun allume sa bougie, la dépose autour de l'autel. La communauté est réunie en lumière, la force de vie réactivée, les relations entre les humains et le macrocosme recréé au centre d'une pièce. Là est la magie. Ressentez cette unité. Clôturez par un merci, qui est un « je t'aime » aux personnes réunies. Puis soufflez les bougies, qui restent allumées dans votre cœur.



CÉLÉBRATION DES PREMIÈRES RÈGLES

Les premières règles ne sont pas seulement une étape de changement physiologique, elles représentent une étape. « Autrefois, des cérémonies initiatiques étaient mises en place pour célébrer ce moment. La jeune fille changeait parfois de vêtement ou de coiffure pour marquer son entrée dans la communauté des femmes », rappelle Serena Zigrino⁽³⁾, naturopathe, spécialisée dans l'accompagnement au féminin. Aujourd'hui, l'arrivée des règles est rarement célébrée. « C'est dommage, car ritualiser ce passage permet à la jeune fille d'accueillir ce moment comme un don précieux de la vie. »

Rituel en pratique :

Rassemblez des femmes importantes pour elle (mère, grands-mères, tantes, amies). Achetez un magnifique bouquet de fleurs, un ruban rouge et des perles. Prévoyez un temps de parure de fête pour elle, une robe ou une jupe, dans les tons rouges idéalement, des bijoux, des accessoires et pourquoi pas du maquillage, si elle apprécie. Puis, formez un cercle autour de la jeune fille, chacune lui offre une fleur en formulant une phrase de son choix pour célébrer ce passage. Par exemple : « Bienvenue dans le cercle des femmes, avec ton cycle ». Et un compliment : « J'honore ta beauté. Ta voix quand tu chantes, ton rire, etc. » Puis asseyez-vous, et confectionnez avec le ruban rouge un bracelet souvenir en enfilant, chacune à son tour, une ou plusieurs perles, que vous nouerez autour de son poignet, comme symbole de cette journée autour du cycle. ●



(2)

Le réveil des
gardiennes de la
terre

Marianne Grasselli
Meier

Éd. Le Courrier du
Livres, 2018, 21 €



(3)

Rituels de femmes
pour explorer les
secrets du cycle
féminin

Serena Zigrino et
Johanna Dermi
Éd. Le Courrier du
Livres, 2018, 18 €

« Accueillir ce moment
comme un don précieux
de la vie. »