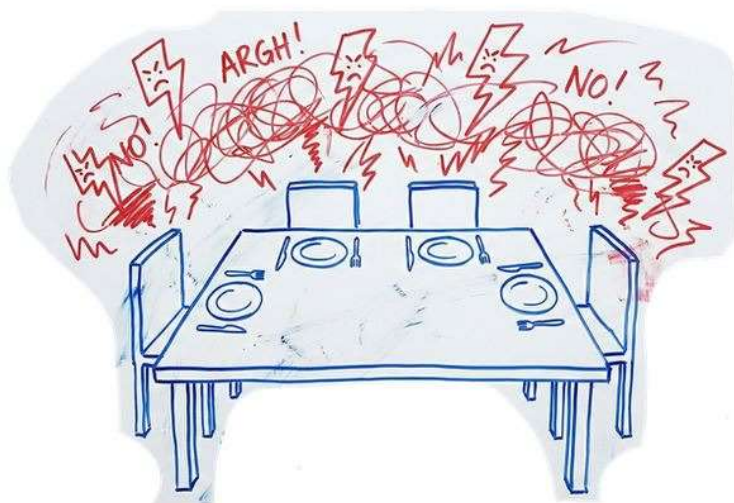


Les repas de famille

Adrien, Agathe, Solène, Tom et Valentine

3 scénarios



niveau sonore

relationnel

organisationnel

2

Imaginez : la famille est au grand complet, le dîner commence à peine...

Entre rires tonitruants, musique de fond et couverts qui s'entrechoquent, quel brouhaha ! Vous auriez presque besoin d'un mégaphone pour que votre voisin de table vous entende !

Attendez, vous ne croyez tout de même pas que c'est tout ? Sans mauvais jeu de mots, ce n'était qu'une mise en bouche. Une étape de plus est franchie quand votre cousin s'insurge : « Si je puis me permettre, les bouteilles en plastique, c'est mauvais pour la planète ! ». Rien de tel pour que votre tante parte au quart de tour : « Arrête un peu avec ton réchauffement climatique. Avec le froid et la neige qu'on a eu la semaine dernière, drôle de façon de se réchauffer ! ». Et c'est parti pour un débat houleux qui va monopoliser tout le repas...

Le repas, parlons-en : l'hôte, tout guilleret, apporte le plat principal. À cet instant, les visages se décomposent :

- « Tu n'as pas pensé à l'hypertension artérielle de Mamie, ce sera trop salé pour elle ! »
- Je suis végétarienne depuis quelques mois... »



Education à la parentalité



Education au couple



Education sexuelle

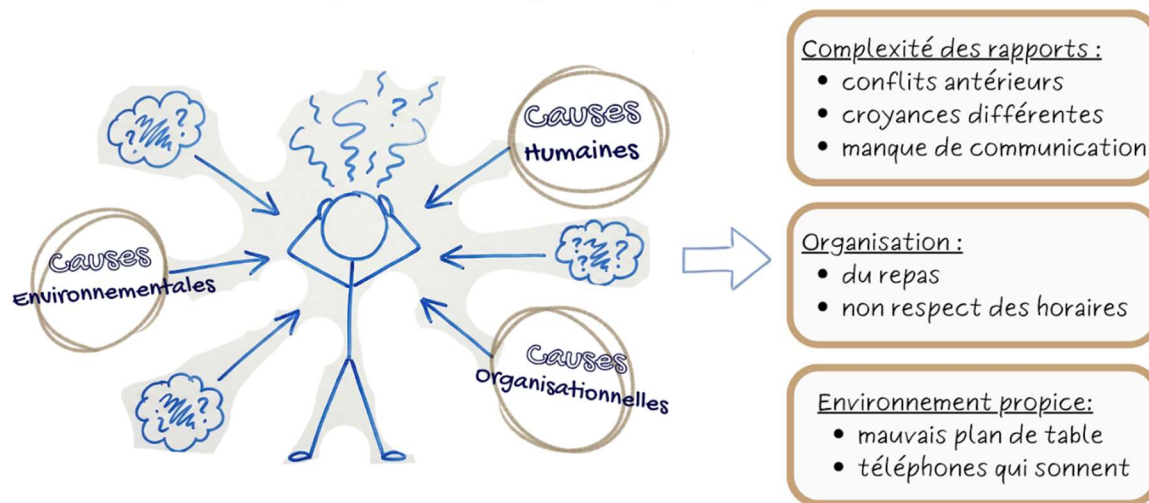


... donc, pourquoi pas une éducation au "vivre en famille" ?

3

Ces situations vous semblent peut-être risibles. Vous pourriez vous dire : « qu'est-ce qu'ils nous racontent ? » Et bien, on pourrait croire qu'il n'y a rien à faire face à ce genre de situations, mais tout comme on peut faire de l'éducation à la parentalité, au couple ou encore de l'éducation sexuelle, on peut essayer de travailler sur ce que c'est qu' être une famille et comment s'y comporter.

Le diagnostic : pourquoi ça explose ?



4

Derrière les trois scénarios qu'on vous a présentés, on peut distinguer trois catégories de causes à l'origine de ces tensions : des causes humaines, organisationnelles et environnementales. Parmi ces catégories, il existe des exemples rencontrés fréquemment, un frère et une sœur qui ne s'entendent pas depuis petits et qui finissent par se disputer, une personne qui ne s'implique pas dans le repas ou qui arrive trop tôt ou encore, l'hôte qui place ces fameuses personnes qui ne peuvent pas se supporter côte à côte. Face à ce genre de situations conflictuelles rencontrées par nombre de familles, on peut légitimement se demander : *mais pourquoi continue-t-on d'organiser des repas de famille ?*

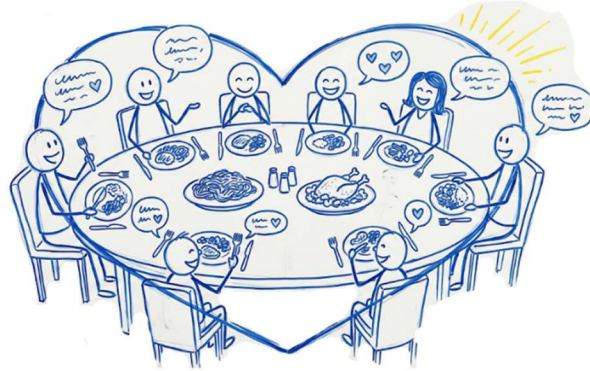
Pourquoi le repas de famille est essentiel ?

★ Sans la discussion dans le repas de famille :

- ambiance absente
- silence
- bruit de mastication à la rigueur

★ Sans le repas dans la réunion de famille :

- moins de discussions simultanées
- le ton de la conversation est plus sérieux
- une réunion plus qu'un moment de partage en famille



EFTH

Le repas de famille permet aux convives de créer et faire perdurer le lien familial en mangeant et discutant autour d'une table.

→ Le repas permet à l'organisation famille de s'individualiser.

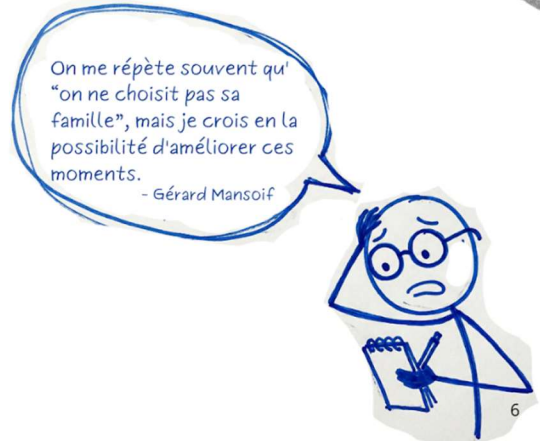
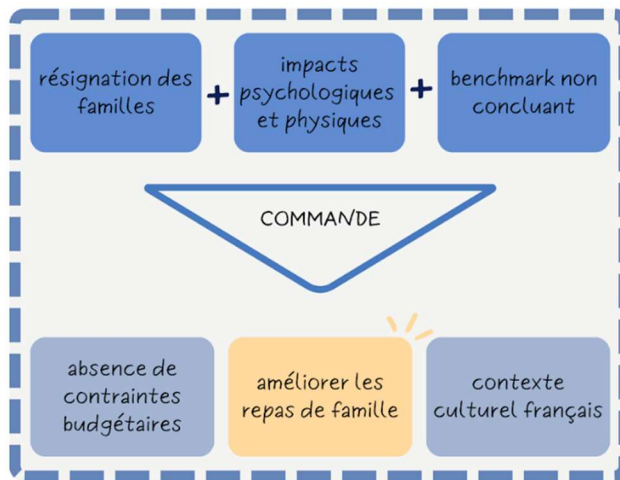
5

Tentez de faire disparaître la discussion dans le repas de famille, et vous vous rendrez vite compte que l'ambiance est absente, le silence seulement troublé à quelques moments par des bruits de mastication. Faites l'inverse, imaginez la réunion de famille sans le repas : le nombre de discussions simultanées baisse, le ton est tout de suite plus sérieux et cela ressemble davantage à une réunion qu'à un moment partagé en famille.

On comprend alors que le repas de famille permet aux convives de créer et faire perdurer le lien familial en mangeant et discutant autour d'une table.

Ainsi, le repas de famille est un événement phare et fort du processus d'individuation familiale. Il s'agit d'un carrefour d'individus, de *singuliers* qui forment un *collectif*.

Notre mission



En revanche, ces repas semblent être souvent « problématiques ». La même occasion qui rassemble une famille autour de nourriture, de débats, induit bien souvent des désaccords, des frictions. Et c'est rassurant. Puisque l'organisation familiale est en constante individuation. Aussi, ces frictions sont naturellement produites, elles sont pratiquement symptomatiques d'un repas de famille. Seulement, lorsque la philosophie du « c'est impossible, on ne peut rien y faire » est adoptée, le repas ne peut alors plus remplir sa fonction d'individuation, puisqu'on se laisse écraser par l'état de fait : « conflit ».

Psychologue spécialisé dans la famille, notre commanditaire M. Mansoif est conscient de l'impact non négligeable que ces conflits ont sur le bien-être psychologique - et parfois même physique. Il a constaté qu'outre des méthodes de communication non violente et quelques livres, plus satiriques qu'autre chose, peu de solutions existent actuellement. C'est pourquoi il nous a fait part de sa commande. Il n'attend pas de livrable sous forme spécifique et ne nous communique pas de contraintes budgétaires. Pour ce qui est du fond, il nous évoque sa vision des choses : « On me répète souvent qu' "on ne choisit pas sa famille", mais je crois en la possibilité d'améliorer ces moments. » Il aimerait donc augmenter la valeur de ces échanges familiaux. De plus, il souhaite que nous nous concentrons sur le contexte culturel français, sa clientèle étant exclusivement française.

Notre objectif : Un repas familial vivant et régulé



7

On part de l'idée qu'on ne choisit pas sa famille, mais qu'on peut améliorer la manière dont on vit ce moment. Notre objectif, c'est de rendre le repas vivant et adaptable. On n'essaie pas de supprimer les tensions mais plutôt d'aider à les comprendre, à les anticiper, et à les gérer quand elles apparaissent. On est complètement à l'opposé d'un repas ultra-contrôlé, où tout serait figé. Au contraire : on veut garder la spontanéité, mais en apprenant à composer avec les moments qui peuvent déraiser.

Périmètre et niveau de remise en cause

HPRC

- La structure familiale
- La personnalité de chacun
- Les traditions et fêtes
- La nature même du repas
- Le contexte socio-économique de la famille

PRC

- L'environnement du repas
- L'animation et la médiation
- Les règles implicites du repas
- Les modes de communication
- L'art de la discussion
- Le rôle des participants

NRC

Optimisation

- Aider les membres de famille à régir face à un conflit pour le canaliser et le résoudre
- Faire en sorte que notre dispositif soit ludique, accessible et renforce la convivialité

8

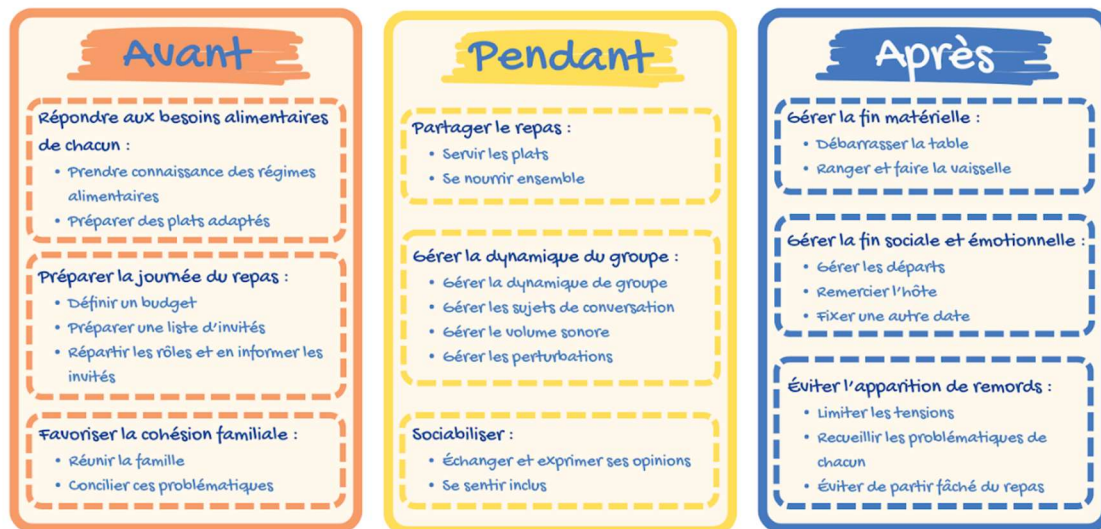
Pour préciser notre livrable, nous avons délimité très clairement notre champ d'action.

Nous avons d'abord établi ce qui est Hors Périmètre de Remise en Cause (HPRC). Notre projet n'intervient pas sur les fondamentaux de la famille : nous ne touchons ni à la structure familiale – comme par exemple les conflits anciens, les traumatismes et les valeurs ancrées – ni aux personnalités individuelles des participants. Nous garantissons surtout de préserver la nature même du repas qui doit rester un moment convivial et ne doit en aucun cas devenir une séance thérapeutique.

Notre Périmètre de Remise en Cause (PRC) se concentre sur ce qui est modulable : le cadre du repas et les conditions de l'échange. Nous agissons sur l'environnement (lumière, son, disposition des convives à table), sur les règles de communication implicites (introduction de rituels) et sur l'animation.

Concernant le Niveau de Remise en Cause (NRC), nous visons l'optimisation. Notre ambition est de concevoir un nouvel outil social de médiation qui vise à réinventer la dynamique du repas sans en altérer le plaisir. L'objectif de notre projet est de transformer les tensions inhérentes aux repas de famille en échanges constructifs et bienveillants, en créant un dispositif ludique et accessible qui renforce la convivialité.

Les fonctions du repas de famille



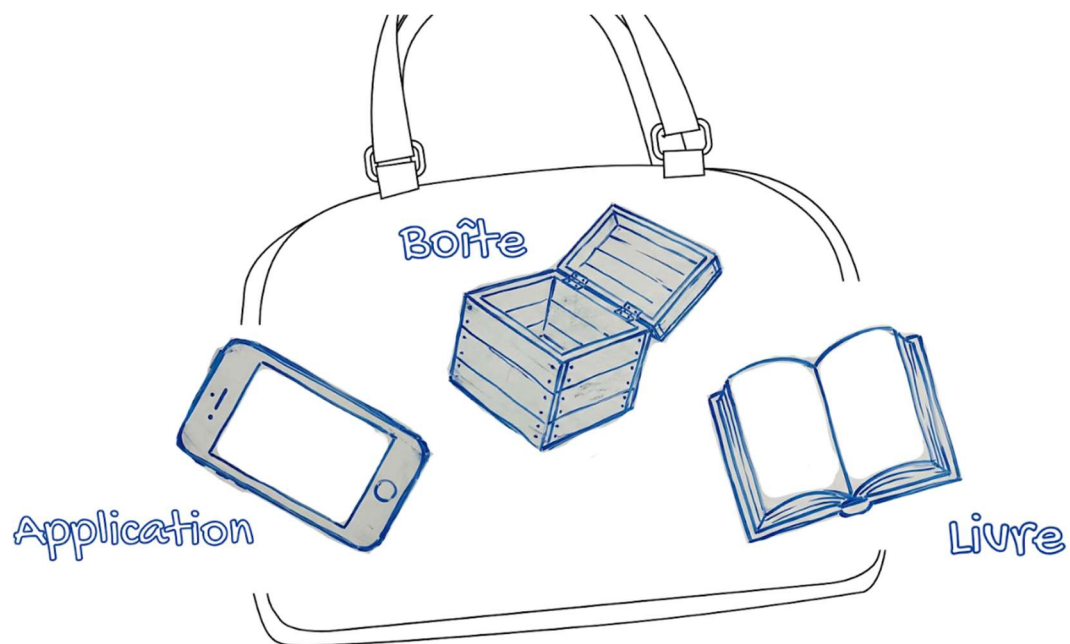
9

Pour notre étude, on a choisi d'observer le repas de famille en trois temps : avant, pendant, et après.

Avant le repas, il y a trois grandes fonctions importantes. Il faut prendre en compte les besoins alimentaires pour préparer des plats adaptés. Ensuite, organiser la journée, en définissant le budget, la liste des invités, et en répartissant les rôles pour éviter les imprévus. Et enfin, favoriser la cohésion familiale, en rassemblant tout le monde et en tenant compte des problématiques de chacun pour que le moment démarre sur de bonnes bases.

Pendant, on retrouve aussi trois fonctions essentielles. Il y a d'abord le partage du repas, tout simplement : servir, manger ensemble, créer un moment commun. Ensuite, la gestion de la dynamique, qui inclut les sujets de conversation, le volume sonore, et la manière dont chacun participe. Et puis, il y a la fonction d'individuation, qui permet à chacun d'échanger et de se sentir inclus dans le groupe.

Enfin, après le repas, on a la fin matérielle : débarrasser, ranger, gérer les restes. Puis la fin sociale et émotionnelle : gérer les départs, remercier l'hôte, fixer éventuellement une nouvelle date. La dernière fonction consiste à éviter que des tensions persistent, pour que les membres de la famille ne partent pas frustrés ou fâchés.



10

Pour répondre aux fonctions principales exposées précédemment, nous avons fait le choix de proposer un livrable tripartite. Bien que les trois outils marchent individuellement, le tout nous paraît plus intéressant afin de répondre à toutes les exigences.

- Une solution numérique pour sécuriser l'organisation pour l'avant-repas.
- Une solution physique pour réguler les échanges en temps réel.
- Une solution méthodologique pour développer les compétences relationnelles.

La boîte modulaire

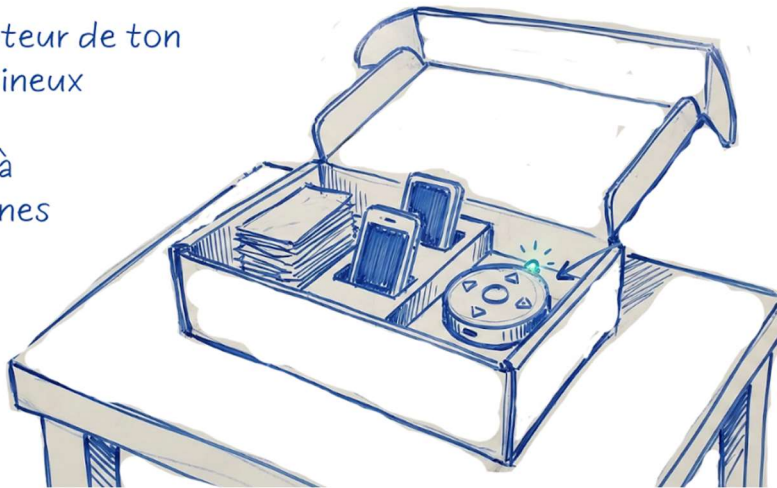
Cartes de rôles et de discussions

Capteur de ton lumineux

Parking à téléphones

Ardoise

Cahier de doléances



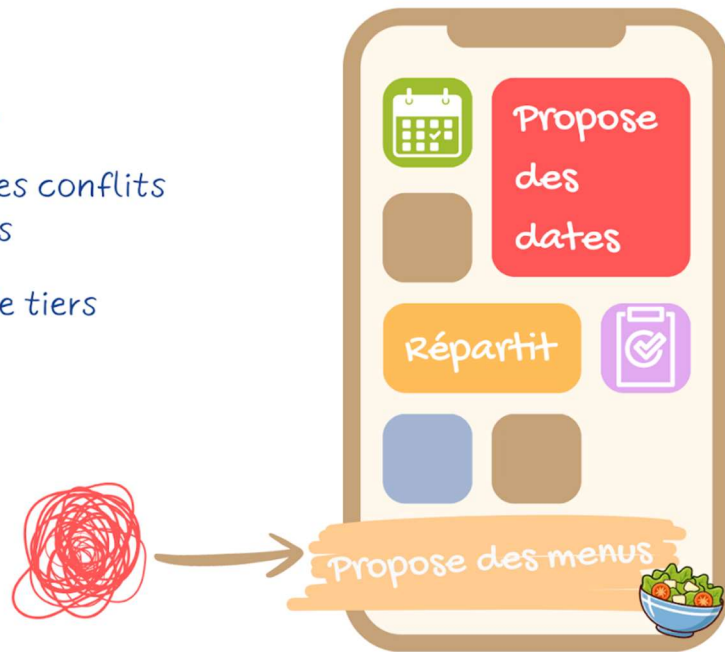
11

Notre première solution, pour le temps du repas lui-même, la phase du « Pendant », nous proposons la boîte modulaire. C'est un objet tangible placé au centre de la table, qui répond aux problèmes d'escalade émotionnelle et de perturbations environnementales. Elle matérialise les règles de vie commune grâce à ses modules :

- un parking à téléphones, pour éviter les potentielles interférences,
- un capteur de ton lumineux, pour limiter le bruit,
- un cahier de doléances, pour exprimer ses ressentis après le repas,
- une ardoise, pour les régimes alimentaires,
- ou encore des cartes de discussion et de rôles.

L'application

- ★ Une grande partie des conflits naît de l'avant-repas
- ★ L'application sert de tiers neutre



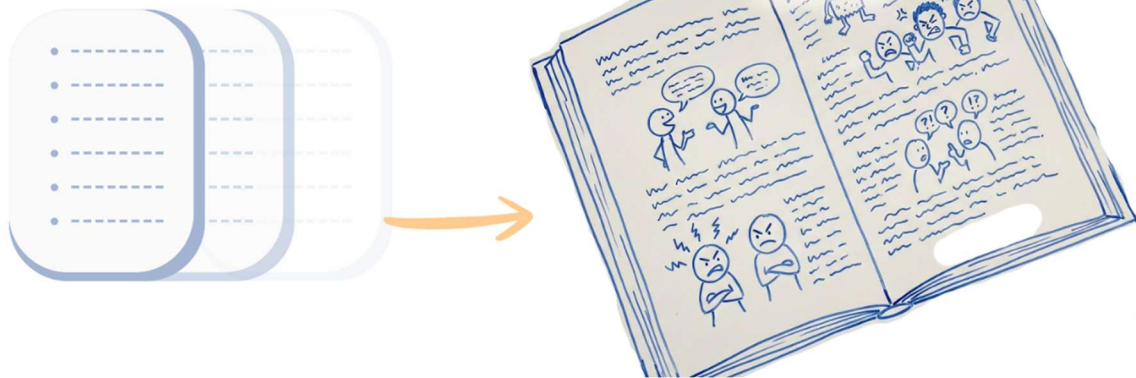
12

Ensuite, notre seconde solution est une application qui intervient spécifiquement sur la phase « Avant-Repas ». Nos analyses ont montré qu'une grande partie des conflits naît d'une injustice logistique perçue ou d'oublis vexants concernant les régimes alimentaires. Cette application agit comme un tiers neutre qui centralise les contraintes, propose des dates ou encore des repas, et tire au sort la répartition des tâches.

Le livre

★ Rendre les membres autonomes ★ Comprendre les comportements

Fiches-conseils



13

Enfin, en tant que complément aux deux autres solutions, nous proposons un livre. L'objectif n'est plus d'assister la famille par un outil externe, mais de rendre ses membres autonomes. Ce guide se présente comme un recueil de scénarios et de fiches réflexes, permettant de comprendre les comportements agressifs, de les désamorcer par la parole et d'accompagner le dialogue. C'est la solution la plus économique, basée sur la compétence pure.

Ces trois solutions présentent des bilans très différents. Pour éclairer le choix stratégique, nous allons maintenant vous présenter les critères de valeurs qui nous ont guidés.

Valeurs



14

Nous pouvons distinguer, lors d'un repas de famille, plusieurs parties prenantes qui ont des attentes distinctes.

L'hôte reçoit les convives dans sa maison. Il espère y voir une ambiance agréable et satisfaire les convives. Il veut également qu'on respecte sa maison et les règles qui y sont associées.

Les organisateurs (ceux qui font les courses par exemple) et les préparateurs des plats ont des attentes d'efficacité. Quand l'organisateur veut une liste d'invités claire et établie en avance, le cuisinier désire satisfaire les besoins alimentaires de chacun. Il veut donc connaître ses spécificités en amont. Les deux souhaitent établir un budget.

Quant aux convives, ils souhaitent vivre un moment convivial en se sentant mentalement et physiquement bien lors du repas. Ils veulent profiter des plats et créer des liens, ou du moins renforcer les liens déjà existants avec chaque membre de la famille.

Enfin, le +1, ou la « pièce rapportée », aimerait pouvoir se présenter à la famille dans les meilleures conditions possibles. Elle désire créer des liens, apprendre les « traditions familiales » et être reconnue par cette nouvelle famille.

Un tout cohérent

Problèmes	Application	Boîte modulable	Livre
Problème 1: régimes alimentaires (santé et religion)	☒	☐	☐
Problème 2: organisation du repas	☒	☐	☐
Problème 3: nuisances sonores	☐	☒	☐
Problème 4: ressentiments (anciens conflits)	☐	☒	☒
Problème 5: distractions téléphoniques	☐	☒	☐
Problème 6: débats houleux	☐	☒	☒
Problème 7: violence verbale	☐	☐	☒
Problème 8: absence de sujets de conversation (constructifs)	☐	☒	☐
Problème 9: manque de codes sociaux	☐	☐	☒

AVANT LE PROJET : LA NON-VALEUR

- ✗ Stress de l'hôte et organisateur.
- ✗ Violence/Stérilité des échanges.
- ✗ Fatalité : "On ne peut rien y faire."

APRÈS LE PROJET : LA VALEUR CRÉÉE

- ✓ Organisation efficace.
- ✓ Débats constructifs (bienveillance).
- ✓ Clés d'action données à tous les membres.

15

Pour justifier notre proposition de solution tripartite, nous vous proposons de synthétiser les problèmes rencontrés lors des repas de famille et de regarder si notre livrable y répond.

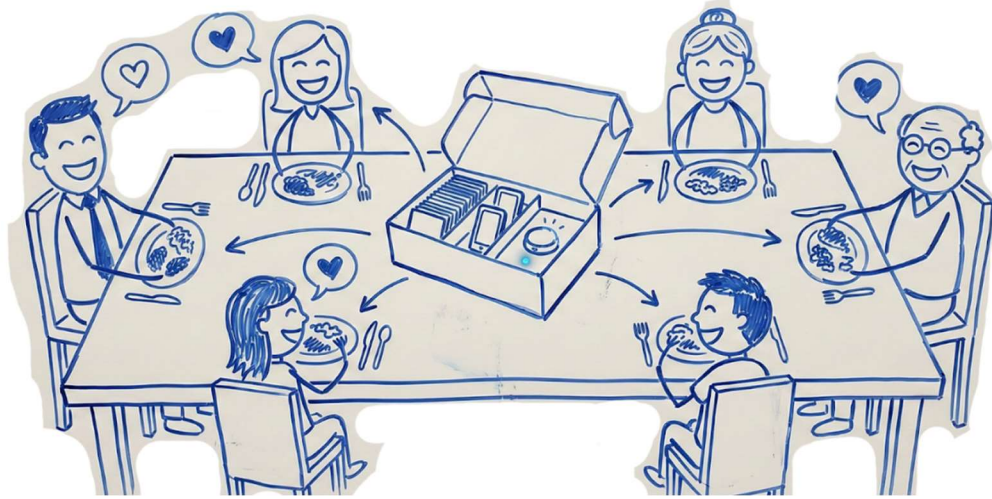
Nous avons réalisé un tableau présentant ces différents problèmes et dès qu'une case est cochée, cela signifie qu'une partie de notre livrable y répond. L'application répond aux deux premiers problèmes qui concernent le repas adapté aux différents régimes alimentaires et l'organisation du repas (prévoir la date). La boîte modulable fait en sorte que tout le monde passe un bon moment sans être distrait par son téléphone par exemple. Le livre, quant à lui, s'axe sur la communication entre les convives lors du repas et donne des clés pour désamorcer les conflits.

Ainsi, tous les problèmes sont résolus avec notre solution tripartite. Nos 3 modules se complètent et créent un écosystème complet permettant de donner des clés d'actions aux membres de la famille pour composer avec les frictions tout en préservant le plaisir de se retrouver.

Cela nous confirme que nos scénarios peuvent se rejouer sans se terminer sur un conflit. Le volume sonore trop élevé se résout grâce au capteur sonore. Le débat houleux devient plus constructif grâce aux cartes de rôles. L'application aurait informé en amont l'hôte des régimes alimentaires de chacun.

Dans un premier temps, nous proposons à notre commanditaire de commercialiser les 3 solutions pour former un pack comprenant l'application, le livre et la boîte modulable. Ensuite, si nous observons que la clientèle n'est vraiment pas adepte de cette proposition, nous verrons pour proposer les 3 options séparément après étude du marché, ce qui permettrait à une famille d'acheter un, deux ou trois modules selon ses besoins.

Des questions ?



16

Merci pour votre attention. Nous nous tenons à votre disposition pour répondre à vos questions.