

# Family

# Family

SAVOURER LA VIE DE COUPLE, CONSTRUIRE UNE FAMILLE

## COUPLES:

CES CROYANCES QUI  
MINENT NOTRE AMOUR

## PARENTALITÉ

LAISSONS LES ENFANTS  
RALENTIR ET S'ENNUYER

## ÉDUCATION:

AVEC LES ADOS,  
MIEUX VAUT COOPÉRER

# FIXER DES LIMITES AVEC MA BELLE-FAMILLE



À CETTE ÉPOQUE, MA FAMILLE FAISAIT FACE  
À LA PAUVRETÉ, MAIS AVEC TON AIDE,  
NOUS SAVIONS QUE NOUS AURIONS

ACCÈS À LA  
NOURRITURE

MAIS ENCORE PLUS IMPORTANT

QUE JE

CONNAÎTRAIS

JÉSUS

ET CE QU'IL A FAIT  
POUR MOI

Tu n'imagines pas  
combien tes mots ont  
chargé  
ma vie

L'expérience du  
parrainage a non seulement  
**CHANGÉ  
MA VIE!**

mais aussi celle de ma famille  
et de mon centre

JE ME SOUVIENS AVOIR ANNONCÉ  
À TOUT LE MONDE J'AI  
UNE MARRAINE

Quand j'ai  
reçu ma  
IÈRE LETTRE  
tu m'as dit  
que j'étais  
SPECIALE

Vous  
n' **imaginez** pas  
les bienfaits du parrainage!

sel



PARRAINAGE D'ENFANTS

Parrainer ici :



# LA GÉNÉROSITÉ ENTRAÎNE LA GÉNÉROSITÉ

**S**oyons généreux! Dans le climat anxigène suscité par la crise énergétique qui menace notre bien-être, la générosité comporte plusieurs vertus. La première, c'est qu'elle nous permet de nous décentrer (un peu) de nous-mêmes, de notre recherche de confort et de bien-être absolus. Elle nous donne l'occasion de réaliser que nous faisons partie des sociétés les plus privilégiées au monde.

Deuxièmement, la générosité nous permet de nous affranchir d'inquiétudes diffuses et de la peur de l'avenir. En effet, malgré la crise, nous avons souvent les moyens d'être solidaires envers les moins bien lotis que nous.

Troisièmement -et c'est bien connu- la générosité enrichit. Qui n'a jamais expérimenté une situation où le temps investi pour aider une personne dans le besoin ou soutenir une cause noble a donné du sens à son propre quotidien?

La générosité a plusieurs visages. Elle peut être le soutien financier pour un voisin dans le besoin. Elle peut devenir du temps investi pour accompagner une personne traversant une situation de crise. Elle peut aussi se cacher derrière une attention discrète mais intentionnelle qui rappelle à un proche qu'il n'est pas oublié.

Cette invitation à la générosité m'a été offerte alors que j'assistais aux funérailles d'une amie de notre famille, une femme emportée par un cancer quelques jours avant ses cinquante ans. Lors de l'office religieux, ses quatre nièces lui ont rendu un touchant hommage. Chacune a dit, avec ses mots, en quoi sa relation avec sa tante l'avait enrichie. Toutes, sans exception, ont relevé sa grande générosité. Viviane a investi généreusement dans la vie de ses nièces, tant et si bien que ces dernières affirment que c'est notamment grâce à leur tante qu'elles sont devenues les jeunes femmes qu'elles sont aujourd'hui.

A l'approche des fêtes de Noël, où la générosité est plus quantifiable que jamais selon le nombre de paquets se trouvant sous le sapin, soyons généreux oui, mais surtout avec le cœur. Osons une générosité tournée vers notre conjoint, vers nos enfants, vers notre famille et notre belle-famille. La générosité rendra la vie un peu meilleure; notre vie personnelle, celle de notre couple et celle de notre famille. Et peut-être qu'un jour, cette même générosité saura rendre le monde un peu meilleur. ☺




**Christian WILLI**

Rédacteur en chef *ad interim*  
cwilli@alliance-presse.info

## UNE PETITE PENSÉE EN PASSANT

«Le couple parfait est celui qui a accepté son imperfection. L'imperfection conjugale est la seule réalité conjugale qui puisse exister. Le reste constituant une illusion où les émotions négatives ne sont pas invitées à circuler.»

*Cécilia Commo, thérapeute de couple et auteure*

Réagissez!



# Family 4/22

## Dossier



**08** Ces croyances qui empêchent d'être heureux



**14** Sexe: parlons-en davantage!



**40** Mon fils devient un homme et on en parle!

### Fixer des limites avec ma belle-famille

- 17 Tu es de ma famille!
- 19 Couper le cordon, c'est savoir poser ses limites
- 20 Dois-je devenir l'amie de ma belle-fille?
- 21 Les sujets qui fâchent

### Nous deux

- 8 **VIE À DEUX:** Ces croyances qui empêchent d'être heureux
- 10 On ne choisit pas son conjoint par hasard
- 12 Je découvre la double vie de mon conjoint
- 13 Dis-moi quelle série tu regardes, je te dirai quel amoureux tu es!
- 14 Sexe: parlons-en davantage!

### SUPPLÉMENT SPIRITUALITÉ

- I Bannir la punition?
- IV Nouvelle stratégie pour développer la foi en famille
- VI Des pères de substitution pour des enfants sans (re)père
- VIII Papa, tu n'as pas prié avec moi!

### Nous tous

- 23 Développer la reconnaissance en famille
- 24 Avec les ados, jouer la carte de la coopération
- 26 Renouer avec mes origines

- 29 Elever un enfant interculturel
- 30 Un Noël pas comme les autres
- 32 Laissons les être des enfants
- 39 Au secours, il veut encore changer d'activité scolaire!

### IDÉES PRATIQUES POUR LES PARENTS

- 34 **0-2 ANS:** Les meilleures conseillères en grossesse et maternité
- 35 En matière de diversification alimentaire, qui croire?
- 36 **3-5 ANS:** Favoriser leur créativité
- 38 **6-10 ANS:** Revoir mes attentes pour la scolarité de mon enfant
- 40 **11-15 ANS:** Mon fils devient un homme et on en parle!
- 41 **16+ ANS:** Il commence à être autonome... enfin presque!
- 31 **PARENT SOLO:** Partager les enfants pour les fêtes

### CE LIVRE QUI...

- 43 ...encourage la fabuleuse qui est en moi!

### ENTRE MECS SOIT DIT

- 46 Je vais avoir un fils! Qu'est-ce que je vais lui transmettre?

ILS SONT PARTENAIRES DE FAMILY

SCM Bundes-Verlag



Antenne couples

PARCOURS Alpha Couple



# LA VIE DE COUPLE, C'EST ..



## EXPERTS DE CETTE ÉDITION

**Clémence Benyahia**, psychologue  
**Jean-Pierre Brun**, professeur à l'université Laval, Québec  
**Gabrielle Casalis**, nutritionniste  
**Christa et Wilf Gasser**, thérapeutes conjugaux  
**Annick Pochet**, thérapeute en psychologie systémique  
**Anna Stevanato**, linguiste et fondatrice de l'association Dulala  
**Amélie Treckels**, diplômée en sociologie  
**Bernard Vanden Berghe**, adjoint de direction en lycée

## CHRONIQUEURS



**Nicole Deheuvels**, pasteure et conseillère conjugale (p. 11)



**Gary Chapman**, auteur des *Langages de l'amour*, succès international d'édition, conseiller conjugal et pasteur (p. 13)



**Jérémie Lehmann**, agriculteur, animateur jeunesse et papa de quatre enfants (p. 27)



**Natacha Horton**, journaliste et auteure du blog *Justeunplume* (p. 33)



## LA FAMILLE A BIEN CHANGÉ EN SUISSE DEPUIS 1900

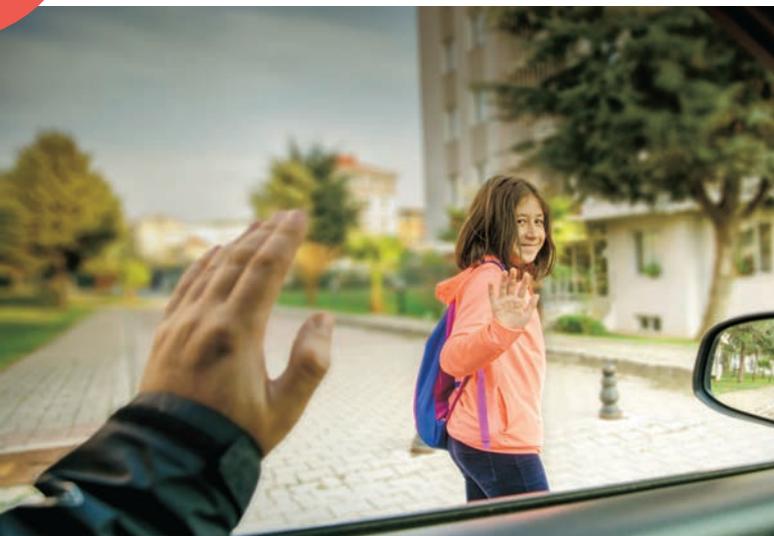
Au 19<sup>e</sup> siècle, chaque femme suisse avait en moyenne quatre enfants. Ce nombre a commencé à baisser suite au pic de l'après Deuxième Guerre mondiale. Mais avec l'apparition de la pilule contraceptive, le nombre d'enfants par femme a continué de baisser pour passer sous la barre des deux enfants.

En parlant d'enfants, autrefois seul un bébé sur vingt-cinq naissait hors-mariage. Aujourd'hui, c'est un enfant sur quatre qui naît d'un couple non marié.

Les enfants qui entrent dans une famille par l'adoption sont eux aussi en baisse, passant de plus de 2000 dans les années 80 à un peu plus de 500 par année aujourd'hui.

Autre changement, les ménages multigénérationnels. Ce modèle fréquent en 1920 (40% des foyers) a pratiquement disparu. Les ménages d'une seule personne ont explosé, passant de moins de 10% à près de 40% actuellement; celui des couples sans enfant est passé de moins de 10% à plus de 25%.

Enfin, les mariages binationaux ont fortement augmenté. Alors qu'ils constituaient plus de 80% des mariages en 1900, les mariages d'une Suisse avec un Suisse ne représentent plus que 50% aujourd'hui.



## COMMENT VOTRE ENFANT SE REND-IL À L'ÉCOLE?

14% des enfants suisses ont des «parents taxis» qui les amènent à l'école. Mais les disparités géographiques sont grandes. C'est le cas de 7% des enfants en Suisse allemande contre 30% en Suisse romande.

Selon une enquête du Touring Club Suisse (TCS), une des motivations des parents à conduire les enfants à l'école concerne la dangerosité de la route. Pourtant, selon l'Office fédéral de la statistique (OFS), les accidents graves impliquant des enfants ont passé de 1700 par an en 1980 à 850 aujourd'hui, dont seulement 85 se produisent sur le chemin de l'école.

## LA TRANSITION DE GENRES SOUS INFLUENCE DES RÉSEAUX SOCIAUX?

Les consultations pour dysphorie de genre (trouble d'identité de genre) ont fortement augmenté ces dernières années, selon la cheffe de la filière pédopsychiatrie de l'hôpital universitaire de Lausanne (CHUV). S'agit-il d'un climat propice à la parole libérée ou une question de «contagion sociale»? Pour Mathilde Morisod Harari, pédopsychiatre, dans les colonnes du quotidien *24 Heures*, «on est en droit de se poser la question». Elle n'exclut pas que le mimétisme et la reproduction de comportements au sein d'un même groupe, une classe par exemple, soient influencés par les réseaux sociaux.

## CHANGEMENT DE NOM DE FAMILLE

Les Français peuvent désormais changer de nom de famille une fois dans leur vie. Depuis le mois de juillet, il est possible de changer son nom de famille par simple déclaration à l'état civil et sans justification. Toute personne majeure pourra choisir de porter le nom de sa mère, de son père ou les deux. Mais ce privilège n'est autorisé qu'une seule fois au cours de son existence.

Autre changement, pour les enfants mineurs, un parent disposant de l'autorité parentale qui n'a pas transmis son nom de famille, peut ajouter son nom à celui de l'enfant mineur. L'autre parent devra être informé. Si l'enfant a plus de treize ans, son accord sera nécessaire.



## ENTRAIDE VARIABLE DANS LE VOISINAGE

Qui dit famille, dit voisins... Un sondage réalisé en Suisse par Intervista révèle que c'est le prêt d'ingrédients pour la cuisine et d'outils où l'entraide est la plus forte entre voisins (67%). Pour 48% des Suisses, cette entraide s'exprime aussi pendant les absences durant lesquelles on relève le courrier ou on arrose les fleurs pour son voisin. Un Suisse sur quatre boit de temps à autre l'apéro avec ses voisins. Un tiers ont une clé de la maison de leurs voisins. Mais seuls 26% des voisins s'occupent des animaux domestiques de leurs voisins durant les vacances. ☺



# CES CROYANCES QUI EMPÊCHENT D'ÊTRE HEUREUX

Dans «5 croyances qui empêchent d'être heureux en couple» (éd. Larousse), Camille Rochet livre des clés pour vivre une relation de couple plus sereine. Entretien.

## **Pourquoi la vie de couple est-elle si pleine de défis et complexe?**

Elle est complexe car nous arrivons dans cette relation avec les idéaux que nous nous sommes construits depuis l'enfance. Même si en grandissant, nous réalisons que nos idéaux ne sont pas les seuls possibles, ils constituent à nos yeux la normalité. Et nous partons de l'idée que l'autre partage les mêmes idéaux. La réalité est que l'autre a développé d'autres croyances que les nôtres.

## **Dans "5 croyances qui empêchent d'être heureux en couple", vous évoquez celles qui nous desservent dans notre quête du bonheur conjugal...**

Cela fait dix ans que je pratique le conseil conjugal. Au fil des consultations, j'ai pu identifier plusieurs croyances récurrentes: l'impératif de l'amour passionnel; les contraires s'attirent; le mythe de la bonne personne; l'idée du super-héros sauveur du couple; et la relation sans conflit. Ces croyances desservent notre quête du bonheur conjugal.

Ensuite, une croyance peut aussi être constituée de mon idéal de vie, de ce que je dois mettre en place pour être heureux ou heureuse: par exemple, le fait d'avoir des enfants, un travail et une maison. Cela pourrait être de ne pas travailler hors du domicile afin de me consacrer entièrement à la famille ou encore d'être un couple sans dispute ni conflit.



### **L'amour est-il une question de croyances?**

Pour qu'un couple fonctionne, il lui faut des croyances communes, celles qui vont donner de la légitimité et des valeurs au projet conjugal. A l'inverse, le couple sera mis à mal lorsque les conjoints n'en partagent aucunes.

Cependant, force est de constater que nous

partageons rarement toutes les mêmes croyances et que celles-ci peuvent changer avec notre propre évolution. En outre, l'autre ne va forcément m'encourager dans les croyances et les valeurs qui me sont propres.

### **Le couple est-il en danger lorsqu'il perd ses croyances communes?**

En effet, et les crises de milieu de vie en sont la preuve la plus flagrante. On remet en question les décisions prises des années plus tôt et qui ont fait de nous la personne que nous sommes aujourd'hui. Si l'on n'y est pas attentif, c'est là que l'on risque de tomber amoureux d'une tierce personne.

Mais rassurez-vous, ces remises en question ne signent pas la fin du couple. Ceux qui s'en sortent sont ceux qui refusent la fatalité et refusent d'ouvrir la brèche pour qu'une tierce personne s'introduise dans leur vie.

### **Mais concrètement, la fidélité suffit-elle pour que le couple subsiste?**

Non, il s'agit de se reconnecter à ses propres croyances, de les examiner pour voir lesquelles on peut lâcher et lesquelles sont suffisamment importantes pour ne pas y déroger.

Prenons l'exemple d'une femme qui a renoncé au sport et à ses sorties pour ses enfants. Un jour, elle réalise qu'elle s'est trop oubliée. Elle peut réagir de plusieurs manières. Elle peut reprocher à son conjoint de ne pas rentrer à l'heure pour qu'elle ait du temps pour ses loisirs ou de ne pas avoir reconnu ses besoins non exprimés. Mais elle peut aussi prendre un chemin plus prometteur, celui de reconnaître que ce sont les croyances sur lesquelles elle a construit son couple qui peuvent être remises en question.

### **Vous touchez là à un point sensible de la vie de couple, les attentes non exprimées...**

«Je me suis longtemps sacrifié, sans rien dire et un jour j'ai dit stop!» Cette réalité constitue très souvent le déclencheur d'une crise de couple. Il ou elle ne comprend pas que l'autre n'a pas vu ses sacrifices ou ne se soit jamais posé la question de ses besoins.

Il est donc important d'identifier mes besoins et d'être suffisamment solide pour déterminer ceux auxquels je peux renoncer. Mais attention, en consultation, une femme me disait que ses relations extra-conjugales à répétition ne constituaient pas une infidélité, mais qu'elles répondaient à son besoin d'équilibre, de bonheur. Là pour le coup, cette croyance touche aux valeurs constitutives du couple. Pour ma part, la fidélité n'est pas une valeur que l'on peut remettre en question. Il s'agit d'un engagement non négociable.

Autre exemple: deux ans après leur engagement, un homme dit à sa femme qu'il ne veut pas d'enfant. Pour elle, c'est dangereux de renoncer à un enfant par amour. Nous sommes à nouveau devant un pilier du projet conjugal.

## **C'est une décision qui va permettre l'attachement, pas la passion**

### **Ne devrait-on pas davantage aborder ces piliers de la vie de couple?**

Je déplore jusque dans les mairies qu'on n'aborde pas suffisamment les valeurs de base de la vie de couple. Les autres croyances sont plus floues et évoluent avec le temps. Tout couple est appelé à évoluer. Penser le contraire relève de l'utopie. Il ne faut pas en avoir peur car un couple qui n'évolue pas est un couple qui va mal. Ceci dit, face à cette évolution, il importe d'éviter la fatalité. Il s'agit de tout mettre en œuvre pour partager des choses ensemble, changer celles qui ne marchent plus et profiter de cette dynamique pour reprendre le couple à la base et mettre en place des choses pour continuer d'avancer.

### **Est-il encore possible de réussir son mariage et sa vie de couple durant toute une vie?**

Bien sûr et c'est très loin d'être de l'utopie. Aujourd'hui, on se dit que c'est normal de changer de conjoint. Mais ce n'est évidemment pas une voie plus prometteuse pour le bonheur, ni pour soi et encore moins pour ses enfants.

Il faut donc tout faire pour continuer de croire en son couple... et il faut accepter de souffrir un peu. Je ne parle pas là de souffrances liées à des problèmes d'addiction, de pathologie, d'infidélité, de mensonges répétés, de dignité bafouée ou encore de violence. Mais pour 80% des couples qui en sont épargnés, il vaut la peine d'y croire et de se battre pour son couple.

Par ailleurs, si on ne se prend pas en main, on ne va pas arriver à aimer l'autre. Enfin, il importe d'avoir de l'humilité, de savoir parfois demander de l'aide et aussi d'aider l'autre à mieux nous aimer. >

> **Mais quelle place accorder à la passion amoureuse dans la relation conjugale?**

Il faut un peu de passion au départ d'une histoire de couple. Ceci est d'autant plus important que lorsque le couple ira moins bien, on pourra se souvenir qu'elle a existé et qu'elle est possible. Cela sera aussi utile si l'on vient à tomber amoureux d'une autre personne.

La passion s'impose à nous, on la «subit» alors que l'amour, lui est du domaine de l'engagement. Je n'ai pas dit du sacrifice, soyons clairs! C'est une décision qui va permettre un attachement, pas la passion.

Certaines personnes qui viennent à mon cabinet me disent qu'elles recherchent une autre personne pour quitter leur conjoint, la passion ayant disparu. Elles vont continuellement répéter le même schéma: une fois la passion éteinte, elles ressentiront un vide et vont se lancer dans une nouvelle relation «pansement».

Ceci dit, les couples ont tout intérêt à dégager du temps et un budget pour vivre des moments féeriques à deux et revivre un peu cette passion initiale. Cela va leur redonner confiance et forces pour aborder le quotidien. D'ailleurs, ces temps à part permettent aussi de vérifier si on parvient à se retrouver. Si l'on n'a plus rien à se dire, il s'agit de réagir.

**Est-ce là l'amour décision que vous opposez à l'amour passion?**

Au début d'une relation amoureuse, la passion rend tous les défauts de l'autre acceptables. Ce n'est pas que je ne les vois pas, comme le prétend l'adage «l'amour rend aveugle». Mais l'amour ne va pas cesser de se transformer car nous aussi allons continuer de changer. Trop de couples qui ne croient qu'en l'amour passion explosent en plein vol parce qu'ils refusent le changement. D'ailleurs, de nombreux couples fusionnels finissent pas étouffer en s'imposant une fusion qui n'est pas faite pour durer de façon indéterminée. Chacun de nous a en parallèle de la vie de couple sa petite vie à gérer. Nous serons tous seuls face à la mort. N'oublions pas de penser aussi à nous.

L'avenir est promis aux couples qui réussissent à passer de l'amour passion à l'amour décision. Celui qui choisit de dire oui à son conjoint au quotidien et le fait en se rappelant pourquoi il est avec, permettra à l'autre de se sentir aimé grâce à ses efforts. Et cela nourrira l'amour l'un pour l'autre. L'amour décision est plus doux, calme et bienveillant. Il permet à chacun d'être soi-même, en toute liberté. ☺

Propos recueillis par **Christian WILLI**

# ON NE CHOISIT PAS SON CONJOINT

Selon Harville Hendrix, créateur de la thérapie relationnelle Imago, on ne choisit pas son conjoint dans le but inconscient de combler les lacunes de l'enfance.



**S**elon la thérapie relationnelle Imago, on ne choisit pas son partenaire par hasard. Helen LaKelly Hunt et Harville Hendrix, thérapeutes conjugaux, sont les fondateurs de cette thérapie priorisant la relation. Elle permet de prendre conscience de ce qui se joue au sein du couple et donne les outils pour vivre sa relation de manière responsable et réconciliée.

Suite à leur expérience personnelle et aux nombreuses années d'accompagnement de couples, ils font deux constats: c'est en relation que l'on peut guérir des blessures affectives de l'enfance; on choisit précisément son partenaire en fonction de ses blessures d'enfance.

## TOUT SE JOUE DANS L'ENFANCE

Pour eux, tout commence dans l'enfance où l'on intègre en soi l'«imago», c'est-à-dire les traits de caractère agréables et désagréables des personnes qui se sont occupés de nous. On est alors inconsciemment attiré, à l'âge adulte, par une personne particulière qui combine ces différents traits de caractère. Et même si cette personne ne semble pas leur ressembler, on revit néanmoins les mêmes sentiments que ceux que l'on éprouvait dans l'enfance lorsque les besoins fondamentaux n'ont pas été remplis. Pour grandir face à ces douleurs, on se serait adapté en trouvant les moyens de les combattre ou de ne plus les ressentir, chacun avec ses propres ressources du moment. Or la personne qui nous attire est blessée au même stade de développement que nous et s'est adaptée d'une manière souvent inverse à la nôtre pour y faire face. L'un rentre dans sa coquille et

# SIT

## par hasard

nnelle Imago, nous nous marions avec une personne  
fance.

son mutisme, l'autre, au contraire, exprime ses émotions fortement et régulièrement. L'un est le «minimiseur» et l'autre le «maximiseur». Se reconnaissant, chacun fait vibrer l'être de l'autre car ils se correspondent et se complètent.

C'est pourquoi Helen LaKelly Hunt et Harville Hendrix affirment qu'une dispute dans un couple vient pour 10% de la situation présente et pour 90% des histoires d'enfance. Les conflits ne parlent pas des défauts ou manques de notre partenaire, mais des moments et émotions que nous y revivons. La manière d'agir ou non de notre partenaire dans une situation donnée n'est qu'un déclencheur. Et, étant tout près de notre cœur, il appuie inconsciemment là où ça fait mal.

### LE CONFLIT PERMET LA GUÉRISON

La bonne nouvelle c'est que ces anciennes douleurs rejouées dans la relation se soignent au sein du couple. Il s'agit de les repérer, les comprendre et les prendre en compte. Aussi, la thérapie Imago ne travaille pas sur la situation du conflit mais sur le sentiment qu'elle génère et qui trouve une résonance particulière dans l'enfance.

Le couple réalise comment derrière chaque incident, il y a une histoire et une intériorité avec des références et ressentis à prendre en compte. Il change alors de perspective en comprenant les subtilités de l'autre. Chacun apprend à sortir de ses croyances et interprétations, à moins réagir et juger. Conscients d'être responsables de leur propre vécu et d'être le meilleur «thérapeute» de l'autre pour l'aider à panser sa vieille histoire, ils s'accueillent, redécouvrent la merveille avec qui ils ont choisi de vivre et créent de nouvelles façons d'être l'un envers l'autre.

Les malentendus et tensions ne sont plus vus comme des échecs, mais comme des opportunités de croissance dans la relation. La thérapie Imago permet de découvrir pourquoi on a choisi notre conjoint, redonne du sens et apporte réparation, élan et une nouvelle dimension au couple. Comme le rappelle Christiane Singer, écrivaine: «Les épreuves ne sont pas en mariage le signe qu'il faut clore l'aventure mais souvent, bien au contraire, qu'il devient passionnant de la poursuivre.» ☺

Magda RICHARD

## Chronique

### LA VIE DE COUPLE COMME UN TANDEM?

Sur une petite route de vacances, un couple s'élanche sur un tandem. Le vélo file bien droit et ils ont le sourire aux lèvres. A côté de moi, une voix s'exclame: «Oh, un tandem! Moi, je ne pourrais jamais faire ça avec mon mari! Etre prisonnier l'un de l'autre? Un cauchemar!»

Certes, rouler en tandem prive le second de l'accès au guidon: il ne peut pas tourner à droite ni à gauche à sa guise. Certes, les départs et arrivées doivent être synchronisés. Certes, le premier peut sentir le vélo alourdi par le poids du second et imaginer qu'il ne pédale pas assez. Multiples sont les occasions de frustration et d'agacement. Le tandem n'est donc pas à la portée de tous les couples. Les besoins de liberté et d'autonomie peuvent rendre inenvisageable cette option.

Pour autant, le tandem offre une parabole intéressante de l'énergie conjugale. Si les deux conjoints font sans cesse des choix opposés, la gestion du foyer ne trouvera pas sa cohérence. Si l'un des deux se repose sur les efforts de l'autre et ne s'investit pas dans le couple, des tensions apparaîtront. Si l'un vient freiner tous les élans de l'autre, le conjoint créatif va finir par se sentir étouffé et, soit perdra son entrain, soit s'éloignera pour le sauvegarder. Trouver son équilibre est un défi pour un couple comme pour un cycliste!

Et comme le vélo ne tient droit que parce qu'il roule, un couple ne reste vivant que s'il est en mouvement, dans le dialogue et l'ajustement permanents. Alors, sans être de grands sportifs, ni des couples fusionnels, l'exercice du tandem en couple peut s'avérer intéressant à vivre et/ou à méditer! ☺



**NICOLE DEHEUVELS** est  
conseillère conjugale et familiale  
et auteure. Elle dirige le service  
Solos/Duos de la fondation La  
Cause.

# JE DÉCOUVRE LA DOUBLE VIE DE MON CONJOINT

Comment est-il possible de se remettre de la découverte d'une autre vie de couple, voire d'une autre famille de son conjoint?



**U**ne double vie, c'est plus qu'un mensonge ponctuel ou une infidélité passagère, c'est quelque chose d'installé dans le temps, que ce soit une double vie conjugale voire familiale, ou encore une double vie professionnelle.

## QUAND LA VÉRITÉ FINIT PAR ÉCLATER

Face à une telle découverte, chacun réagit différemment: stupeur, incrédulité, déni, puis peu à peu prise de conscience de la réalité, rage, culpabilité et honte. Suivra inévitablement la litanie des «pourquoi»: pourquoi cette double vie, pourquoi je n'ai rien vu, pourquoi depuis si longtemps...?

Angèle consulte après avoir découvert que son mari a eu deux enfants de deux femmes différentes quasiment en même temps. Leur enfant de deux ans a donc un demi-frère de vingt mois dont elle vient d'apprendre l'existence. Elle est effondrée et d'autant plus déstabilisée que son conjoint trouve sa réaction excessive. Il aimerait qu'elle accepte «simplement» cette réalité car il se dit engagé vis à vis de l'enfant et de sa mère, et ne peut abandonner personne!

Chez Angèle, le sentiment de trahison est immense; la colère et la haine envers son conjoint la ravagent. Mais petit à petit viennent aussi des questionnements sur son aveuglement et sur leur relation. Elle prend conscience qu'il y a toujours eu une distance entre eux, comme si elle ne le connaissait pas réellement, comme s'ils n'avaient pas pris le temps de se rencontrer en profondeur. Ainsi, elle apprend que la double vie de son conjoint s'inscrit dans son héritage familial et culturel: son père avait trois femmes officielles. Le conjoint d'Angèle est partagé entre cet ancrage-là et la culture européenne chrétienne dans laquelle il baigne depuis ses dix-huit ans. En parlant avec lui, elle réalise qu'il n'a pas élaboré ce conflit intérieur, n'a pas pu en parler et a eu recours à la double vie pour fuir la confrontation. Maintenant, il aimerait qu'Angèle accepte la situation pour lui permettre encore une fois d'échapper au questionnement et peut-être au choix difficile qu'elle engendre.

## SE POSER LES BONNES QUESTIONS

Au travers de cette expérience d'une violence extrême, Angèle est amenée à réinterroger le choix de son conjoint dont elle a occulté assez radicalement les différences. Elle s'est contentée d'une relation amoureuse superficielle, tellement elle était fixée sur la réalisation de son désir d'enfant qui devenait une urgence pour elle.

La découverte d'une double vie du conjoint est un séisme, mais peut ouvrir, avec le temps et avec une aide extérieure, à une démarche d'analyse et de compréhension de ce qui s'est joué (ou pas) dans la relation. Et ce travail est susceptible d'apporter un apaisement suffisant pour envisager l'avenir. Soit construire ensemble une relation sur de nouvelles bases, si l'attachement des conjoints est suffisant pour supporter une remise en question radicale de chacun. Soit organiser les relations familiales, particulièrement pour trouver comment l'enfant pourra avoir accès à ses deux parents pour grandir. ☺

.....  
**Marlyse PLAGNARD**, conseillère conjugale et familiale

# DIS-MOI QUELLE SÉRIE TU REGARDES, je te dirai quel amoureux tu es!

Quoi qu'on en pense, notre imaginaire s'alimente aussi des productions de masse pour élaborer des «représentations». «Notre cerveau lie des images à une idée globale ou un concept: "pilote d'avion", "arbre", "vie conjugale"», explique Amélie Treckels, diplômée en sociologie. Cela facilite le quotidien mais fige aussi les approches.

## QUEL RÔLE JOUE-LÀ L'ACCÈS AUX SÉRIES?

De «Friends» à «Gossip Girl» en passant par «How I Met Your Mother», beaux mariages et histoires de couples se multiplient. Dans le genre *thrillers*, femmes fatales et autres bimbos aguichent des héros ou des *losers* improbables.

Or une bascule s'opère vers les années 2000. Foin des virilités dominatrices, du mariage rangé avec bébés en ligne de mire, dans un milieu de classes moyennes ou supérieures blanches. Arrivent des vedettes racisées et cultivées voire précarisées qui ne font pas de la figuration. Les identités et orientations sexuelles se diversifient. Si Callie et Arizona de «Game of Thrones» convolent en belles robes blanches, «Scandal» met en valeur la quête d'une femme de couleur et de caractère.

Mais, la caricature guette aussi suite au «tic» de scénarios choquants pour vendre. Pour quel impact? Pour 27% des personnes, selon le *Hollywood Reporter*, les séries *gay-friendly* leur rendraient l'homosexualité plus sympathique; pour 6% c'est l'inverse.

Les séries comme «Scenes From A Marriage» montrent aussi les ravages de l'instabilité amoureuse chez les grands et les petits. L'univers *fantasy*, lui, valorise plus l'amour chevaleresque. Mais, le désir d'enfant, souvent discret, sera-t-il biffé un jour, avec le souci du devenir de la planète?

Les acquis de la psycho-sociologie confirment les bons effets d'une stabilité amoureuse qui respectent l'intégrité de tous, mais là-dessus les différends sont inévitables. Pour qu'ils soient porteurs de croissance, il faut apprendre à les traiter! Si la famille, un minimum soudée, encadre l'accès aux écrans et discute des images vues, une juste distance peut s'ensuivre, ni naïve ni méprisante. ☺

.....  
**Sylvie BARTH,**

théologienne et permanente du mouvement Fondacio

## Chronique

# UN MARIAGE AUTOMNAL, C'EST UN APPEL À SE RÉVEILLER

En automne, les feuilles commencent à changer de couleur et finissent par tomber. C'est ce qui arrive dans un mariage automnal. Il peut être très beau en apparence, mais être en réalité en train de tomber en morceaux. Quand le couple est en automne, il sent bien qu'il y a quelque chose qui ne colle pas, mais sans savoir quoi. Un des partenaires - voire les deux - se sent négligé et les liens affectifs se distendent.

Dans une union automnale, on commence à éprouver de la tristesse, de l'appréhension, du découragement, de la crainte et enfin, du ressentiment. Vous avez négligé votre relation et vous vous êtes éloignés. L'inquiétude, l'incertitude et la tendance à accuser l'autre ne font que croître.

Dans une union conjugale, l'automne résonne comme un appel à se réveiller. Il est temps de consulter un conseiller conjugal, partager avec un ami de confiance, lire un livre sur le couple ou participer à un séminaire. Contrairement aux vraies saisons, le mariage peut accéder directement au printemps sans passer par l'hiver, mais il faut s'engager résolument pour qu'il en soit ainsi. Sinon, vous allez vous retrouver dans le grand froid de l'hiver.

Dans le couple comme dans la vie, il y a des cycles et des saisons. C'est la raison pour laquelle on peut toujours garder de l'espoir. ☺



**GARY CHAPMAN** est l'auteur du best-seller *Les langages de l'amour* et de *Méditations quotidiennes pour le couple* (éd. Farel). Ce livre propose aux couples de prendre chaque jour un moment pour réfléchir à un aspect de leur vie à deux.

A young woman with long brown hair, wearing a white V-neck t-shirt and floral shorts, stands in the foreground with her arms crossed, looking thoughtfully to the right. In the background, a man with a beard and dark hair, wearing a grey t-shirt, sits on a bed with his arms crossed, looking towards the camera. The setting is a bedroom with a grey wall and a white headboard. A red and white checkered blanket is on the bed, and a blue patterned blanket is draped over the side. A single light fixture hangs from the ceiling.

**SEXE:**  
PARLONS-EN  
DAVANTAGE!

Les thérapeutes Christa et Wilf Gasser jugent qu'en matière de sexualité, chaque conjoint se résout à imaginer ce que l'autre attend et pense. Une erreur qui ne peut que renforcer les malentendus.

«**J**e sais ce que tu penses»: combien de fois sommes-nous tentés de prononcer cette phrase pour tenter de briser la glace en matière d'intimité sexuelle? Dans leur ouvrage *Der Traum vom guten Sex* (autoédition, disponible en allemand uniquement), Wilf et Christa Gasser s'invitent dans votre chambre à coucher.

Comme la plupart sinon tous les couples, ils ont connu la fougue sentimentale des débuts, la découverte des attentes et besoins différents sur le plan de l'intimité et les mécanismes qui peuvent se mettre en place au fil du temps.

### LE SEXE, ON EN PARLE TROP PEU

La découverte des différents besoins n'est pas anodine. «La sexualité est généralement un des domaines sur lequel le couple communique peu, mais qui nous prend la tête». «Je vois bien que mon mari aimerait plus de sexe que moi», «Mais pourquoi n'accepte-t-elle pas mon invitation à un moment d'intimité alors que j'aimerais ainsi lui témoigner mon amour?», «Pourquoi ne comprend-il pas mon envie ou ce qui me contrarie?», ou encore «Suis-je responsable de combler parfaitement les besoins sexuels de mon conjoint?».

Face à ces questions, Wilf et Christa Gasser citent deux écueils principaux. Le premier, c'est notre tendance à interpréter au lieu de communiquer. Le second, c'est d'utiliser le sexe ou le refus du sexe comme «arme relationnelle».

«Nous sommes qui nous sommes et nous ne devons pas avoir honte des différences homme-femme», écrit le médecin et thérapeute Wilf Gasser. «Ce n'est que lorsque nous acceptons ces différences que nous pouvons nous élaner dans un chemin commun», développe-t-il. Et trop souvent, les conjoints tentent de décrypter les différences. Certains gardent leurs conclusions pour eux. D'autres lancent à leur conjoint un: «Je sais ce que tu penses!» Le couple de thérapeutes met en garde contre cette approche: «Vous interprétez la situation selon votre logique personnelle et très souvent, vous vous trompez». D'ailleurs, «même si vous aviez raison, cette approche communicative ne renforce pas votre relation». Au contraire, l'autre l'entend le plus souvent comme: «Tu es dans l'erreur!».

Wilf et Christa Gasser recommandent plutôt l'écoute. Demandez-lui pourquoi il ou elle ne veut pas de sexe ce soir ou pourquoi cela ne s'est pas bien passé. «Poser une simple question peut constituer une "arme formidable" pour renforcer la relation et le sentiment de proximité du couple.»

### LE SEXE, UN LEVIER DE POUVOIR

Christa Gasser a plus d'une fois éprouvé de la frustration devant les attentes évidentes de son mari d'avoir un moment d'intimité sexuelle. Elle explique que la femme aimerait bien souvent être mieux comprise dans ses attentes et ses besoins et ne pas avoir à les exprimer. Elle cite l'exemple d'une journée «épuisante» avec les enfants ou le travail et le besoin d'avoir une oreille attentive plutôt qu'un fougueux partenaire prêt à lui témoigner son amour physiquement.

Il arrive aussi que l'homme ou la femme décline une invitation à un moment d'intimité parce qu'il ou elle espère pouvoir obtenir un changement de la part de l'autre dans un domaine ou un autre. Le sexe devient alors une arme de négociation, de pouvoir. Mais cette approche n'est pas très prometteuse. Elle peut susciter une escalade de reproches, le lésé risquant d'interpréter chaque refus comme une arme et ce, même si parfois le refus n'est pas lié au chantage. Dans la réalité, «c'est lorsqu'il se sent accueilli et accepté que l'homme sera capable de changement», analyse Christa Gasser.

### AIDE-MOI À COMPRENDRE

«Lorsque la chambre à coucher est devenue un espace dévolu aux luttes de pouvoir, chacun doit vouloir le changement et le décider», conclut le couple de thérapeutes. Pour vivre une sexualité épanouie, les deux conjoints ont besoin de se sentir en sécurité. Et c'est une simple demande qui favorise cette dernière: «Aide-moi à comprendre pourquoi mon approche t'a énervé» ou «Aide-moi à apprendre comment mieux m'exprimer pour ne pas te heurter». 

.....  
**Christian WILLI**



DOS  
Belle

# UN COUPLE, DEUX FAMILLES



# TU ES DE MA FAMILLE

Formuler un couple c'est aussi concilier famille et belle-famille, composer avec deux tribus parfois très différentes. Quels sont les principes clés pour y trouver sa place?

**P**ensez-vous de votre partenaire: «Tu es de ma famille», comme le chante Jean-Jacques Goldman? La priorité du couple est de créer sa propre cellule familiale, mais en général, il souhaite aussi adopter sa belle-famille et être adopté par elle. Même si cela se passe souvent assez bien, parfois ce qui est évident pour les uns ne l'est pas forcément pour les autres, ce qui génère des malentendus. Dans *Les couples heureux ont leurs secrets* (éd. Pocket), John Gottman, professeur de psychologie et thérapeute de couple, partage ses principes clés pour une relation harmonieuse du couple avec ses familles.

## COUPER DÉFINITIVEMENT LE CORDON

Pour lui, «une seule stratégie est possible: prendre parti pour sa femme ou son mari contre tout membre de sa famille et couper définitivement le cordon ombilical». C'est donc avant tout la manière de considérer son conjoint devant ses proches, qui va déterminer l'union du couple et l'entrée de chacun dans la famille de l'autre pour pouvoir n'en faire qu'une. D'après John Gottman, les difficultés prendraient leur source non pas tant à cause de la belle-famille, mais plutôt si le couple manque de solidarité, si l'un ne donne pas la priorité à l'autre. S'il arrive parfois que votre conjoint ne soit pas du

goût de vos parents, bien qu'il soit du vôtre, le psychologue affirme qu'il est judicieux de rester solidaire et de ne pas laisser germer les critiques: «Il est d'une importance majeure, lorsqu'on veut établir une solidarité conjugale, de ne pas tolérer le moindre signe de mépris ou de condescendance de la part de ses parents envers son ou sa partenaire.»

## La source des difficultés vient du manque de solidarité au sein du couple

Le psychologue ajoute que parfois on peut comparer nos familles et les mettre en concurrence. Parfois, en présence des membres de sa famille, on peut avoir tendance à modifier sa façon d'être vis-à-vis de son partenaire et inconsciemment l'exclure du lien familial en lui étant moins attentif ou en lui montrant moins d'affection. Face à la tentation de comparer, il rappelle qu'aucune famille n'est un modèle de perfection et qu'être en couple signifie faire équipe. Pour le thérapeute, il est essentiel de ne pas modifier sa façon d'être avec son partenaire et s'assurer d'une connexion émotionnelle continue dans son couple même en présence de la belle-famille. >



## LORSQUE LA BELLE-FAMILLE EST TROP INTRUSIVE

Lorsque la famille se mêle de tout, il précise qu'il est nécessaire de convenir ensemble des décisions concernant le couple, de la relation souhaitée à entretenir avec les belles-familles et des limites claires ne pouvant être dépassées: «Face aux membres de la belle-famille comme vis-à-vis de toutes personnes externes au couple, il est déterminant pour vivre en harmonie de construire un "nous" et de le défendre. Pour cela, les deux partenaires du couple établissent leur propre culture familiale en se fondant en partie sur les traditions de leurs familles respectives, mais surtout sur leurs valeurs et mode de vie choisis ensemble.» En même temps, il préconise bien sûr d'apprendre à connaître sa belle-famille qui peut avoir des attitudes et habitudes de vie différentes des nôtres, d'avoir de l'empathie et donc de faire des compromis.

## DES COMPROMIS, OUI, MAIS JAMAIS AU DÉTRIMENT DU COUPLE

Cependant, si certaines attitudes de la belle-famille dérangent beaucoup, alors, en limitant sa colère, il exhorte à mettre les choses au clair avec bienveillance et surtout en accord avec les choix pris à deux dans le couple. Il est bon d'exprimer ses émotions et ses besoins pour amener une plus grande compréhension de part et d'autre. Et, souligne-t-il encore, d'avoir le soutien de son partenaire dans ces discussions permettra à la belle-famille de mieux accepter les raisons d'une «mise au clair».

La famille est un pilier et un refuge dans la vie, tel un arbre avec des branches sur lesquelles s'appuyer où sous lesquelles trouver du réconfort. Ainsi, découvrir sa belle-famille avec un esprit d'ouverture, de respect et d'empathie et tenir compte des habitudes de chacun en acceptant les compromis tout en restant fidèle à soi-même, est essentiel. Mais l'identité du couple doit être aussi respectée par les belles-familles. Et c'est surtout le fait de prioriser son partenaire et d'en être solidaire qui protégera l'union du couple, assurera son acceptation au sein des familles et favorisera l'association des deux tribus en une. ☺

.....  
**Magda RICHARD**

# COUPER LE CORDON, C'EST SAVOIR POSER SES LIMITES

Chacun arrive dans un couple avec ses bagages, son histoire de famille, des accomplissements, des échecs et des souffrances. Pour tisser un nouveau couple avec tout cela il faudra aussi se détacher de sa famille d'origine.

**A**vant même la constitution du couple se joue une période déterminante pour le développement harmonieux des relations de la vie familiale. Jade, mariée depuis cinq ans, raconte: «Je n'avais jamais vécu seule avant de quitter le domicile de mes parents pour me marier. Au début de notre vie conjugale, nous nous disputons énormément avec mon mari au sujet de ma famille. Mon conjoint se sentait infantilisé par ma mère et moi je ne comprenais rien de ses revendications. En fait, je trouvais normal qu'elle le reprenne ou lui donne des consignes comme elle le faisait avec moi, ma sœur ou mon beau-frère.»

## ÊTRE ADULTE C'EST SAVOIR METTRE LES BONNES DISTANCES

Selon les thérapeutes familiales Monica McGoldrick et Betty Carter, l'étape du départ de la maison du jeune adulte célibataire «constitue une pierre angulaire du développement». A cette étape du cycle de vie, la famille d'origine a accompli ses tâches développementales pour son enfant; l'individu «est en mesure de se séparer de sa famille d'origine, sans pour autant rompre tout lien avec elle ou de se trouver un refuge émotionnel en substitut».

Lorsque l'un des conjoints est encore pris dans des enjeux relationnels liés à l'individuation, il ne peut discerner la bonne distance et ne peut en l'occurrence poser de limites. Jade explique qu'elle a eu besoin d'être radicale pour se positionner en adulte parmi les siens: «J'ai décidé de couper les ponts avec mes parents pendant une petite période pour regarder les choses autrement. Même si ça a été dur, cela a été salutaire pour tout le monde. Aujourd'hui, nos relations sont équilibrées.»

Etablir la juste distance peut passer par différents types de communication, du moment que le propos est suffisamment clair et cohérent pour être entendu. Il peut s'agir d'un entretien avec tous les protagonistes autour d'une table, un restaurant en tête-à-tête avec un membre de la famille ou encore une lettre qui laisse du temps pour comprendre. «Il faut parler vrai, surtout lorsqu'il y a des limites infranchissables», estime Patrick. Marié à Sarah et père de trois enfants, il explique: «Ma femme a vécu un abus



dans son enfance et elle est dans l'impossibilité de laisser nos enfants en garde. C'est une demande forte de ma belle-famille que de s'occuper de nos enfants, mais tant que ce sujet n'est pas guéri chez elle, je maintiendrai une position de couple.»

## OSER RÉINVENTER LES TRADITIONS

C'est en s'imprégnant de nos histoires de familles que chacun peut proposer de nouvelles façons d'être en lien. En effet, s'appropriier les rituels des familles d'origine, c'est décider de s'intégrer, tout en se donnant la possibilité d'y apporter sa touche. On peut manger tous ensemble mais pas toujours le dimanche, ni toujours chez les grands-parents. Pourquoi ne pas proposer un pique-nique, un repas canadien ou d'aller voir un spectacle? Comme le mobilier évolutif qui s'adapte à la croissance de l'enfant, la juste distance avec sa belle-famille évolue à mesure que la famille grandit. ☺

.....  
**Hélène PRADEL**, éducatrice spécialisée  
et thérapeute familiale

Réagissez!





# DOIS-JE DEVENIR l'amie de ma belle-fille?

La relation que l'on entretient avec son gendre ou sa belle-fille n'est pas toujours idéale. L'important c'est de laisser vivre le couple et respecter ses choix et ses valeurs.



**L**ors d'un mariage, combien de fois pouvons-nous entendre le papa de la mariée dire en parlant de son futur gendre: «J'ai gagné un fils» ou bien une belle-mère déclarer: «J'ai un nouveau fils.»

## LA TENTATION D'IDÉALISER PEUT ÊTRE TRÈS FORTE

Il est vrai que si la venue de cette nouvelle personne dans la famille est un événement, il nous faut être réaliste, on ne la connaît pas encore. Le temps va nous permettre de découvrir qui elle est vraiment. Au bout d'un certain nombre d'années il y aura peut-être des surprises, bonnes ou mauvaises.

Dernièrement, alors que mon épouse faisait ses courses, elle a remarqué un couple pas très âgé, dont la femme était particulièrement courbée et marchait avec des béquilles. Emue de compassion, ma femme est allée à leur rencontre et dans la conversation, la dame lui a confié: «Depuis que mon fils est marié, ma belle-fille nous insulte; elle est très méchante et nous fait des misères» et le mari de rajouter: «Voyez dans quel état cela l'a mise».

Mon épouse et moi-même donnons des formations sur le thème de la famille et accompagnons des couples depuis

de nombreuses années. D'expérience, je peux dire que, bien que ce genre de situation ne soit pas une généralité, de plus en plus de personnes nous rapportent leurs difficultés relationnelles avec gendres et belles-filles alors que d'emblée ils croyaient avoir «gagné» un fils ou une fille.

L'idéal d'avoir un «nouveau fils» ou une «nouvelle fille» s'estompe avec le temps dans 90% des cas que nous rencontrons. Soyons réalistes: cela prend du temps pour apprendre à connaître quelqu'un. Comme dans la plupart des rencontres, l'on montre d'abord le meilleur de soi. Et il faut accepter que dans bien des cas, nos enfants n'ont pas choisi le conjoint que nous aurions nous-même choisi.

Lorsque l'enfant quitte le domicile et se met en couple, les parents n'ont plus le regard sur ce qu'il fait. Et c'est au jeune couple de saisir ce qui est bon pour lui ou pas. Il y a de fortes chances que ce couple n'ait pas les mêmes valeurs que celles que nous avons inculquées à notre enfant. Le nouveau conjoint a lui aussi son héritage et sa vision de la vie. Chacun arrive avec ses propres valeurs. C'est à nous, parents, de respecter les valeurs de la nouvelle famille sans s'en mêler ni s'incruster.

## COUPER LE CORDON, C'EST LEUR FAIRE CONFIANCE

Le respect doit bien sûr être réciproque afin de rester en relation les uns avec les autres. Mais nous, les parents qui avons plus d'expérience de vie, plus de recul, plus de maturité, nous pouvons choisir d'avoir de l'empathie et du tact. Si l'on est prêt à mettre de «l'eau dans son vin», d'accepter leurs décisions même si elles sont en dehors de nos valeurs, une amitié pourra peut-être se développer.

Pour ma part, je suis heureux d'avoir eu d'excellentes relations avec mes beaux-parents. Cela a été possible parce que nous avons choisi de nous respecter, même si nous n'étions pas d'accord sur tout. Le respect dans la différence a toujours été présent de leur côté comme du notre. Mais de là à qualifier notre relation «d'amitié», je n'irai pas jusque là. ☺

Jean-Claude BUIS



# LES SUJETS qui fâchent

Lors des rencontres et des repas avec sa belle-famille, surtout quand on ne se voit pas souvent, un avis différent peut vite créer des tensions. Mieux vaut tourner sept fois sa langue dans sa bouche avant de parler...

## DE POLITIQUE

C'est le sujet fâcheux par excellence, avec la religion et le foot en France. Quand ce n'est pas celle de notre pays, c'est celle des autres autour, et finalement, ce n'est encore pas ce midi qu'on changera d'opinion! Le rôti en croûte, lui, mettra tout le monde d'accord sans lutte aucune.

## D'ÉDUCATION

Quelle idée d'en parler, sauf si on sait que tout le monde est d'accord. Pourtant, il est difficile de ne rien dire devant le petit dernier qui s'essuie tranquillement le nez sur la nappe depuis un quart d'heure. Alors, faites appel à votre créativité. Pourquoi ne pas proposer au gentil bambin d'aller se rendre utile à la vaisselle après le repas, puisqu'il aime essayer? Un trait d'humour détendra tout le monde.

## DE DIFFÉRENCES AFFECTIVES

C'est peut-être l'une des choses les plus difficiles à ne pas faire pour un parent: montrer une quelconque, même subtile différence affective entre ses enfants. Si vous en êtes témoin, soyez souple et cool. Ce parent en est certainement conscient et peut manquer un peu de tact. Ne faites pas la même erreur. Une préférence, même affichée, ne détermine ni notre valeur, ni notre identité.

## DU COVID

Voilà un sujet brûlant à ajouter aux traditionnels sujets fâcheux. Vacciné, pas vacciné? Complotiste, mouton, irresponsable? Bref, ce ne sont là que des mots désagréables pour un mal qui l'était bien plus. Savourons



tous notre liberté chérie et attaquons plutôt le plateau de fromages qui vient d'arriver à table! Si le covid nous a bien appris quelque chose, ce sont les plaisirs retrouvés, à savourer ensemble.

## D'ARGENT

Quoi de mieux pour attaquer un joli temps en famille? Non, l'argent est un bon serviteur mais un mauvais hôte, à laisser dans les portefeuilles ou à glisser éventuellement dans une enveloppe pour les plus -et moins- jeunes à l'occasion d'une fête ou d'un anniversaire. Ça, c'est l'argent qui fait plaisir. Le reste, comme les joggings ou la mauvaise tête, reste au placard, comme disait la grand-mère.

## DE LA FRÉQUENCE DES VISITES

«On ne vous voit jamais!». C'est le genre de reproche qui s'avère aussi désagréable pour les «visiteurs éclairs» que les «oubliés». *Carpe diem*, on est là, et si ça se passe bien, tout le monde aura envie de revenir... plus souvent.

## DU PASSÉ

Certains de nos plus âgés pensent y (re)trouver un *ersatz* de réconfort. Ils ne font qu'enfoncer, à son évocation, l'œil mouillé, les hôtes sur leur chaise, au-delà de la douzaine d'huitres et de petits fours ingurgités. Là aussi, usez de votre plus belle créativité: rappelez-leur un souvenir joyeux ou demandez-leur s'ils ne reprendraient pas plutôt un bout de tarte. ☺

Sandrine CHANSEL

Réagissez!



# BANNIR la punition?

Le théologien Timothy Keller donne quelques conseils sur le principe de la punition qui a acquis une connotation trop souvent négative dans un monde régi par une culture de l'autonomie de l'enfant. Réflexions.



que leur amour pour leurs enfants et le plaisir qu'ils trouvent en eux soient évident.» Ce dernier élément est à ses yeux essentiel, car à défaut, «si les parents n'expriment pas la joie qu'ils éprouvent en compagnie de leurs enfants, ils échouent dans leur mission», affirme-t-il encore. En effet, Timothy Keller défend l'idée que si les parents sont fermes, qu'ils ont une conception cohérente de ce qui est bien et mal, et qu'ils trouvent du plaisir en leur enfants (et le leur font savoir), alors ils réussiront à former des adultes compétents. Et ce même si une fois grands, leurs enfants

n'embrassent pas leurs valeurs. Il est donc essentiel d'avoir les deux impératifs devant les yeux.

**L**e livre biblique des Proverbes aborde la correction de l'enfant d'une façon qui pourrait aujourd'hui être considérée comme «politiquement incorrecte». Dans *Sagesse de Dieu pour la vie* (éd. Ourania), le théologien et auteur Timothy Keller n'entend pas régler définitivement la question «du bâton et du reproche qui procurent la sagesse» (29, 15). S'élevant contre une forme de maltraitance physique, il préfère s'intéresser à la question de la punition, de la discipline.

## FINI LA DISCIPLINE?

«Traditionnellement, les parents exerçaient une discipline stricte. La façon de penser contemporaine veut qu'ils soutiennent leurs enfants et leur permettent de se découvrir par eux-mêmes», écrit le théologien. A ses yeux, cette approche «est pure folie». Il rappelle qu'on ne peut pas attendre d'un enfant qu'il acquiert par lui-même la «sagesse morale intemporelle». Sa compréhension du bien et du mal ne s'apprend pas de façon autonome, livré à lui-même et sans repère. Mais, pas non plus par ce que les parents lui auraient dit. Non, pour Timothy Keller, c'est lorsque les parents «ont une conception cohérente de ces notions, qu'ils instruisent l'enfant avec ces dernières et qu'il peut développer des facultés critiques dans le domaine moral. Cela n'exclut pas que l'enfant rejette tout ou partie de la vision parentale», analyse le théologien.

## L'ASSURANCE D'ÊTRE AIMÉ

Les Proverbes invitent les parents à exercer une discipline et la punition, selon l'auteur: «Mais de telle sorte

## OSER PUNIR

La correction des Proverbes est à prendre comme la punition, selon l'auteur. «Le bâton est le symbole de l'autorité.» Il s'explique: «Le monde lui-même a été conçu avec certaines règles. La transgression de ces dernières entraîne naturellement certaines conséquences. A défaut d'avoir appris aux enfants que leurs actes peuvent avoir des répercussions désagréables, les enfants partiront à la conquête du monde en s'exposant à des conséquences bien plus douloureuses et pénibles.»

Timothy Keller plaide donc pour une éducation qui établisse «des limites claires, avec des conséquences cohérentes en cas de transgression». Mais attention, une punition infligée avec tout le sérieux nécessaire doit éviter l'humiliation inutile. C'est à ces conditions que l'enfant grandira sereinement, sans peur d'une lutte entre la volonté de ses parents et la sienne.

Enfin, le théologien appelle les parents à la cohérence. «Discipliner ses enfants implique également que les parents se disciplinent eux-mêmes. Il est facile de punir sous le coup de la colère, plutôt qu'avec amour.» 

.....  
**Christian WILLI**

Réagissez!



# «PAPA, TU N'AS PAS PRIÉ avec moi!»

L'éducation chrétienne et la transmission des valeurs du christianisme demande de l'intentionnalité et de se poser les questions clés quant à qui, comment et pourquoi.

**G**abriel Garcia, responsable du ministère enfance et famille de son Eglise locale à Genève, raconte qu'avec sa femme ils se sont dit après réflexion: «Si on a des enfants, il faut prendre du temps avec eux». Ils ont donc décidé de diminuer leur temps de travail pour avoir plus de disponibilité pour leurs enfants. «Jésus a passé trois ans avec ses disciples. La Bible nous montre aussi l'importance d'avoir des pères qui sont présents pour leurs enfants. Je suis l'aîné de cinq enfants. Ma mère s'occupait de nous et chaque soir en rentrant du travail, mon père investissait du temps avec chacun d'entre nous. J'ai appris des tas de choses avec lui: conduire une voiture, réparer un vélo. Mais aujourd'hui», dit-il d'un ton désolé, «à cause du coût de la vie, il faut que les deux parents travaillent.»

## PRENDRE DU TEMPS AVEC NOS ENFANTS

Gabriel et son épouse prennent des moments de qualité avec leurs enfants: «Des temps de jeux, d'histoires du soir, dans la voiture, pour prier ensemble et on rend grâce à Dieu avant chaque repas. Si un jour, nous ne le faisons pas, ce sont les enfants qui viennent nous chercher en disant: "Mais Papa, Maman, aujourd'hui, on n'a pas prié ensemble!", ou encore, "Papa, tu n'as pas prié avec moi!"»

«Aujourd'hui», poursuit-il, «quand nous recevons des personnes à la maison qui nous font part d'un problème, notre fille de sept ans déclare confiante: "et bien on va prier pour ça!" Elle défie les adultes, car avec sa maman, elle a pris cette bonne habitude de faire face aux défis, aux bobos par la prière. Je crois qu'en vivant au quotidien notre foi, nos enfants grandissent autant en tant que disciples qu'en tant qu'enfants.»

«Je crois aussi à l'importance de les emmener avec nous à l'Eglise. Ils y apprennent de nouvelles choses sur Dieu, mais ils y développent surtout des amitiés; des amitiés qui les pousseront dans le bon sens plus tard.»

## APPRENDRE À SE REMETTRE EN QUESTION

Bernard Vanden Berghe, responsable de la pastorale des jeunes dans un établissement scolaire privé catholique, se questionne sur ce que le Christ attend de nous. «Je crois



qu'il nous interpelle en permanence: "Qu'est-ce que tu veux? Qu'est-ce que tu va mettre en œuvre?" Il me semble que l'attitude de l'éducateur chrétien, c'est aussi d'être cette référence qui va questionner le jeune sur ses choix et l'accompagner dans la réflexion afin qu'il puisse en anticiper les conséquences. C'est aussi, bien sûr, d'être dans une attitude chrétienne d'amour.»

Le rôle d'une éducation chrétienne, cela va être d'entrer dans cette attitude, d'amener chaque jeune à être en situation de pouvoir s'épanouir et développer ses compétences pour mener sa vie en fonction de ce qu'il a de meilleur en lui. Mais c'est aussi de lui permettre d'avoir cette capacité de se mettre en référence au Dieu d'amour afin qu'il puisse prendre des décisions sans faire du mal à autrui par des attitudes d'égoïsme, de jalousie ou de manque d'humilité. Ainsi pourra-t-il contribuer avec autrui à construire notre société, ce qui est bien souvent contraire à ce qu'on observe dans la société d'aujourd'hui. ☺

David NADAUD

Réagissez!



# Family

Si vous avez besoin d'un décryptage, lisez Family!

JE SAIS BIEN QUE LUNDI, QUAND JE T'AI RAMENÉ DU COLLÈGE, TU M'AS DIT QUE CÉLIA, LA FILLE DE LA VOISINE DE TA TANTE, VIENDRAIT À LA MAISON POUR TRAVAILLER LES MATHÉMATIQUES AVEC TOI DANS TA CHAMBRE. ET QUE CELA SIGNIFIAIT, EN FAIT, QUE TU VOULAIS RESTER AVEC ELLE. DONC TON PETIT FRÈRE TIMOTHÉ N'AURAIT PAS DÛ RENTRER À L'IMPROVISTE POUR CHERCHER SON BALLON. SAUF QU'À SEPT ANS, ON NE SAIT PAS TRÈS BIEN CE QUE SIGNIFIE RÉVISER LES MATHS AVEC SA VOISINE...



- + DE CONSEILS, D'EXPERTISE
- + D'IDÉES PRATIQUES
- + DE DOSSIERS COMPLETS
- + SUPPLÉMENT GRATUIT: FAMILLES & SPITURITALITÉ

Offre spéciale  
1 an / 4 nos  
pour seulement  
CHF 39.- / 29 €\*



## BULLETIN D'ABONNEMENT

Une fois rempli, renvoyez à:  
Alliance Presse, Chemin de Clamogne 27, 1170 Aubonne, Suisse  
ou Alliance Presse, c/o VMT France, 12, rue Georges Paccard, 74000 Annecy

**Oui, je m'abonne à Family pour 1 an (4 nos)**  
**CHF 39.- / 29 € seulement**

J'opte pour l'abo découverte (2 nos) CHF 19.90/14.50 €  
 Je ne souhaite pas recevoir le supplément «Famille & Spiritualité»

### Mes coordonnées:

Nom: .....  
Prénom: .....  
Adresse: .....  
CP: ..... Ville: .....  
Pays: .....  
Tél.: .....  
E-mail: .....

Abonnez-vous!

» Par téléphone :

FR: 04 50 23 65 86 - CH: 021 821 15 15

### J'offre un abonnement cadeau au bénéficiaire:

Nom: .....  
Prénom: .....  
Adresse: .....  
CP: ..... Ville: .....  
Pays: .....  
Tél.: .....  
E-mail: .....

(Vous offrez plusieurs abonnements: dressez une liste des magazines et des adresses des bénéficiaires sur une feuille séparée).

### Je paie

- par chèque à l'ordre d'Alliance Presse
- sur facture (Suisse et Belgique)
- par carte de crédit (sur internet ou par téléphone)

Merci!

» Par internet :

www.magazine-family.info

» Depuis votre

smartphone



# PENSÉES D'ENFANTS

Quelques pensées spirituelles qui ont traversé l'esprit des petits et qui ont dessiné un sourire sur le visage des grands...

Voyant les  
gerbes de fleurs  
déposées par les pompes  
funèbres devant l'église:  
- Maman, il doit y avoir une  
belle fête aujourd'hui!  
*Zoé, 7 ans*

- Dieu a emmené  
papi sur la lune, ensuite il  
est allé sur la première étoile du  
soir comme un appareil photo. Parce  
qu'il nous voit mais il peut plus  
nous parler.  
*Audélia, 3 ans*

Maman veut  
montrer comment faire pour  
éplucher les pommes de terre.  
- Nul ne peut servir deux maîtres! Je ne  
peux pas te suivre et me suivre, moi!  
*Noé, 9 ans*

Dans une  
cathédrale, Klara veut  
aller vers le chœur.  
- C'est parce que la prière était  
là-bas et moi je voulais la voir.  
*Klara, 4 ans*

- Merci Seigneur  
pour la journée qui s'est  
écroulée! (avec le «r»!).  
*Zoé, 7 ans*

Entendant au culte l'intitulé  
Lettre aux Romains:  
- Les Romains, c'est les frères  
d'Obélix!  
*Louise, 3 ans*

- Merci Seigneur pour les  
deux trésors que tu nous as donnés.  
- Maman, elle est où la boîte de trésors?  
- Mais non, les trésors c'est toi et Cynthia.  
*Joanna, 3 ans*



# Nouvelle stratégie pour développer la foi en famille

Terence Chatmon a créé le ministère Victorious Family (Familles Victorieuses) qui propose de concevoir un plan familial de développement spirituel, étape par étape, pour équiper nos enfants d'une vision biblique pertinente du monde.

**D**e Coca-Cola à Johnson & Johnson en passant par Citibank, Terence Chatmon a occupé des postes de direction dans plusieurs des 500 plus grandes entreprises américaines avant de créer un ministère de formation pour la famille.

Terence Chatmon est un homme d'affaires prospère. Ce chrétien engagé a reçu la foi de ses parents qui l'emmenaient six jours par semaine à l'Eglise. Mais il a grandi avec une «théologie de la performance», essayant de gagner la faveur de Dieu. Mari comblé depuis 39 ans et père dynamique de trois enfants, engagé auprès de la jeunesse dans son Eglise, il reconnaît pourtant ne pas parvenir «à être un leader dans sa maison» alors qu'il s'agit de «notre responsabilité d'élever nos enfants, qui pourront avoir un impact sur le monde». C'est son épouse, Wanda, qui le met au défi d'être plus intentionnel dans sa manière d'élever leurs enfants dans la foi. Lors de leur quinzième anniversaire de mariage, elle s'inquiète que leurs enfants ne soient pas prêts à défendre leur foi.

## UNE PRISE DE CONSCIENCE

Cet anniversaire devient un point d'étape de leur vie spirituelle familiale. Alors qu'il admet avoir délégué cette responsabilité à l'Eglise, Terence Chatmon décide d'élaborer un plan pour aider sa famille à grandir dans la foi. Les graines de Victorious Family sont semées.

Le natif de Chicago s'inspire de ses succès entrepreneuriaux pour créer une nouvelle méthode. «Dans le monde des affaires, on ne penserait jamais commencer une entreprise sans écrire sa vision. Même pour aller en vacances, on ne part pas sans plan! Pourquoi naviguons-nous sur les eaux difficiles de l'éducation des enfants sans plan? Si tu ne planifies pas, tu planifies ton échec. Quelle est ta vision?» avertit-il.

Pour établir celle de sa propre famille, Terence Chatmon se renseigne sur son histoire familiale auprès de sa tante. Ensemble, ils redécouvrent des documents de 1824 sur l'héritage familial. Terence Chatmon est ému aux larmes de constater un changement radical dans sa famille depuis le



moment où son arrière-arrière-grand-père est devenu croyant en Jésus Christ.

### CETTE GÉNÉRATION A BESOIN D'AUTHENTICITÉ

C'est ainsi que se forme un «plan de développement spirituel générationnel» pour sa famille. «La transformation commence par les parents et im-

acte les générations suivantes.»

Idolâtré par ses enfants, Terence Chatmon tâche de devenir plutôt un modèle, «pas parfait mais fidèle, authentique, transparent, car cette génération a besoin de voir». Avec son épouse ils emmènent leurs enfants dans les montagnes de Géorgie pour y raconter leur témoignage personnel et leur exprimer ce qu'ils considèrent comme le plus important: «Les enfants ont besoin de savoir à quel point nous les aimons.»

Conscient de l'immensité du défi d'équiper les familles dans un contexte de fragmentation familiale, de questions d'identité et de l'impact de la technologie sur les nouvelles générations, Terence Chatmon quitte les grandes entreprises en octobre 2010 et s'engage pleinement dans Victorious Family en 2020. La famille est centrale dans sa vie: «Etre parent est une responsabilité, mais c'est aussi un honneur et un grand privilège.» Alors que l'impact de la vision biblique du monde diminue, les enfants grandissent dans un «conflit de vision du monde» entre «ce que le monde leur apprend et la vision biblique». Sa mission est d'équiper les parents pour les aider à devenir des leaders spirituels dans leur famille.

Auteur, conférencier, aumônier, professeur d'études bibliques, c'est avec douceur, humilité et passion qu'il enseigne aux parents qu'ils doivent vraiment comprendre qui est Jésus pour que leurs enfants puissent tomber «follement amoureux de lui». Et cela porte du fruit: la famille Chatmon partage encore un moment de méditation et de prière toutes les deux semaines avec les enfants adultes. Terence Chatmon a ainsi pu mieux apprendre à connaître sa belle-fille et ses deux gendres. 

.....  
**Anaïs SORCE**

## DES ATELIERS EN TROIS ÉTAPES

Lors d'un atelier Victorious Family, les parents établiront d'abord un bilan de la santé spirituelle de leur famille. Ils vont ensuite définir une vision pour leur famille. Sur cette base, ils vont pouvoir planifier la mise en pratique de ce plan.

Une session de suivi est proposée à la suite de l'atelier et chaque famille pourra intégrer la communauté Victorious Family pour rester en contact.

## VICTORIOUS FAMILY EST IMPLANTÉ DANS 37 PAYS DONT LA FRANCE. TÉMOIGNAGES



### IMPACT SUR UNE FAMILLE DÉSTRUCTURÉE

Valérie Widmer est amenée à participer à un atelier Famille Victorieuse -nom du ministère en France-. Elle a été enceinte à 17 ans, puis séparée. Son père a fait de la prison et sa mère est décédée dans un accident. Pourtant aujourd'hui, la Savoyarde l'assure avec calme: «Dieu a tout préparé en amont». Durant l'atelier, elle écrit son plan familial en y engageant ses deux enfants. C'est l'occasion de définir les valeurs fortes de leur famille: l'authenticité, le respect et la reconnaissance. Quelques temps après, elle fait la rencontre sur les réseaux sociaux de Gaël, séparé en 2017, qui deviendra son mari. «Ecrire mon plan familial spirituel a été comme une préparation au mariage. J'ai pu me demander si nous étions vraiment compatibles ou pas», explique-t-elle. Ensemble, ils apprennent à former une nouvelle famille avec les deux enfants de Gaël qui sont plus jeunes. «Connaître ma vision, c'est aussi une déclaration, une posture vis-à-vis des enfants de Gaël», détaille la quarantenaire, «surtout quand les choses ne sont pas simples».



### LES PARENTS SONT LES PREMIERS PASTEURS DE LEURS ENFANTS

Haïke Maréchal n'est pas seulement la responsable de Famille Victorieuse en France depuis 2020. Née en Tchéquie, arrivée en France il y a quatorze ans, elle est aussi la maman de deux enfants de neuf et dix ans. «Ma grosse frustration a toujours été qu'on ne nous apprenne pas à être parents» raconte-t-elle d'une voix douce. Bien que de culture catholique, elle grandit dans une famille non croyante et confie son désarroi s'agissant d'élever ses propres enfants dans la foi. Touchée par l'humilité de Terence Chatmon, elle s'intéresse à Famille Victorieuse car «je voulais faire mieux et autrement que ce que j'ai reçu». Alors qu'elle organise la venue à Lyon de Terence Chatmon pour son premier séminaire en France, le père de ses enfants décède. Accablée mais pas désespérée, elle maintient le rendez-vous car elle en est convaincue: «Investir dans les enfants, c'est précieux. On reste les premiers pasteurs de nos enfants». Son engagement a porté du fruit: aujourd'hui, Haïke Maréchal organise encore régulièrement des réunions avec ses enfants et sa famille.  (AS)



# DES PÈRES DE SUBSTITUTION

## pour des enfants sans (re)père

Mike McNeill (photo page de droite) de l'organisation Fathers in the Field (Pères sur le terrain) est passionné par le sort des enfants qui grandissent sans père aux Etats-Unis. Un phénomène important et une mission qui se développe. Entretien.

### Quelle est l'ampleur du problème des enfants sans père aux Etats-Unis et s'agit-il d'un phénomène nouveau?

Le nombre d'enfants qui grandissent sans leur père est passé de 7% en 1964 à 50% aujourd'hui. Dans les centres-villes, la proportion monte à 74%.

Pour moi, c'est le problème numéro 1 aux Etats-Unis. En effet, 85% des personnes en prison sont issues de ménages sans père. Et le suicide parmi les adolescents augmente depuis plusieurs années atteignant près de 6000 cas par an.

Le successeur du président Kennedy, Lyndon Johnson a lancé l'idée d'une grande nation, notamment en soutenant les mères seules. Mais le drame, c'est que ce programme prévoyait qu'en cas de mariage, le soutien à ces femmes s'arrêtait. Le résultat est évident.

Aujourd'hui, deux-tiers des ces mères vivent sous le seuil de pauvreté et ce, malgré le soutien de l'Etat. Il s'agit également du plus important groupe qui ne va pas à l'Eglise.

Pour moi, ces femmes et ces enfants sont aujourd'hui les veuves et les orphelins mentionnés dans plus de cent versets de la Bible.

### Votre organisation, Fathers in the Field, «fournit» des pères aux enfants sans père. Comment cela fonctionne-t-il concrètement?

Notre premier principe, c'est de sensibiliser et encourager les Eglises à développer un ministère pour des enfants qui grandissent sans père. L'Eglise forme un groupe d'hommes prêts à étudier et à s'engager pour accompagner un jeune âgé entre sept et dix-sept ans pour une période de trois ans.



Concrètement, il va le rencontrer quatre fois par mois, dont deux fois où il va chercher l'ado chez lui et l'emmener pour une activité. Le fait que cet homme tienne sa parole, en venant au rendez-vous, va permettre à une relation de confiance de s'installer.

Le troisième principe, c'est qu'ensemble, ils vont s'engager dans un service aux veuves de leur voisinage. L'accompagnant souligne qu'il ne pourrait pas accomplir ce service sans le jeune. Le jeune se voit ainsi valorisé. Souvent, cette activité prend plus d'importance que celle des loisirs qu'ils font ensemble.

Enfin, ensemble ils s'engagent dans un plan d'étude biblique sur trois ans. A la lumière de quatre cent passages bibliques, ils vont explorer des questions que les hommes et les garçons n'explorent pas naturellement.

### Et ça marche?

Oui, car c'est le jeune qui décide ou non cet accompagnement. D'une part, il va probablement tester la redevabilité de l'accompagnant. D'autre part, lorsque le jeune n'assume pas son engagement, on peut aborder la question des promesses non tenues par son père biologique. Ces problématiques donnent l'opportunité d'explorer la notion du pardon et permettent au jeune de changer sa vision de l'homme.

L'autre point positif, c'est que le jeune va pouvoir observer comment son coach se comporte en relation: avec les gens en général, avec sa femme et ses enfants. L'expérience nous montre que souvent, l'ado va se remettre en question sur sa propre façon de communiquer avec sa mère, sa petite amie, etc.

Notre organisation existe depuis quinze ans. 90% des jeunes vont au bout de cette démarche de trois ans. Je n'ai jamais vu de ministère où les jeunes viennent à la foi si vite. Et ce ministère a un impact sur toute l'Eglise. En effet, les Eglises se sont beaucoup féminisées dans notre pays. Cette œuvre donne l'occasion aux hommes de retrouver une raison de s'engager dans leur communauté locale.

Il est fréquent que les pasteurs nous demandent: «Mais d'où viennent ces ados?» «De partout», leur répondons-nous, mais le plus souvent pas des rangs d'Eglises.

Tout ne se passe pas en un claquement de doigts pour autant. Il faut parfois jusqu'à un an pour qu'un enfant accorde sa confiance à un coach potentiel. Et un des défis que nous rencontrons souvent, c'est quand la mère aimerait que le coach devienne un médiateur entre elle et son fils, ce que nous ne faisons pas.

Nous rappelons à nos coaches que la mesure du succès n'est pas la conversion et l'engagement exemplaire d'un jeune dans une Eglise. Le succès, c'est chaque contact, chaque fois que le coach passe du temps avec un jeune et l'accompagne.

### Et pourquoi n'accompagnez-vous pas des filles?

J'ai interviewé des milliers de mères solo. Elles pensent que l'éducation des filles, c'est leur mission. Il en est autrement avec les garçons. Vous savez, 85% des garçons abandonnés par leurs pères vont répéter le même schéma une fois qu'ils seront adultes. Les autres vont devenir des directeurs, des cadres très performants, pour prouver qu'ils ont réussi.

### Votre organisation coopère exclusivement avec des Eglises. Cela signifie-t-il que vous ne touchez que des enfants de familles chrétiennes?

Chaque année, 150 000 enfants naissent hors-mariage. La plupart de ces mères, lorsqu'elles se retrouvent seules avec leurs enfants, sont demandeuses d'aide. Souvent, elles ne savent pas vers qui se tourner.

Jésus s'est intéressé à la Samaritaine hors du temple et lui a demandé: «Où est ton mari?» Nos coaches sont en lien avec des femmes, que ce soit dans le cadre du travail, de l'école fréquentée par leurs enfants ou dans leur quartier.

C'est sûr que nous allons nous efforcer à connecter la maman du jeune avec l'Eglise. Mais trop souvent, les Eglises ne savent pas trop comment s'y prendre avec elles. C'est la raison pour laquelle Fathers in the Field forme les Eglises.

### Le but final n'est-il pas de connecter ces jeunes à leur Père céleste?

Nous travaillons avec les quatre points cardinaux, chacun ayant une signification. Le Nord, c'est «jamais sans père», le Sud, c'est «sauvé par le fils de Dieu» (et l'assurance de la vie éternelle, malgré mes bêtises), l'Est et l'Ouest représentent la maison éternelle et la sagesse du Père (la prière).

Un pasteur m'a dit un jour: «Tu es le père No. 2 de ce jeune!» Et il a raison. Un jeune qui rencontre Dieu, va découvrir un père qui ne va jamais l'abandonner. ☺

.....  
Propos recueillis par **Christian WILLI**



# DÉVELOPPER LA RECOGNITION EN FAMILLE

Les bienfaits de la reconnaissance et de la gratitude ne sont plus un secret. Mais, au sein de la famille, il faut une volonté de mettre à l'honneur l'autre. Inévitablement, la reconnaissance débordera au-delà d'elle-même.

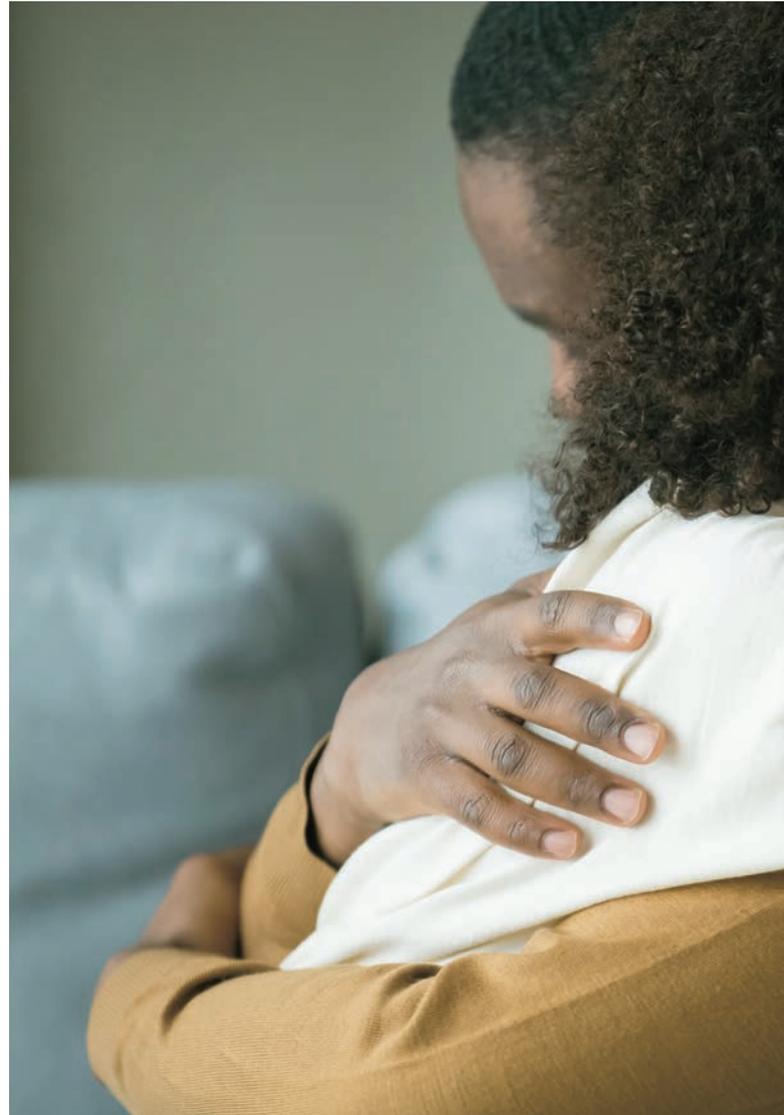
**A**u-delà du mot «merci», la reconnaissance a plusieurs visages. Selon Jean-Pierre Brun, professeur à l'université Laval au Québec, il y a différents facteurs de reconnaissance. Elle peut être existentielle. Il s'agit de reconnaître la personne pour ses valeurs, son énergie, ses attitudes, son savoir être, ses qualités humaines. Elle peut être le facteur d'un résultat, quand des objectifs fixés sont réalisés. La reconnaissance peut être celle de la pratique, la qualité avec laquelle la personne réalise les choses indépendamment des résultats. Finalement, on peut aussi reconnaître et féliciter l'investissement et l'effort.

## LA RECONNAISSANCE SOUDE LES RELATIONS

«La reconnaissance, c'est quelque chose qui est très important pour nous et que nous cultivons depuis de nombreuses années», confie Xavier, père de famille. «Nous l'exprimons de différentes manières. Aux anniversaires, on a pour habitude de faire un tour de table pour que chacun puisse exprimer sa reconnaissance d'un moment fort vécu dans l'année avec la personne fêtée.» Et cela peut prendre du temps, car avec son épouse Roxane, ils ont sept enfants. «Nous sommes une famille franco-américaine. Nous fêtons *Thanksgiving* où nous exprimons aussi notre reconnaissance. Lors de cette célébration, chacun est invité à exprimer trois sujets de remerciement pour l'année écoulée», précise Xavier.

Les gens de passage dans la famille sont aussi au bénéfice de cette culture: «Lorsque nous avons des invités à la maison qui restent plusieurs jours, ce qui est souvent le cas, nous prenons régulièrement un temps à la fin du séjour pour que chacun puisse exprimer sa reconnaissance envers nos invités: par des mots, des cartes ou des petites attentions.»

Elisabeth est aussi une adepte de cette culture de la reconnaissance. En plus des occasions utilisées par Xavier et



# CONNAISSANCE,

ille, la culture de la reconnaissance demande de l'intentionnalité  
u cercle familial.



Roxanne, Elisabeth profite aussi des fêtes des mères et des pères pour accompagner ses enfants dans cette démarche. «Cela permet aux enfants d'avoir des jours particuliers pour démontrer leur amour de façon concrète. Ils aiment ça et nous aussi!» D'exprimer sa gratitude en spécifiant ce qu'on aime chez l'autre, en soulignant sa place particulière dans la famille, cela soude les relations.

Dire ce que l'on aime chez l'autre  
soude les relations

## UNE CULTURE QUI S'ESSAIME

Et ça déborde au delà du cadre familial car Elisabeth et ses deux fils disent merci aux maîtres et maîtresses d'école en fin d'année scolaire. «Ils passent une grande partie de la journée avec leurs enseignants», souligne Elisabeth qui ajoute: «Cette démarche leur permet de prendre conscience de la valeur du temps que leur consacre ces adultes.»

## RECONNAISSANCE INTENTIONNELLE

Pour cultiver la reconnaissance, il s'agit d'abord de prendre le temps de penser à la personne destinataire. On peut se remémorer les bons moments avec elle et réfléchir à ce qui nous fait particulièrement apprécier sa présence. De manière tout à fait concrète, on peut faire une liste de ces bons moments et écrire un message de reconnaissance les évoquant. Car comme le dit le proverbe russe, «une parole de vérité pèse plus que le monde entier». 🌱

David NADAUD



# AVEC LES ADOS, JOUONS LA CARTE DE LA

Auteur de «Donnez des ailes à vos ados» (éd. Gereso), la psychosociologue Anne-Marie Barreiro expose pour mieux accompagner leur ado dans cette période de développement. Entretien.



## Pourquoi les ados représentent-ils si souvent un défi pour les parents?

Les ados confrontent les parents à leurs propres résistances et certitudes. Les ados viennent bousculer les peurs, croyances, pensées que les parents veulent solidement garder. Les ados sont intelligents; ils voient et questionnent les paradoxes et contradictions de leurs parents.

Dans le fond, cette confrontation est positive aussi bien pour les parents que pour les enfants. Elle fait évoluer l'enfant et permet aux parents de se poser les bonnes questions. D'ailleurs, mieux vaudrait parler de jeu de coopération que de confrontation.

## En quoi leur adolescence aujourd'hui est-elle différente de celle de leurs parents?

L'accès aux écrans en continu a clairement complexifié la situation. Les ados ont l'impression qu'ils sont plus autonomes parce qu'ils sont mieux informés que les ados des générations précédentes. Mais cet accès à l'info et aux influenceurs ne garantit pas l'autonomie. C'est lorsqu'ils font face aux vrais défis qu'ils s'en rendent compte.

## Dans votre ouvrage, vous plaidez la coopération avec l'ado. Qu'est-ce qui doit changer dans la méthode des parents?

D'abord, les parents doivent changer de posture; prendre conscience ou reconnaître qu'ils se trompent parfois. Les parents ont ensuite intérêt à s'interroger, à questionner

leurs croyances en matière d'éducation. Avant d'appliquer des techniques, il s'agit d'être présent, attentif à son enfant.

## Dans le fond qu'est-ce qui pêche le plus, la technique de communication ou la posture des parents?

L'une influence l'autre. Mais la posture est prioritaire. Si elle n'est pas remise en question, la communication ne va pas fonctionner.

Si je dis à mon enfant qu'il est fainéant et qu'il ne fait que de traîner sur le canapé avec ses jeux vidéos, ma posture est une négation. J'ai beau ensuite appliquer la technique de l'écoute, elle ne fonctionnera pas.

Les techniques comme la reformulation, la communication non violente, etc. sont intéressantes. Et pourtant, certains parents me disent qu'elles ne fonctionnent pas. Le problème, c'est que le climat n'est pas le bon.

Par ailleurs, l'enfant fonctionne par mimétisme. Si je dis à mon enfant d'avoir confiance en lui alors que ce n'est pas mon cas, ça ne passera pas. Il ne s'agit pas pour les parents d'être parfaits, mais de montrer l'exemple, de savoir reconnaître leurs erreurs et s'engager à faire mieux.

Il existe une pléthore de techniques de communication, mais si on n'a pas compris en amont les enjeux de la relation avec les ados, elles seront inutiles.

## Vous insistez sur l'idée de la coopération...

Coopérer avec ses ados, c'est génial. Par exemple, vous dites à votre ado de ne pas dire de gros mots alors que vous en dites parfois vous-même. Coopérer, c'est lui demander si vous pouvez ensemble trouver une façon pour en dire moins. L'ado proposera des mesures comme de se reprendre mutuellement avec bienveillance.

Le conseil de famille est une autre approche prometteuse. Parlant d'écran, on peut poser la question: qu'est-ce que l'écoute de telle émission t'a apporté, appris? Cela permet ensuite d'aborder le sujet de notre rapport à l'écran et de demander aux ados quelles propositions ils aimeraient formuler pour réguler le temps qu'ils y passent.

## A partir de quand nos enfants deviennent-ils ados et devons nous les traiter comme tels?

# COOPÉRATION

invite les parents à questionner leur posture et leur livre une kyrielle d'exemples de communication



N'attendez pas que l'adolescence de votre enfant «vous tombe dessus», mais préparez-vous! C'est possible dès que vos enfants ont cinq ou six ans. En effet, cela prend du temps de questionner sa posture, de la changer si nécessaire et d'apprendre des techniques de communication.

Vous pouvez ensuite identifier certains signes avant-coureurs de l'adolescence. Dès que votre enfant commence à remettre en question vos réponses, ce qu'il entend à l'école, ce qu'il a entendu sur le monde, etc. et se met à développer des critiques, c'est qu'il est «en bon chemin» vers l'adolescence.

## **Vous encouragez l'autonomie de l'ado...**

L'hyper-contrôle et le laxisme sont deux postures aux antipodes, toutes les deux improductives.

Dans la première, le risque est de considérer l'enfant comme un faire-valoir. Moins l'enfant correspond aux attentes des parents, plus ces derniers vont accentuer le contrôle. L'autre piège, c'est de vouloir protéger son enfant au risque de le surprotéger. On veut par exemple le faire changer d'école en raison des difficultés qu'il rencontre avec un enseignant.

La deuxième, synonyme de démission, n'est pas non plus productive. Je prône donc la fermeté et la coopération à la place du contrôle. Il est préférable d'engager le dialogue avec l'ado, l'amener à réfléchir sur la façon de faire face à ses difficultés plutôt que de mettre en place nos propres solutions. L'aider à affronter, c'est l'accompagner sur la voie de l'autonomie.

Toujours dans le domaine scolaire, il est intéressant de constater que certains parents contrôlent de façon assez serrée les devoirs. Et d'un jour à l'autre, ils annoncent à leur ado qu'il est assez grand pour se débrouiller seul. Le parent a meilleur temps de lui laisser une marge de manœuvre grandissante pour permettre une autonomie progressive.

## **Peut-on réussir ou rater sa parentalité avec ses ados?**

On mesure le succès surtout lorsqu'ils quittent la maison. J'ai accompagné des dizaines de familles en difficulté. C'est incroyable de voir le nombre de familles où on ne se parle pas ou plus. Le dialogue est superficiel. Les enfants ne veulent plus revenir à la maison. Au mieux, ils se sentent obligés de participer à la fête de famille.

## **Mais, si on n'a pas réussi, est-ce irréversible?**

Ce n'est pas raté si le parent se rend compte qu'il s'est trompé en raison de ses propres défis, souffrances et difficultés. Lorsqu'un parent reconnaît ses erreurs, demande pardon, tout en appliquant des techniques de communication, il est possible de renouer un dialogue et recréer du lien. La réconciliation est possible, même dix ans plus tard.

## **Tous les parents sont-ils capables d'aider leur enfant à traverser l'adolescence?**

Aussi longtemps qu'on aspire à développer une relation harmonieuse, on va remettre en question notre posture et ce, même lorsqu'on souffre d'une situation anxieuse. Cela va nous conduire à apprendre et à appliquer des techniques de communication. Le début de la solution est toujours notre propre remise en question.

## **Pour terminer, comment cela s'est-il passé dans votre expérience?**

En toute transparence, c'est ma relation avec mon fils qui a été à l'origine de mon livre. Comme tout parent, j'ai été confrontée à des situations inédites. J'accompagnais des gens, des groupes et des organisations en matière de communication. Et là, j'ai pu tester des techniques de communication avec mon ado.

Mon fils s'est opposé sur plein de sujets, mais je n'ai pas ménagé mes efforts pour rétablir un climat serein lorsque l'orage grondait. Il a pu développer des compétences de communication qui ont favorisé son autonomie. ☺

Propos recueillis par **Christian WILLI**

Réagissez!



# RENOUER AVEC MES ORIGINES

Que l'on ait des origines assez bien établies et connues ou que l'on soit de parenté multi-culturelle, chacun peut un jour avoir envie d'en savoir plus sur sa généalogie, l'histoire de ses ancêtres, voire se



**L**es origines ethniques et géographiques par test d'ADN sont devenues toujours plus accessibles. La généalogie s'est démocratisée avec la numérisation des archives et la mise en place de sites internet dédiés. Cette discipline autrefois réservée à quelques savants œuvrant dans des bibliothèques d'archives poussiéreuses est désormais accessible en quelques clics au plus grand nombre. Une nouvelle dynamique s'est créée autour de l'histoire des familles.

## UN VOYAGE, UN RETOUR AUX SOURCES

C'est ainsi que nous retrouvons, un dimanche après midi, la famille de Georges et Véronique. Le repas terminé, autour du café et des gâteaux, les échanges sont nombreux. Et pour cause, ils reviennent des Antilles où ils étaient retournés pour les vacances. Cette année, l'objectif n'était pas seulement de profiter de la famille et de la mer. Ils sont partis avec un but : vérifier les données de l'arbre généalogique que leurs enfants ont commencé à assembler avec l'aide de sites internet spécialisés.

Véronique raconte : «J'étais surprise au début de l'intérêt qu'éprouvaient mes enfants pour leurs origines et contente de voir cette recherche sur la lignée familiale. J'ai compris

que cela faisait partie de leur recherche d'identité. Je me suis prise au jeu, parce qu'il y avait aussi au fond de moi, consciemment ou pas, une recherche et des questions sans réponse, certainement par manque d'interlocuteurs fiables. Dès lors, quand j'ai eu l'opportunité de partir en vacances dans ma région d'origine, l'objectif de continuer les recherches s'est imposé comme une évidence. Cela a été une aventure très prenante. Je me suis crue dans un jeu de piste où il me fallait à tout prix trouver une réponse à mes énigmes. L'expérience a été émouvante et réjouissante quand nous avons vécu des rencontres improbables avec des membres de ma famille que je ne connaissais pas.»

Ce dimanche après-midi-là, les enfants de Véronique sont pendus à ses lèvres et écoutent avec attention les aventures qu'elle vient de vivre. Ils découvrent un petit bout de l'histoire familiale méconnue ; une occasion d'en savoir un peu plus sur qui ils sont et d'où ils viennent.

## MON PÈRE ÉTAIT ORPHELIN

Matthieu fait lui aussi partie de ces nouveaux passionnés de généalogie : «Je crois que mon besoin de recherche généalogique vient, entre autres, du fait que je suis le fils d'un orphelin. Mon père, recueilli par les services sociaux quelques jours après sa naissance, ne savait pas grand-chose de son propre père. Je suis donc parti avec les informations que j'avais, les noms et prénoms de mes grand-parents, et leurs lieux de naissance. Une recherche après l'autre, j'ai pu remonter, petit à petit l'histoire de ma famille, partagée entre la France et la Suisse. J'ai pu découvrir quelques secrets de famille aussi : l'ascendance huguenote d'un côté, les origines juives de l'autre. Via des archives et journaux d'époque, j'ai trouvé des ancêtres passionnants, tant par leur métier -un orfèvre, un tisserand, un tavernier- que par leur parcours de vie.

On retrouve un de mes ancêtres dans la petite commune de La Brévine dans le canton de Neuchâtel après avoir fui depuis Montauban dans le Tarn-et-Garonne en pleine guerre de religions. Aujourd'hui, lorsque je traverse la France ou la Suisse, certains villages et villes prennent du relief pour moi et je peux raconter à mes enfants : «Vous savez, on vient aussi d'ici ; nous avons des ancêtres qui ont cultivé ces terres, bâti ce château ou construit ce pont.» Et puis ces découvertes permettent de réécrire l'histoire

es origines ethniques.

familiale. Par exemple, mon père avait toujours cru que nous étions Bretons par sa mère et Normands par son père. Aujourd'hui, nous savons que le passage par la Normandie n'était qu'une étape dans la vie de mon arrière-grand-père pour trouver du travail dans une usine alors qu'il venait du Périgord. Avec la généalogie, on voyage dans l'espace et dans le temps!» conclut-il, les yeux pétillants de souvenirs devenus siens.

### OUVRIR UNE BOÎTE DE PANDORE!

Mais tout ne se passe pas toujours aussi bien et il arrive parfois que cette volonté de recherche ne fasse pas que des heureux. Regarder le passé, c'est parfois soulever le voile posé sur des secrets de famille. Munie de courage et de quelques indices qu'elle a retrouvés, Bernadette a osé demander lors d'un repas familial: «Est-ce que nous n'aurions pas des origines juives?». La réponse a surgi de la bouche d'un grand-oncle: «Il n'y a jamais eu de Juifs dans la famille!» Mais un peu plus tard, un autre membre de la famille est venu lui confier: «Oui ma grande, notre famille est d'origine juive, mais tu sais, certains en ont souffert, d'autres ont encore peur. Mais au moins maintenant, tu en sais plus sur qui tu es.» ☺

David NADAUD

## CE QU'EN DISENT LES PSYS

Claude Naslin, psychologue, souligne la valeur de telles démarches: «Dans ma pratique d'accompagnement, connaître ses racines, savoir d'où l'on vient, aide à mieux savoir où l'on en est et où l'on va. Être "fille ou fils de" est un enracinement précieux et pas seulement en terme de lignée. Cela aide à mieux comprendre que certains comportements, certaines croyances et certains ressentis appartiennent en réalité à celles et ceux qui m'ont précédés.»

La psychologue Clémence Benyahia ajoute: «Le passé est notre récit de vie, il est un ancrage et il nous construit. Il ne nous définit pas pour autant.»

## Chronique

### ET SI ON CONSTRUISAIT «NOTRE CABANE»?

«Nous aussi on va construire une cabane et ce sera notre cabane de famille!» Voilà l'idée avec laquelle nous sommes rentrés de nos vacances l'été dernier en Alsace. Ce projet qui est né lors d'une balade en forêt où nous avons rencontré quatre adolescentes qui avaient profité du confinement lié au covid pour construire en forêt la cabane de leurs rêves.

Tout y était: chambres séparées, étagères, jardin, plates-bandes fleuries, cuisine, et tout cela uniquement avec de la ficelle, des ciseaux, un gros sécateur, une admirable volonté et une belle persévérance. Cela a fait «tilt» dans la tête de nos enfants et je l'avoue, dans la nôtre aussi!

Donc nous voilà à peine rentrés de vacances qu'il faut déjà trouver un emplacement dans la forêt proche de la maison où l'on pourra construire notre cabane. La motivation est au top, alors c'est parti!

L'endroit est choisi et avant même de commencer, la question se pose: «On va bientôt pouvoir dormir dedans?» Une chose après l'autre! Le défi c'est de trouver du travail pour chacun, petit ou grand; de maintenir l'envie chez tout le monde et d'apprendre la patience.

L'idée peut paraître difficilement réalisable: une «vraie» cabane. Mais comme les quatre filles nous l'ont dit, cela faisait une année et demie qu'elles la construisaient. Alors oui, ça va prendre du temps. Arrivera-t-on un jour à la finir? Là n'est pas vraiment la question.

Pour nous parents, ce qu'on aime et ce qui nous motive lorsqu'on travaille à «notre cabane», c'est qu'on le fait ensemble, en famille. Pour nos enfants, la motivation c'est qu'un jour on y dormira, on y mangera et on y jouera. Bref, en fin de compte, on veut tous la même chose: passer du bon temps ensemble! ☺



**JÉRÉMIE LEHMANN**, agriculteur de profession, est papa de quatre enfants âgés de quatre à huit ans. Avec son épouse, ils sont impliqués comme animateurs jeunesse au Gospel Center d'Oron.

Réagissez!





# DÉCOUVREZ NOS ALBUMS JEUNESSE RÉALISÉS PAR DES

*auteurs-illustrateurs français*



ÉDITIONS  
SCRIPTURA

À PARTIR DE 4 ANS



Pierre est orphelin. Pour survivre, il ramasse des bouteilles dans la grande décharge en échange de quelques pièces. Un jour, il fait une découverte inattendue : une bouteille contenant une invitation pour le pays des Adoptés. Pierre s'embarque alors dans une formidable aventure pour rejoindre ce mystérieux pays. **Parviendra-t-il au pays des Adoptés ? Et que trouvera-t-il au bout du voyage ?**

*Avec l'histoire racontée et 7 chansons composées et chantées par Serge Hubert. Illustré par Elvine.*



20 € • 40 PAGES • CONTE MUSICAL

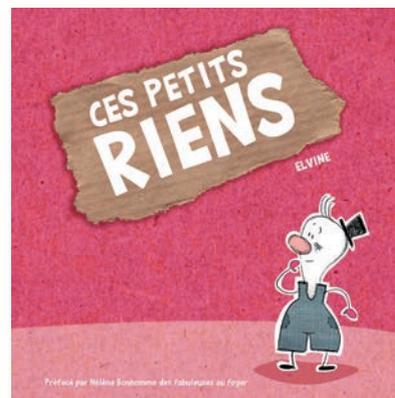
ELVINE



Un petit bonhomme en salopette trouve que tout est gris. Dans sa vie, il ne se passe rien. Ou peut-être qu'il ne regarde pas bien... ?

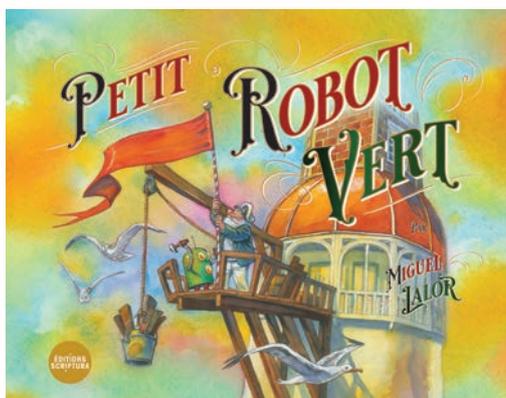
À la suite de ce bonhomme, Elvine emmène petits et grands à la (re)découverte du pouvoir de l'émerveillement et de la gratitude. Au fil des pages, c'est la reconnaissance envers Dieu que nous sommes invités à pratiquer. **Et si tous ces petits riens étaient finalement la somme d'un grand trésor ?**

10,90 € • 60 PAGES



À PARTIR DE 2 ANS

À PARTIR DE 6 ANS



À sa sortie de l'usine, Petit Robot Vert passe tous les tests pour définir son utilité. Mais aucun d'eux ne permet de déterminer à quoi il pourrait bien servir... Désespéré, il décide de partir seul au « bout de la terre ». C'est là qu'il rencontre une étrange statue... Cela l'amènera à s'interroger sur lui-même. **Et s'il valait bien mieux que ce qu'il pensait ?**



15 € • 60 PAGES

# ÉLEVER UN ENFANT INTERCULTUREL

Ces enfants qui héritent de plusieurs cultures et grandissent dans un foyer multilingue ont des avantages mais aussi des difficultés propres à cette situation particulière. Témoignage.

**J**ohana, vingt-sept ans, et Dorian, trente ans, se connaissent depuis tout petits. Ils se sont croisés et recroisés au fil de plusieurs événements au cours de leur enfance et adolescence. Il est né en Guadeloupe, mais sa famille a déménagé en région parisienne alors qu'il avait moins d'un an et ses parents sont respectivement Guadeloupéen et Martiniquais. Johana est née en Gironde et est Américaine par ses parents. Elle a acquis la double nationalité franco-américaine à l'âge de treize ans.

## TROIS CULTURES, DES MÊMES VALEURS

C'est surtout en tant que jeunes adultes qu'ils ont commencé à se fréquenter. Quelques années plus tard, Dorian est venu faire un stage dans la région de Bordeaux et y a ensuite été embauché en tant qu'ingénieur en aérospatiale. Ils se sont mariés en 2016 et ont eu deux enfants au bénéfice d'un triple héritage culturel: américain, antillais et français. Pour les prénoms, ce sont les Etats-Unis qui l'emportent! Kaetlyn a quatre ans et Wyatt, deux ans.

Quand est venu le moment de s'interroger sur l'éducation, ils savaient déjà qu'ils avaient des valeurs communes. «La discipline aux Antilles est un peu plus stricte qu'en France métropolitaine et la transmission d'un certain savoir-vivre rejoint complètement ma propre éducation avec mes parents», explique Johana. Cette assistante sociale de formation précise: «On veut transmettre en particulier à nos enfants le respect des autres dans le langage et les comportements, comme on l'a appris nous mêmes. On tient aussi beaucoup à leur équilibre affectif.»

## CÔTÉ LINGUISTIQUE

Toute la famille est bilingue anglais et français ou est en train de le devenir: si c'est déjà un acquis avec la plus grande, le petit Wyatt est en train de suivre. «On s'est demandé si ça allait marcher, car parfois les enfants exposés à deux langues refusent de répondre à leur parents dans leur langue à eux», relate la jeune femme. C'est plus sporadique pour le créole, que leurs grands-parents paternels utilisent assez peu quand ils s'adressent à eux. Johana leur parle toujours en anglais, à une exception notable: l'école à la



maison pour Kaetlyn, qui se fait en français. Son mari leur parle en français, comme ils le font entre eux.

## GASTRONOMIE ANTILLAISE ET FOOTBALL AMÉRICAIN

La culture créole n'est cependant pas évincée et Johana s'y implique également. «Mes beaux-parents donnent aux enfants des livres et leur ramènent parfois des vêtements de Guadeloupe ou de Martinique. Ils ont offert à ma fille une poupée typiquement antillaise qui lui ressemble. Et moi, je leur fais profiter de la cuisine antillaise!», sourit-elle. Sa belle-mère lui donne des recettes et parfois des fruits et des épices.

Kaetlyn et Wyatt écoutent surtout des histoires américaines pour enfants, autant à la maison que chez «granny» et «grandpa». «Hormis la langue, ce que je veux leur transmettre de l'Amérique du nord», reprend Johana, «ce sont des éléments de la culture tels que le sport. Aux Etats-Unis, le baseball, le football américain, le basket, le hockey, c'est central!»

Cette année, le couple prévoit d'aller aux Antilles pour rendre visite à la grand-mère de Dorian. Un peu plus tard, ils iront aux Etats-Unis dans la famille de la jeune femme. «Pour nous, mais aussi pour qu'ils se sentent à l'aise dans les deux cultures et qu'ils aient des points d'attache», conclut-elle. 

Charlotte MOULIN

Réagissez!



# UN NOËL pas comme les autres

Noël est souvent l'occasion de retrouvailles. Mais pour certains, c'est l'occasion de vivre concrètement la générosité et la solidarité. Rencontre avec une famille atypique.



familles pour les éloigner le temps des fêtes. D'avoir pu être comme une famille pour eux pendant ces semaines particulières constitue un super souvenir pour moi. Cela avait une toute autre saveur que celle des colonies de vacances que nous avions pu faire pour le même public durant l'été.»

## VIVRE DES TEMPS FORTS

«Oui, et puis», renchérit Nicole, la maman, «ça nous a permis de sortir de notre bulle et de vivre quelque chose de fort en commun.» «C'est vrai», ajoute Débora, une autre sœur de la fratrie, «c'était pour nous l'occasion de vivre autre chose, de donner du sens à Noël. Et puis, un objectif second pour moi, c'était de me confronter à la différence, aux peurs que nous pouvions avoir. Mon premier contact avec le handicap m'a marquée et m'a apporté beaucoup de choses: du recul sur la différence et beaucoup de tendresse pour ces personnes-là.»

Maxime, un des animateurs du séjour, observe: «J'avais déjà travaillé à plusieurs reprises avec ce public-là et je connaissais cette famille. C'était génial de pouvoir proposer à des personnes qui sont souvent rejetées par la société de vivre Noël dans un cadre familial. J'ai des super souvenirs et... des plus difficiles aussi.»

## LE BONHEUR DE DONNER SANS RIEN ATTENDRE EN RETOUR

«Oui, la chute dans les escaliers d'une vacancière m'a marquée», réagit Priscillia, «et les difficultés administratives pour la faire soigner correctement à l'hôpital aussi. Je n'étais d'ailleurs pas à l'aise avec la responsabilité de devoir leur donner à chaque repas des traitements parfois lourds; j'avais peur de me tromper. Mais ces temps particuliers m'ont appris à donner sans attendre en retour et aussi de voir le bonheur que cela peut procurer.»

«Mon meilleur souvenir», se rappelle Nicole, «ce sont les fous rires que nous pouvions avoir avec l'équipe et les vacanciers. C'était aussi la joie et la possibilité d'oublier un peu mon quotidien, de vivre un temps mis à part et au service des autres.» 

**P**risillia nous raconte: «Mon grand-frère était le directeur d'un séjour de vacances pour adultes en situation de handicap sur la période de Noël et Nouvel An. En famille, parents y compris, nous avons pris la décision de partir avec lui dans cette aventure! Au départ, ce qui m'a donné envie, c'était de vivre une expérience riche tous ensemble: plus qu'un simple repas et un échange de cadeaux, d'être vraiment connectés. Les années suivantes, (car oui, nous avons renouvelé l'expérience) je suis repartie donner du temps à nos vacanciers handicapés, revivre des moments joyeux avec l'équipe et passer de super vacances malgré la fatigue engendrée.»

## ÊTRE UNE FAMILLE POUR CEUX QUI N'EN ONT PAS

«Il faut préciser», intervient Joy, une des sœurs de Priscillia, «que nos vacanciers étaient des personnes qui n'ont pas de famille ou sont envoyées en colonie par leurs

.....  
**David NADAUD**

# PARTAGER LES ENFANTS POUR LES FÊTES

Lorsqu'on se sépare, toutes sortes de questions d'organisation se posent, notamment pour les fêtes de fin d'année, moments forts chargés en émotions. Parlons-en!

**J**ulie et Charles avaient deux enfants quand leur histoire à deux a pris fin.

## DE LA THÉORIE

Elle raconte: «Quand on a divorcé, c'était "à l'amiable" et le contrat stipulait qu'une année sur deux, nous aurions nos enfants, l'un pour Noël et l'autre pour Nouvel An. Nous garderions les enfants une semaine sur deux en fonction des semaines paires et impaires. Et chaque année, celui qui avait eu les enfants en semaine paire les aurait désormais en semaine impaire. Ainsi, à l'origine il y avait un contrat et ça devait être comme ça!»

## À LA PRATIQUE

«Mais en fait, je suis de garde un week-end sur deux. Revoir totalement mon emploi du temps chaque année n'est vraiment pas envisageable. Alors on s'arrange entre nous en fonction du jour où ça tombe. On essaie de faire chez l'un le 24 décembre et chez l'autre le 25. On reste toujours dans la discussion. Cette année, le 24 est un samedi qui tombe sur mon week-end. Mais Charles a décidé que cette année, il fêterait Noël avec les enfants en même temps que Nouvel An! Ça m'est déjà arrivé de ne les avoir ni le 24, ni le 25 et de fêter Noël avec mes enfants le 26. Le jour n'est plus important pour nous. Ce qui compte, c'est d'avoir un repas spécial en famille pour marquer le coup.»

## SE RÉUNIR TOUS ENSEMBLE?

«Je sais que les enfants aimeraient avoir leurs parents ensemble pour les fêtes, mais nous préférons les passer séparément.» Cette décision serait encouragée par la psychologue Maryse Vaillant qui, dans son livre *Encyclopédie de la vie de famille* (éd. de la Martinière) écrit: «L'enfant reste longtemps dans l'attente illusoire d'une possible refondation du couple. Prendre acte soi-même de cette réalité douloureuse, nommer la fin définitive du couple parental, la désigner comme telle, permettra de commencer le travail de deuil véritablement libérateur.»

Pour autant, il n'est pas interdit de fêter un jour tous ensemble. Anne et Joël se sont mariés après que Joël ait eu deux garçons avec une première épouse. «Quand les garçons sont devenus adultes», confie Anne, «nous avons



accepté une année de fêter Noël tous ensemble avec la première épouse de Joël. C'était un peu bizarre, mais comme nous avons réussi à rester en bons termes, nous l'avons accepté.»

## LA FAMILLE ÉLARGIE

Et puis les choses continuent à évoluer avec le temps, comme Anne raconte encore: «L'année dernière, nous sommes allés avec Joël passer Noël avec ma maman qui est désormais veuve. Du coup, les garçons ont fêté une partie avec leur maman et l'autre avec leur oncle, le petit frère de Joël qu'ils aiment beaucoup.» Ce scénario n'aurait d'ailleurs pas surpris Maryse Vaillant qui écrit encore: «La filiation, c'est aussi le lien avec la famille élargie, les grands-parents, les oncles, les cousins, les arrière-grands-parents, les ancêtres. Elle situe l'enfant au croisement d'infinis fragments de vie qui le traversent et l'enracinent.»

Pour les familles séparées, Noël -comme tout le reste de l'année- requiert beaucoup d'adaptation, d'écoute, d'organisation rigoureuse et surtout beaucoup d'amour. 

David NADAUD

# LAISSONS-LES ÊTRE DES ENFANTS

La tentation de surcharger nos enfants d'activités ou d'essayer de les transformer en petits génies est  
Mais que se cache-t-il derrière cette frénésie du «passe-temps»?



**S**elon Carl Honoré, écrivain-journaliste et initiateur du mouvement Slow, la suractivité et les exigences de performance imposées aux enfants dès leur naissance peuvent avoir des conséquences désastreuses.

Il indique dans ses ouvrages *Laissez les enfants tranquilles!* et *Manifeste pour une enfance heureuse* (éd. Marabout) que malgré notre bonne intention parentale, cette attitude jouerait contre leur bonheur.

## LA COURSE À LA PERFECTION

Sa prise de conscience est née d'une expérience personnelle: «A l'école, un professeur m'a dit que mon fils était doué en arts plastiques. Je lui ai donc proposé de l'inscrire dans un cours de dessin et il m'a répondu: "pourquoi les grands veulent-ils toujours tout contrôler?" Sa réaction m'a fait réfléchir et j'ai découvert que derrière l'hyper-parentalité, la surcharge d'activités et la course à la performance de nos enfants se cachent une angoisse

et une frénésie des adultes au sujet de l'enfance.» Pour lui, nous avons une relation névrotique avec le temps qui contamine notre attitude envers les enfants. Cela serait lié au fait que la technologie permet de faire les choses plus rapidement et que le monde du travail nous pousse avec des délais plus serrés, mais aussi à l'explosion de la culture de la consommation qui fait que l'on veut tout tout de suite. C'est aussi l'incertitude vis-à-vis de l'emploi qui nous entraîne à maximiser les capacités de nos enfants pour augmenter leurs chances de réussite professionnelle. Cette course à la vitesse et la perfection, selon lui, «fait actuellement plus de mal que de bien. En effet, nous sommes devenus accros à la vitesse. Nous transformons chaque moment de chaque journée en une course jusqu'à la ligne d'arrivée. Les parents deviennent accros aux conseils des experts et cherchent des réponses rapides et des recettes parfaites. Mais cela n'existe pas et les parents perdent un peu leurs repères».

## HYPERSTIMULATION ET HYPERPARENTALITÉ

Pour Carl Honoré, l'autre tendance des parents qui aurait des conséquences néfastes sur leur enfant est l'hyperstimulation. Elle peut affecter le sommeil et générer de l'anxiété. De même, la supervision et la surprotection accrues des parents ne facilitent pas l'épanouissement et l'autonomie de l'enfant. Il se sent souvent perdu une fois parti du nid familial car il n'a pas eu suffisamment l'occasion d'expérimenter par lui-même. Il n'a pas appris à affronter les aléas de sa jeune vie à son niveau pour lui permettre d'appréhender ses ressources et capacités, d'apprendre à faire ses choix et de pouvoir prendre plus facilement sa vie en main. Bien qu'elle ait des intentions nobles, l'hyperparentalité bascule dans l'excès.

## APPRENDRE À PRENDRE LE TEMPS

Selon l'écrivain, il est temps de relâcher la pression sur les enfants en proposant une autre voie: «Mettre des barrières aux bombardements des experts pour ne pas être trop influencés et pouvoir retrouver notre voix intérieure pour prendre les décisions ajustées à nos enfants. Vivre

grande aujourd'hui.

avec une bonne lenteur où nous savons prendre le temps de ralentir et de savourer notre vie». L'empressement conduit à vivre en surface sans approfondir nos liens ni goûter aux plaisirs du moment présent. Accepter d'apprendre de nos enfants et de ralentir un peu permet leur épanouissement et une relation plus fluide.

### LES LAISSER S'ENNUYER

«Laissons les enfants s'ennuyer et créer leur propre passe-temps.» Pour Carl Honoré, il faut leur consacrer du temps et de l'attention, mais aussi leur donner le temps et l'espace pour jouer librement, explorer le monde, trouver leur propres ressources, expérimenter, prendre des risques calculés ainsi que pour rêver et s'ennuyer. Il est nécessaire d'en finir avec l'idée que l'accumulation d'activités et de savoirs soit une bonne chose, tout en sachant que le cerveau des enfants n'est jamais aussi actif que quand ils jouent. Les enfants doivent réapprendre à jouer seuls avec plaisir voire à s'ennuyer pour utiliser et nourrir leur imagination.

En tant que parents, nous rêvons de donner à nos enfants ce qu'il y a de mieux et nous avons les meilleures intentions concernant leur croissance. Mais le mieux étant l'ennemi du bien, nous pouvons devenir inconsciemment obsédés par l'idée d'élever un «enfant parfait». Notre objectif en tant que parents est de répondre aux besoins de nos enfants et non aux nôtres. Il est une personne avec son identité et son style. Le reconnaître peut nous aider à lui donner assez d'espace pour le laisser grandir à son rythme et nourrir son unicité.

Bien que les activités soient bénéfiques au développement de l'enfant, remplir son agenda lui apprendra la dépendance et la réponse à des stimuli extérieurs. Plutôt que de l'inciter à être efficace et occupé, il est vital de l'aider à se déconnecter des sollicitations incessantes, prendre du temps pour lui, pour rêvasser, penser, découvrir ses centres d'intérêt et ses talents innés. C'est d'ailleurs valable pour nous tous! ☺

Magda RICHARD

## Chronique

### LE DROIT À L'ERREUR

Lorsque ma fille de douze ans m'a annoncé que sa maîtresse interdit aux élèves d'utiliser dans leur agenda des correcteurs liquides tel que le Typex, mon sang n'a fait qu'un tour. D'après l'enseignante, les enfants doivent apprendre à ne faire aucune erreur dans leur agenda pour se préparer au monde professionnel très exigeant. Entre vous et moi, quelle absurdité! Au-delà de la quasi impossibilité de la tâche, je me suis rendue compte que ce message était l'un des pires que l'on puisse donner aux enfants.

Au contraire, apprendre que l'on a le droit de faire des erreurs est essentiel et libérateur. Comment est-ce que je m'en sortirais, moi adulte, si je n'avais pas le droit à l'erreur? L'erreur et même l'échec font partie intégrante de la vie sur terre, quels que soient la bonne volonté et le soin que nous mettons à faire les choses.

Pourtant, on a facilement tendance à leur tomber dessus lorsque nos enfants se trompent. Et on le fait moins avec les adultes qui sont pourtant très loin d'être parfaits, soyons honnêtes! Que cela soit dans les comportements, le scolaire, le relationnel ou les bonnes manières, on réagit par souci d'éducation et peut-être parfois aussi par projection. Mais quel poids mettons-nous sur leurs jeunes épaules déjà bien assez chargées par la vie et ses exigences?

Je réalise qu'apprendre à se tromper est tout aussi important qu'apprendre à réussir. Je veux mettre mon cœur de maman à m'assurer qu'ils puissent grandir en apprenant les deux. Je veux leur apprendre à réparer, à rechercher des solutions, à apprendre de leurs erreurs, à discerner ce qui peut être fait différemment et par-dessus tout à s'aimer dans l'erreur et l'échec en réaffirmant leur valeur inconditionnelle.

Si ma fille a un blâme pour une trace de Typex dans son agenda, laissez-moi vous dire qu'il y a une porte à laquelle je ne manquerai pas de frapper. ☺

**NATACHA HORTON**, maman et auteure du blog *Justeuneplume*.



Réagissez!





# MES MEILLEURES CONSEILLÈRES EN GROSSESSE ET MATERNITÉ

La grossesse et la maternité constituent une aventure truffée de questions, de choix et de décisions. Où trouver conseil et soutien adaptés? Témoignages.



tant pour la peau de mes bébés. J'ai ainsi appris à utiliser des produits avec des composants beaucoup moins nocifs tels que le liniment que j'ai utilisé autant pour nettoyer bébé que pour hydrater sa peau.

Pour moi, ce sont les mamans les meilleures conseillères. J'ai aimé écouter les conseils d'autres mères dont la mienne, sans pour autant perdre de vue que chaque enfant est différent et sa peau aussi. Ce n'est pas parce que ma mère, ma sœur ou une amie utilise un produit x que je dois obligatoirement en faire autant. J'ai donc également aimé faire mes propres expériences et mes propres choix.»

## LES FORUMS DE GROSSESSE

«Lorsque je suis tombée enceinte de mon premier puis de mon second fils, je me suis inscrite à un forum de grossesse sur internet. Il y avait là d'autres futures mamans qui avaient le même terme de grossesse que moi. J'avais conscience du besoin de pouvoir discuter de ce que l'on vit, ce que l'on ressent et des appréhen-

« Les meilleurs produits pour bébé! Testés et approuvés par notre panel! » Voilà encore une publicité qui apparaît sur votre écran. Depuis que vous avez fait quelques recherches avec des mots clés, votre moteur de recherche préféré sait désormais, que vous attendez, ou avez eu un bébé. Mais devant le vaste choix qui s'offre à vous, qui sont les meilleurs conseillers?

## LES CONSEILS D'AUTRES MAMANS

«Dans un premier temps», nous confie Elisabeth, «j'utilisais les mêmes produits que ma maman. Elle utilisait surtout des produits pharmaceutiques. Mais, je me suis rendu compte que parfois les produits de grandes marques ne sont pas si sains que ça. Je me suis donc très vite mise à rechercher selon mes propres critères, surtout pour des produits sains. C'était important pour moi et super impor-

sions sur cette nouvelle saison qui s'ouvre pour nous en tant que maman. Ce forum a été pour moi un lieu précieux de soutien pendant mes grossesses; un endroit où je pouvais échanger avec d'autres sur les produits, les rythmes de vie de bébé, trouver des conseils pour l'endormissement, etc. Plus encore, nous y avons parlé de notre nouveau rôle de maman, la gestion familiale, les hormones, les joies et les peines... Cela à été important et rassurant pour moi. J'y ai trouvé beaucoup de bienveillance. Même si nous n'avions pas toujours le même point de vue, nous pouvions parler librement.

Aujourd'hui, je suis encore en contact avec des mamans rencontrées à chacune de mes grossesses sur ces plateformes.»

David NADAUD

# EN MATIÈRE DE DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE, QUI CROIRE?

Nourrir son enfant constitue parfois une source de stress pour les parents. Comment s'y prendre pour que la découverte de nouveaux aliments soit une source de plaisir pour bébé et ses parents?

« Je maîtrisais enfin le rythme de bébé avec les biberons. C'était presque devenu simple... et voilà qu'on me parle de diversification alimentaire! »

## SUJET CONTROVERSÉ?

«Oui, généralement en matière de pédiatrie», réagit Gabrielle Casalis, nutritionniste, «chacun s'en mêle et les avis divergent; nos parents, nos amis, nos médecins, que ce soit pour l'alimentation comme pour le reste.» Cette maman d'un petit bébé continue, confiante: «Je comprends que l'on puisse être perdu face à toutes ces recommandations changeantes. Cela pousse forcément à la méfiance.»

## LA DIVERSIFICATION, C'EST QUOI?

Alors, commençons par les bases. Un nourrisson qui vient au monde va avoir comme alimentation exclusive le lait maternel ou bien en remplacement un lait infantile premier âge. A partir de ses six mois, le lait ne couvre plus tous ses besoins et il sera nécessaire de pouvoir puiser aussi dans d'autres aliments tous les nutriments nécessaires pour continuer son bon développement. La diversification, c'est donc cette transition très progressive entre une alimentation composée de lait et l'introduction des aliments solides. On conseille de commencer la diversification dès les quatre mois révolus de bébé.

## DIFFÉRENTES ÉCOLES

Il y a différentes approches de la diversification. L'approche «classique» se fait à la cuillère: on donne des purées bien lisses au départ, puis, peu à peu, des petits grumeaux de plus en plus gros, jusqu'à donner des morceaux entiers.

Une autre méthode anglaise bien connue, datant des années 2000, est «la diversification menée par l'enfant». C'est celle choisie par Déborah, maman de cinq enfants. Elle raconte: «Le principe, c'est de présenter des aliments au bébé à partir du moment où il tient assis tout seul, porte des objets à sa bouche et montre de l'intérêt pour manger. Mes enfants n'ont pas tous vécu la diversification au même âge. J'ai introduit un légume après l'autre pendant quelques jours, en gros morceaux cuits à la vapeur et bien mous afin qu'ils soient faciles à écraser dans la bouche de



bébé. Je ne me suis pas inquiétée des allergies, car nous n'y sommes pas très sujets dans la famille. Mais j'ai quand même fait attention d'observer s'il y avait des réactions suite à l'introduction de nouveaux aliments.»

## CHAQUE BÉBÉ EST DIFFÉRENT

Pour Julie, les débuts ne furent pas simples avec son premier bébé: «Je n'avais pas compris ce qu'était la diversification et que l'objectif était simplement d'habituer peu à peu mon enfant à des nouveaux aliments. Je me suis alors retrouvée à essayer de pousser mon enfant à finir son assiette avec toutes les difficultés que cela peut entraîner. Avec les enfants suivants, j'ai pu évoluer dans mon approche et ça c'est mieux passé. J'étais plus posée et respectueuse du rythme auxquels mes enfants apprivoisaient les nouveaux aliments, certains préférant commencer avec des purées et d'autres directement des morceaux.»

L'important dans cette étape et face aux différentes méthodes, c'est de faire comme bon vous semble sans se mettre de pression. Il vaut la peine de choisir des moments où on est détendu et d'essayer de s'amuser, même lorsque bébé vous recrache tout à la figure. ☺

David NADAUD

Réagissez!



# 3-5 ans

## FAVORISER LEUR CRÉATIVITÉ

Imaginer, explorer, construire, inventer sont autant d'activités précieuses pour le développement des jeunes enfants. Comment les accompagner dans l'éveil de leur créativité.

**J**ules fait parler son doudou lapin, Chloé conçoit des maisons insolites avec ses blocs de construction et Gabin invente des dinosaures de toutes sortes. Tous les enfants possèdent une disposition à la créativité qui peut s'exprimer de différentes façons. Leur permettre d'explorer et nourrir cette créativité est bénéfique pour leur développement. L'enfant peut ainsi s'affirmer, apporter des idées originales et exprimer ses émotions. Cela encourage la confiance et l'estime de soi. Le contact avec des formes d'expression créatives nourrit l'imagination et renforce la curiosité, l'ouverture et la possibilité de percevoir les choses sous différents angles. L'enfant grandit ainsi dans son inventivité et sa capacité à trouver des solutions nouvelles face à une difficulté.

### COMMENT STIMULER CE POTENTIEL

Il est bénéfique de donner aux enfants du temps pour jouer et inventer des histoires. L'enfant s'enrichit également lorsqu'il peut créer librement avec, par exemple du matériel de dessin, des feuilles blanches, des morceaux de tissus, des boîtes vides, etc. Il s'agit de le laisser imaginer, faire des essais et des découvertes sans lui imposer des idées ni faire à sa place. S'il veut dessiner une mer orange ou construire une fusée avec ses blocs empilables sans suivre de modèle, c'est très bien. L'adulte pourvoit ainsi un espace

ouvert, bienveillant où l'on peut échanger, encourager et favoriser le plaisir avant le résultat. Il est aussi utile de donner à l'enfant des occasions et du temps pour s'ennuyer et inventer ses propres jeux. A d'autres moments, on peut aussi lui proposer des défis qui poussent à innover, tels que d'imaginer la maison d'un personnage de fiction ou inventer ensemble une comptine sur les brocolis.

### À LA DÉCOUVERTE DU MONDE

Développer sa curiosité nourrit également la créativité. L'adulte peut proposer de partager des activités de découverte selon ses propres centres d'intérêts, par exemple d'écouter de la musique, fabriquer des maracas, raconter un voyage, danser, aller voir des spectacles ou expositions, ou encore, explorer un lieu nouveau. Ces moments sont l'occasion de discuter ensemble et apprendre ce qui a touché l'enfant et ce qu'il en retient. Il est aussi enrichissant de regarder ensemble un tableau abstrait ou des nuages dans le ciel et de partager, chacun son tour, ses impressions sans jugement. Ce dialogue permet de s'ouvrir à d'autres perceptions du monde.

En laissant une place à la curiosité et à l'expérimentation, la créativité peut s'exprimer dans le plaisir pour les enfants et leurs parents. ☺

**Anita DUVAL**, responsable d'ingénierie pédagogique



# APPRENDRE UNE AUTRE LANGUE, GÉNIAL OU DANGEREUX?

Que ce soit à l'initiative de l'école ou sur le souhait des parents, la petite enfance est propice pour apprendre une nouvelle langue. Cérébralement, c'est le bon moment et cet éveil participe aussi beaucoup à l'acceptation de l'autre.

**P**lus de la moitié des enfants dans le monde grandit avec au moins deux langues maternelles. C'est un atout alors que les compétences linguistiques sont de plus en plus demandées. Anna Stevanato, linguiste et fondatrice de l'association Dulala, un pôle de ressources pour l'éducation bilingue et plurilingue en région parisienne, écrit: «Enseigner les langues étrangères aux tout-petits leur donne l'envie d'apprendre, les ouvre à la diversité et renforce leurs compétences psycho-sociales.» Ils développent ainsi, selon elle, «leur acceptation de l'altérité, leur empathie et leur tolérance, et deviennent plus adaptables».

L'éducatrice Marie Maude Peters a pour sa part créé Les Petits Linguistes, premier espace multilingue pour enfants à Genève. Selon elle, le cerveau «a le pouvoir extraordinaire d'absorber les langues dès le plus jeune âge». Elle a ainsi mis en place des programmes pour les 0-4 ans et les 4-10 ans. L'approche est ludique et toujours en petits groupes pour les cours axés sur une seule langue. Afin qu'ils acquièrent une ou plusieurs langues de façon durable, «tous nos ateliers polyglottes se déroulent par les jeux, les comptines, les histoires, les activités créatives et les sorties d'éveil», explique-t-elle. A noter que parler est étroitement lié aux émotions. Une comptine est par exemple particulièrement engageante si elle porte une charge sentimentale, comme la joie, la tendresse ou le suspense.

## COMPTER UNE DIZAINE D'ANNÉES

Une étude réalisée par le Centre national de la recherche scientifique auprès de 600 000 personnes a montré qu'à partir de dix-sept ans, nos facultés à intégrer une nouvelle langue décroissent. Sharon Peperkamp, directrice de recherche, était interviewée par *Le Point* en août dernier à ce propos et soulignait qu'étant donné la durée du processus, le mieux est de commencer avant huit ou neuf ans. Si l'apprentissage est régulier, une petite dizaine d'années suffit pour atteindre un niveau comparable à celui des locuteurs natifs, tout au moins pour la maîtrise de la syntaxe. Pour assimiler un vocabulaire riche et une meilleure prononciation, on a tout à gagner avec une initiation plus précoce. Habituellement, les



très jeunes enfants formés dans ce contexte n'ont pas de problèmes d'orthophonie. Cependant, s'ils semblent incapables de communiquer correctement avec leur entourage après plusieurs mois, il est conseillé de faire un point avec un professionnel.

## LA LANGUE: UN PONT ET NON UN MUR

«Dès le plus jeune âge, les langues, clé de voûte de l'identité d'une personne, doivent servir de ponts entre les cultures et non s'imposer comme des murs entre les gens», reprend Anna Stevanato. L'exposition à un nouveau langage, quel qu'il soit, favorise l'intégration immédiate et future des autres. Du reste, c'est d'abord verbalement que les tout-petits commencent à prendre leurs repères dans les différents espaces linguistiques qui leur sont offerts. Les parents peuvent ainsi participer à cette exposition en apprenant des formules basiques à l'oral et des petites chansons, à reproduire à la maison. ☺

Charlotte MOULIN

Réagissez!



# 6-10 ans

## REVOIR MES ATTENTES POUR LA SCOLARITÉ DE MES ENFANTS

Pourquoi l'échec scolaire de nos enfants nous touche-t-il tant? Parce que nous leur souhaitons le meilleur, mais aussi parce que cela nous renvoie à notre propre perception de l'école. Comment adopter une attitude équilibrée dans nos attentes? Réflexion.



« **L**es parents aimeraient que tout se passe bien à l'école pour leurs enfants. Le problème arrive lorsque cela ne se passe pas comme ils l'espéraient», commente Annick Pochet, thérapeute en psychologie systémique à Chêne-Bougerie (Genève). Si ce constat tombe sous le sens, il en dit en fait beaucoup sur nos attentes en tant que parents en matière de scolarité. Lorsque l'enfant présente des difficultés d'apprentissage ou comportementales, il s'agit toujours d'un défi pour les parents susceptibles de se demander ce qu'ils ont fait de faux.

Mais ils sont surtout renvoyés à leur propre scolarité. «S'ils l'ont bien vécue», continue Annick Pochet, «ils peuvent mal supporter les difficultés de leur enfant. S'ils l'ont mal vécue, l'histoire de leur enfant peut leur permettre d'exprimer leur frustration envers l'école.»

### NE PAS PRENDRE LA PLACE DE L'ENSEIGNANT

En pratique, l'apparition des devoirs à la maison est une étape importante qui peut vite se transformer en bataille. Chrystelle en témoigne: «Quand j'ai réalisé que mon fils n'arrivait pas faire ses devoirs seuls, cela a commencé à me crisper et ce sont devenus des moments désagréables pour lui et pour moi.» Annick Pochet explique: «Les parents se sentent investis d'un rôle ayant comme but que l'enfant réussisse son travail.»

Or, chacun doit rester à sa place. La thérapeute conseille de ne surtout pas se transformer en enseignant-répétiteur.

Si l'enfant a besoin d'aide et le demande, le parent peut se rendre disponible pour l'accompagner, mais en stipulant ses propres conditions, par exemple à un certain moment de la journée.

### FACE À UN TROUBLE DE L'APPRENTISSAGE

Lorsque son fils a été diagnostiqué avec un trouble de l'attention, Chrystelle, qui a vécu l'école sans encombre, est passée par l'incrédulité et la surprise d'accepter que l'école n'est pas forcément facile pour tout le monde. «J'ai dû faire le deuil de l'enfant idéal. Je suis passée par une phase de déni, suivie de soulagement car il y avait une explication et des solutions. J'ai alors développé plus de compassion pour lui et de compréhension envers ses besoins spécifiques.»

### L'ÉCOLE: UN RÉVÉLATEUR

Lorsqu'un trouble est découvert, comme pour le fils de Chrystelle, le diagnostic ouvre la porte à des solutions plus ciblées. Mais parfois, rien n'est trouvé et il faut chercher plus loin, en se posant une première question: l'enfant est-il bien dans sa peau? «L'école est un révélateur; elle permet à l'enfant d'exprimer quelque chose qu'il n'a pas la possibilité d'exprimer ailleurs», estime Annick Pochet. «Lorsque la problématique prend trop de place dans la vie familiale, c'est qu'elle n'est pas uniquement liée à l'école.» Il convient donc de demander de l'aide, tout en restant dans un dialogue ouvert et confiant avec les enseignants. «Si l'on cherche un coupable ou que l'on campe sur ses positions, c'est fichu.» ☺

Joëlle MISSON-TILLE

# AU SECOURS, IL VEUT ENCORE CHANGER D'ACTIVITÉ EXTRASCOLAIRE!

Votre enfant souhaite s'inscrire à une activité extrascolaire, mais quelques semaines plus tard, c'est la croix et la bannière pour l'y emmener. Comment faire face et quelles bonnes questions se poser?

«**E**cole de cirque, dessin, judo... Jusqu'à neuf ans, impossible pour mon fils de poursuivre une activité extrascolaire. Motivé au début, l'enthousiasme retombait bien vite et cela devenait difficile de l'emmener aux cours», témoigne Coline, maman de deux enfants. Peut-être que cette situation vous est familière. Avant de vous demander ce qui cloche chez votre bambin, son âge est à prendre en compte. «Entre six et sept ans, le jeune est encore en phase de découverte. A cet âge, il est normal qu'une activité ne l'attire pas plus qu'une autre et qu'il ait besoin d'en essayer plusieurs», explique Claire Leconte, professeur émérite de psychologie de l'éducation. En revanche, dès l'âge de huit ans, «les enfants sont plus en mesure d'orienter leur choix car ils ont déjà pu découvrir ce qui leur plaisait».

## QUI A CHOISI L'ACTIVITÉ?

S'il souhaite changer d'activité comme de chemise, la première question à se poser est: cette activité a-t-elle entièrement été choisie par l'enfant? «Les parents ne doivent pas décider à sa place, ni projeter ce qu'ils auraient eux-mêmes rêvé de faire.» Cependant, une fois que l'enfant a choisi librement, c'est un contrat qu'il signe pour une période donnée, par exemple la période de facturation au semestre, et il doit en être conscient. «Cela contribue à développer son autodétermination», complète la professeure.

## TESTER SA CONCENTRATION

Si l'enfant a choisi librement son activité, sans influence des parents ou des camarades et qu'il ne semble malgré tout pas être capable de s'y tenir, Claire Leconte conseille d'observer sa capacité de concentration lorsqu'il s'adonne librement à une activité à la maison (excepté les jeux vidéos). S'il s'avère qu'il zappe en permanence, cela peut révéler un trouble de l'attention (TDAH) qui expliquerait pourquoi il ne parvient pas à poursuivre une activité dans la durée. C'est donc une piste à investiguer.



## LE PLAISIR AVANT TOUT!

La professeure insiste encore sur le fait qu'une activité extrascolaire doit être source de plaisir, non de stress. Un enfant compétitif, en voyant qu'il ne peut pas être le meilleur dans une activité, peut vouloir en trouver une autre où il excellera davantage. Dans ce cas-là, «on tentera de lui faire développer une motivation tournée vers l'intérieur -et non vers une récompense extérieure- en lui affirmant que ses performances nous sont bien égales. Ce qui importe est le plaisir qu'il trouve dans l'activité à laquelle il s'adonne». 

Réagissez!



Joëlle MISSON-TILLE

# 11-15 ans

## MON FILS DEVIENT UN HOMME ET ON EN PARLE!



Un peu à l'image de la chenille qui devient un papillon, le garçon se transforme en homme durant son adolescence. En tant que parents, comment aborder ces changements et les accompagner? Les conseils de Julien et Sandra, parents de six garçons.

**S**i la paternité était un art martial, Julien aurait certainement sa ceinture noire! Avec son épouse Sandra, ils sont parents de six garçons âgés de onze à vingt-et-un ans. Autant dire que les discussions autour de la masculinité sont fréquentes autour de la table familiale. Il raconte: «On a essayé, dès le plus jeune âge, d'expliquer et de démontrer à nos garçons qu'ils doivent prendre soin de leur corps, en dire du bien, le respecter, apprendre à l'aimer et à l'apprivoiser.

Aujourd'hui, nous avons des adolescents qui veulent faire des pompes, cherchent à sculpter leur corps. Ils sont dans cette dynamique que leur corps peut protéger, peut endurer, etc. Cette réflexion commence par la gestion de la nourriture: apprendre à doser son alimentation, modérer les sucreries, les bonbons.»

Toutefois, Julien et Sandra mettent en garde contre le culte du corps et de l'apparence: «On essaie de leur apprendre à aimer leur corps tel qu'il est, avec sa beauté et ses imperfections. Chez nous les oreilles décollées sont un peu une marque de fabrique. C'était parfois une source de moquerie à l'école. Ils en ont souffert; certains de nos fils ont subi une opération pour faire recoller les oreilles. L'occasion pour nous d'aborder plusieurs sujets sensibles pour eux. Nous les avons aidé à considérer la différence comme une richesse même si elle peut aussi de temps en temps nous faire souffrir.»

### ET LA SEXUALITÉ?

Avec les dialogues autour du thème de la masculinité viennent aussi les discussions touchant à la sexualité: «Depuis toujours, avec des histoires et des mots appropriés, nous avons cherché à leur expliquer la sexualité, quelque chose de privilégié, un trésor à chérir de tout son cœur, mais qui est lié à des temps particuliers. Nous avons donc toujours cultivé une certaine pudeur. On a toujours communiqué que quand on se change, par exemple, on va dans sa chambre ou derrière une porte. Le fait de sanctuariser leur intimité a parfois généré chez certains de nos enfants une pudeur un peu trop exacerbée, presque de la honte. D'autres étaient un peu trop libres

et ne se posaient pas trop de questions. Il a fallu rétablir l'équilibre.»

Pour cette tribu d'adolescents, le passage de l'enfance à l'âge adulte se doit d'être marqué: «Pour la préparation du passage au collège, je passe une nuit au camping ou à la belle étoile avec mon fils. C'est une marche, une activité virile. C'est comme un rite de passage. C'est pour moi un temps privilégié au cours duquel je vais lui parler de ce qu'il va affronter au collège et notamment aborder toutes les questions de sexualité, de pornographie, etc. Je souhaite qu'il comprenne que je peux être son interlocuteur privilégié sur ces sujets, que je ne l'oblige pas, mais que ma porte sera toujours ouverte.»

David NADAUD

## LE REGARD DE L'EXPERTE

Quand un garçon entre dans l'adolescence, le père est-il le mieux placé pour évoquer les transformations que son corps rencontre? Pas nécessairement, selon Clémence Benyahia, psychologue. Et ce d'autant plus quand on considère les nouvelles réalités familiales où le père n'est pas toujours présent. «Il est parfois plus facile pour une mère d'aborder ces sujets, en particulier lorsque c'est elle qui s'est occupée des soins et de l'hygiène de son enfant dès son plus jeune âge. Si hommes et femmes sont bien différents d'un point de vue physiologique, la mère reste bien placée pour discuter de ces questions avec son fils», avance la spécialiste.

Bien que l'enfant n'a qu'un seul père d'un point de vue biologique, plusieurs personnes de l'entourage de l'enfant peuvent faire office de figure ou de référent paternel. «Ainsi, il n'est pas rare qu'un membre de l'entourage proche de l'enfant devienne une personne-ressource pour l'enfant.» Par contre, il est important de respecter son intimité et son rythme. «Inciter votre enfant à vous parler de lui, de ses transformations, ne fera que renforcer sa gêne et risque de l'empêcher de venir vers vous au moment voulu», prévient Clémence Benyahia.

# IL COMMENCE À ÊTRE AUTONOME... enfin, presque!

En entrant dans l'âge adulte, un adolescent se met en quête d'autonomie. Celle-ci est parfois restreinte par le manque de confiance en soi. Quid du rôle des parents?

Il est loin le temps où vos enfants tenaient impérativement à vous préparer le petit-déjeuner du dimanche matin ou vous commandaient de faire la sieste pendant qu'ils vous faisaient des tresses, en vous disant: «Il faut te reposer maman.» A l'époque, vous étiez au centre de leur attention. Aujourd'hui, vous êtes devenue une assistante personnelle: «Maman, il faut que tu me déposes à l'école à 10 h et après j'ai le basket à 18 h. Il faudra que tu prennes mes affaires et demain, que tu m'emmènes chez Alex. La soirée commence vers 20 h. Quoi? Tu n'as pas lavé mon t-shirt bleu? Je t'ai dit que je ne mangeais pas de haricots verts, pourquoi tu en as fais?»

## LA RECHERCHE DE CONFIANCE EN SOI

Ce qui passe pour de la tyrannie ou de l'ingratitude est en réalité une forme de test. La chauve-souris utilise le principe de l'écholocation: elle envoie des sons et écoute leur écho pour localiser les éléments de son environnement. L'adolescent produit des comportements qui peuvent être provocants, tout-puissants ou querelleurs. En retour, il reçoit une réponse qui va lui donner des informations sur sa place au sein de son environnement. Il prend les repères qui lui seront nécessaires pour sa construction identitaire et son rapport aux autres.

Les parents déplorent alors le changement de personnalité de leur enfant. «Lui qui était si serviable, je trouve qu'il abuse. Il nous considère comme ses domestiques.» C'est comme si tout ce que vous lui aviez appris était parti aux oubliettes! Michel Fize, dans *Antimanuel d'adolescence* (éd. Marabout), explique que «certains adolescents croient qu'en assumant des responsabilités ils vont perdre l'amour de leurs parents. En réalité, ces adolescents manquent de confiance en eux.» L'auteur souligne l'importance d'encourager les jeunes dans leur autonomisation: «L'adolescent n'est plus un enfant au sens psychique du terme et il ne saurait être traité comme tel. Il faut le laisser assumer ses responsabilités avec toutes les conséquences parfois négatives qu'elles comportent.»

## LA RECHERCHE D'AUTONOMIE

Votre enfant veut préparer un repas? Il est probable que votre cuisine se retrouvera sens dessus dessous. Votre



enfant apprend à utiliser les transports en commun? Il va parfois rater des bus et oublier son abonnement. Ou il oubliera probablement une chaussette rouge dans une machine de linge blanc. Toutefois si les échanges tournent uniquement autour du quotidien, le contexte relationnel s'appauvrit. Il devient difficile de valoriser les tentatives de prise d'indépendance. Michel Fize le souligne dans son ouvrage: «Il n'est jamais trop tard pour trouver les mots et la façon de les aider à développer la confiance nécessaire à la prise de responsabilité.»

Si le parent n'est ni cuisinier, ni chauffeur, il n'est plus non plus le parent qu'il était. Il est en changement, tout comme l'adolescence qui marque la transition entre deux états, l'enfance et l'âge adulte. Etre parent d'ado, c'est trouver l'équilibre entre soutien concret, proposition d'autonomisation et probablement une bonne dose d'humour. ☺

**Hélène PRADEL**, éducatrice spécialisée et thérapeute familiale

Réagissez!



TELLEMENT BON  
QU'ON INVENTE  
DES FÊTES.



2000 actions  
chaque semaine  
sur [www.aligro.ch](http://www.aligro.ch)

**ALIGRO**  
Genève | Chavannes-Renens | Sion | Matran

« TUES  
UNIQUE! »



Chaque enfant vivant dans  
l'extrême pauvreté, comme  
Deborah, peut devenir un  
acteur du changement

**PARRAINEZ  
AUJOUR'HUI  
AVEC  
COMPASSION!**

Deborah en Ouganda,  
rêve de devenir docteur

[www.sonavenir.ch](http://www.sonavenir.ch)



coachingplus  
training & empowerment

# Cours de 10 jours sur le coaching appliqué

à partir de 2023  
à Bienne, en français



Corinne et Jan Hauri  
Coachs et formateurs

[www.coachingplus.ch/fr](http://www.coachingplus.ch/fr)





# CE LIVRE QUI ENCOURAGE LA FABULEUSE QUI EST EN MOI!

Dans «C'est décidé, je suis fabuleuse: Petit guide de l'imperfection heureuse» (éd. Première Partie), Hélène Bonhomme raconte les trésors qui se cachent dans sa vie ordinaire.

**J**e suis enseignante et certainement comme vous, je sais que le mot «fabuleuse» est un adjectif et qu'on ne met pas de déterminant devant. Oui, mais ça c'était avant qu'Hélène Bonhomme et son esprit créatif et génial lui fasse inventer ce terme pour décrire les femmes qu'elle encourage et dont je fais partie. Alors, qui sont ces «fabuleuses»? Ce sont des femmes qui, après avoir épousé l'homme de leur rêve, leur «fabuleux», se retrouvent mamans. Ce job très prenant pour lequel on ne reçoit pas de formation et qui demande pourtant tant de compétences, c'est un rôle merveilleux, exigeant et souvent épuisant, tant physiquement qu'émotionnellement. Des femmes souvent brillantes se retrouvent à ne plus briller du tout à l'intérieur. Perdant leur joie de vivre, elles tombent dans ce qu'on appelle un «burn-out parental». Il s'agit d'une série de symptômes physiques spécifiques qui touchent également les pères. Le parent se sent au bout du rouleau et se détache émotionnellement de ses proches, en particulier de ses enfants. S'en suit un immense sentiment d'impuissance et souvent un repli sur soi.

## S'EN SORTIR D'UN BURN-OUT PARENTAL

Hélène Bonhomme a vécu cette épreuve après la naissance de ces jumeaux. Ne se reconnaissant plus, elle a dû se rendre à l'évidence: elle avait besoin d'aide pour apprendre à lâcher prise, à changer de regard sur certaines situations et sur elle-même. Ce processus de guérison a passé par l'écriture et le partage de ses textes. Incisifs, drôles, bienveillants et tellement authentiques, ses textes ont touché le cœur de nombreuses mamans à travers son site web *Fabuleuses au foyer*. Alors, que dit-elle à ses lectrices? Premièrement, elle partage des situations de vie ordinaires vécues dans son foyer. Instantanément, la lectrice (du moins celle que je suis!) est interpellée de savoir que d'autres vivent des situations comme les siennes! «Moi aussi» j'ai eu peur du jugement des autres sur l'état de rangement de ma maison! Ce «moi aussi» est le point de départ d'un sentiment si important de lien que l'on perd hélas dans l'épuisement parental.



Hélène Bonhomme nous rassure que nous ne sommes pas seules à vivre ces jours où tout va de travers et où le mouvement perpétuel nous donne le tournis; que c'est ça la réalité et non pas les photos de mamans souriantes postées sur les réseaux sociaux!

## APPRENDRE À S'AIMER ET SE FÉLICITER

Alors comment leur fait-elle retrouver le sourire? C'est justement en leur répétant qu'elles sont fabuleuses, que ce qu'elles font du matin au soir mériterait des médailles. Et cette reconnaissance tellement désirée, elles peuvent se l'offrir à elles-mêmes en apprenant à se féliciter personnellement pour ces multiples tâches accomplies et que personne d'autre ne remarque. Dans ses textes, j'apprends qu'«une maman imparfaite qui se fait confiance vaut mieux qu'une maman parfaite qui n'existe pas...» Et finalement, Hélène Bonhomme nous rend attentive au fait que «c'est l'accumulation de beaucoup de moments ordinaires qui rend nos vies extraordinaires. Ce ne sont pas quelques arrêts sur image dans les moments exceptionnels qui définissent un passage sur Terre. C'est plutôt la tonalité que l'on aura su donner à notre vie banale.» Et bien moi je trouve la mienne en chantant à tue-tête dans ma cuisine: «Et je suis quoi? Et je suis quoi?» Et j'entends mon fils chantonner sans s'en rendre compte: «Fabuleuse!» en référence à une chanson de Tiphaine Wary à écouter sans modération! 🎵

Noémie SUTER

Réagissez!



## QUELQUES MOTS SUR L'AUTEURE



Hélène Bonhomme est maman de quatre enfants dont des jumeaux et vit à Bordeaux. Diplômée de philosophie, elle est mariée à David. Elle a fondé le site *Fabuleuses au foyer* et tient une tribune hebdomadaire sur «lepoint.fr». Cette Française multiplie les initiatives dédiées au bien-être des mamans dont deux livres, deux spectacles et un mail qui chaque matin, encourage plusieurs dizaines de milliers de femmes.

**Family** est un magazine trimestriel francophone destiné à tous ceux qui veulent progresser dans leur vie de couple et de famille. **Family** existe en français depuis 2011. **Family** est le fruit d'un partenariat avec Bundes Verlag, éditeur de Family en allemand. Certains textes sont traduits.



**Editeur:** Alliance Presse. Créé en 1989, ce groupe de presse indépendant propose sept magazines pour petits et grands. [www.alliance-presse.info](http://www.alliance-presse.info).

Président: Christian Willi

Directeur: Benjamin Calmant

**Rédacteur en chef:** Christian Willi (ad interim)

**Comité de rédaction et équipe de rédaction:**

Sylvie Barth (permanente à Fondacio Chrétiens pour

le Monde en France, associée à la mission Couple et Famille), Michel Bijaoui (conseiller conjugal et familial), Françoise Caron (Présidente des Associations Familiales Protestantes), Sandrine Chansel, Nicole Dehevels (pasteure, directrice du département Solo et Duos de la fondation La Cause), Anita Duval, Florian Ecuier, Josepha Faber Boitel, David Métreau, Ixène (dessinateur), Marlyse Plagnard, Hélène Pradel, Magda Richard, Noémie Suter, Audrey Teinturier, Stéphanie Zwick  
Tél. 0041 (0)21 821 15 10 - Mail: [redaction@alliance-presse.info](mailto:redaction@alliance-presse.info)

**Traductrice:** Catherine Geiser

**Secrétariat de rédaction:** Carol Campbell-Smith

**Ont participé à ce numéro:** Jean-Claude Buis, Joël Jeuch, Joëlle Misson-Tille, Charlotte Moulin, David Nadaud, Anaïs Sorce

**Comité de parrainage:** Pierre Bader (pasteur réformé EERV), Nancy et Philippe Decorvet (médiatrice familiale et pasteur réformé), Clément Diedrichs, Manfred Engeli (président de Lisa, sel et lumière), Stéphane Lauzet (Chargé de mission pour la francophonie de l'Alliance Évangélique Mondiale), Olivier Fleury, Jonathan Ward (pasteur et psychologue, directeur de Pierres Vivantes).

**Médiateur:** Pierre-André Léchet ([pal@canalalpha.ch](mailto:pal@canalalpha.ch))

**Création graphique:** Yellow Tree, DE-57072 Siegen

**Mise en page et infographie:** Béatrice Saner

**Publicité:** Tél. 0041 (0)21 821 15 12

Courriel: [oschwab@alliance-presse.info](mailto:oschwab@alliance-presse.info)

Responsabilité: les convictions religieuses des annonceurs chrétiens n'engagent pas Family.

**Adresses de l'éditeur:**

SUISSE et BELGIQUE: Chemin de Clamogne 27, 1170 Aubonne, Suisse  
Tél. 0041 (0)21 821 15 15

FRANCE: Alliance Presse, c/o VMT France, 12 rue Georges Paccard, 74000 Annecy, Tél. 0033 (0)4 50 23 65 86

Abonnements: [abos@alliance-presse.info](mailto:abos@alliance-presse.info)

**Family sur internet:** Site: [www.magazine-family.info](http://www.magazine-family.info)

Courriel: [info@magazine-family.info](mailto:info@magazine-family.info)

**Soutenir Family:**

L'existence de l'activité de presse associative d'Alliance Presse ne serait pas possible sans le soutien de donateurs. Si vous avez à cœur de faire un don, vous pouvez utiliser le compte d'Alliance Presse, IBAN CH46 0900 0000 2300 2948 3, ou envoyer un chèque à la rédaction.

**Impression:** Jordi SA, 3123 Belp, Suisse

**Responsabilité:** Les titres et sous-titres des articles sont établis par la rédaction. La responsabilité n'en incombe pas aux auteurs.

© Alliance Presse - Tous droits réservés pour tous pays.

No. ISSN 2235-2996

**Abonnements:** Un abonnement à Family peut être souscrit en tout temps. Il suffit de compléter et de renvoyer le bulletin d'abonnement publié dans chaque magazine à l'adresse correspondant à votre pays. Pour tous les pays à l'exception de la Suisse et de la Belgique, accompagnez votre demande d'abonnement d'un chèque correspondant au montant de votre souscription. Il est également possible de régler par carte de crédit (par tél. ou sur [www.magazine-family.info](http://www.magazine-family.info)). Pour la Suisse, ne payez qu'à réception de la facture.

**Tarif d'abonnement pour une année (4 numéros)**

Suisse	CHF	39.-
Europe	EUR	29.-
Outre-mer et DOM-TOMEUR		39.-

# Family

## de vous à nous

Ecrivez-nous!



Un article vous fait réagir? Vous vous posez une question dans votre vie de couple ou de famille? Vous souhaitez partager votre témoignage personnel?

Ecrivez-nous par courrier (adresse ci-contre) ou par mail à [redaction@magazine-family.info](mailto:redaction@magazine-family.info).

Vos récits touchants de couple ou de famille ou mots d'enfants seront soigneusement reçus par l'équipe de Family.

Suivez-nous!



L'actualité du couple et de la famille, c'est aussi sur notre compte Facebook (magazine Family) et Instagram @magazine\_family.

Un magazine à partager

- en commandant des lots de Family pour le présenter à vos amis
- en nous envoyant les adresses des personnes à qui vous souhaitez que nous fassions parvenir un exemplaire
- en partageant l'actualité de Family sur les réseaux ou en invitant vos amis à nous suivre
- ou en offrant un abonnement cadeau!

publicité

Livres, BD, CD, DVD  
Messages sur CD et MP3



Votre librairie au bout du clavier...



RDF-EDITIONS Sàrl  
cp 93 / CH-1816 Chailly-Montreux  
Mail: [info@rdf.ch](mailto:info@rdf.ch) / Tél. +41 (0)21 964 65 01



# BOUQUINER, REGARDER, PROGRESSER

## **DONNEZ DES AILES À VOS ADOS,**

Anne-Marie Barreiro, éd. Gereso

Mesurez-vous l'effet de votre communication sur votre ado? Dans cet ouvrage, la psychosociologue expose de nombreuses situations du quotidien et livre des conseils pour communiquer avec bienveillance, intentionnalité et valorisation de votre ado. Anne-Marie Barreiro conjugue ses connaissances de communication systémique avec son expérience de mère et d'accompagnante pour livrer un «manuel tout terrain» pour les parents d'ados.

Au-delà du livre, elle propose aussi un cours en ligne pour préparer les parents à vivre et accompagner l'adolescence de leurs enfants. Ses maîtres mots: questionner notre posture de parent et développer la coopération avec l'ado. **ew**

## **C'EST MA GROSSESSE,** Anna Roy, éd. L'Iconoclaste

Au premier coup d'œil, le volume de ce guide pratique pour les futures mamans peut dissuader son achat. Et pourtant, ce guide pratique est très bien structuré autour de 300 questions réparties dans de grands chapitres pour chacun des trois trimestres de la grossesse, l'accouchement et le post-partum. C'est bien écrit, les questions sont abordées de façon pragmatique et ce guide n'a absolument pas besoin d'être lu de bout en bout. On trouve vite l'info qu'on cherche. Convaincant. **ew**

## **MON GRAND CAHIER MONTESSORI DE LA NATURE (DÈS 5 ANS) & DE L'UNIVERS (DÈS 6 ANS),** Collectif, éd. Larousse

Partir à la découverte de la nature avec l'approche pédagogique Montessori: c'est ce que propose à vos enfants et petits-enfants ce cahier richement illustré et plein d'exercices, d'images à découper et à manipuler ou d'idées d'expériences. Au total 100 activités qui explorent l'univers, la planète terre, le monde végétal et le monde animal.

Le cahier de l'univers leur permet de partir à la découverte de l'univers, du système solaire et de la terre, et d'apprendre à la vitesse d'une fusée l'histoire de la conquête spatiale. Ne soyez pas surpris s'ils se mettent à rêver de devenir astronaute après avoir exploré les nombreuses activités proposées. La pédagogie Montessori privilégie la participation

de l'enfant et son expérience sensorielle. Stimulant. **ew**

## **MOI BELLE MÈRE ORDINAIRE,**

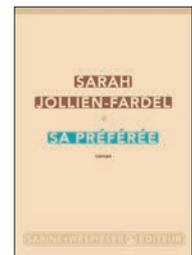
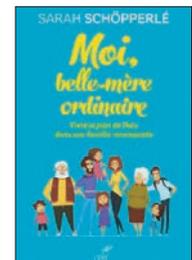
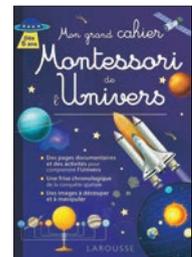
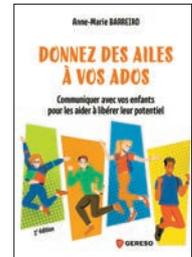
Sarah Schöpplerle, éd. Cerf

Lorsque Sarah Schöpplerle a épousé Sébastien, il était divorcé et avait déjà une petite fille, Victoria. Dans ce livre-témoignage, l'auteure partage son parcours d'épouse et de belle-maman. Elle adresse son récit aux belle-mères et beau-pères afin de les encourager et de leur faire éviter certains des écueils par lesquels elle est passée. Elle écrit aussi pour ceux qui côtoient des familles recomposées, afin qu'ils puissent apporter soutien et assistance à celles qui en ont besoin. L'auteure se confie sur sa relation avec sa belle-fille qui n'a pas été toujours évidente: «C'est comme ça que j'envisage mon rôle de "relais parental", je l'aide à dépasser ses difficultés, je l'encourage dans ses capacités et je la valorise dans ce qu'elle fait.» Enfin, elle propose le témoignage d'autres femmes qui vivent aussi la famille recomposée. Elle aborde des sujets délicats tels que la garde alternée, les problèmes judiciaires et l'autorité légitime. **nm**

## **SA PRÉFÉRÉE,** Sarah Jollien-Fardel,

éd. Sabine Wespieser

Au mieux vous serez bousculé, au pire choqué de l'itinéraire de Jeanne, une Valaisanne qui a connu la maltraitance et la violence familiale. Ce roman a pourtant le mérite d'ouvrir nos yeux sur les vies brisées par ces situations. L'occasion de développer notre empathie sur les victimes de telles violences et de nous interroger sur notre responsabilité lorsque nous en sommes témoins. **ew**



Entre mecs soit dit

# JE VAIS AVOIR UN FILS! QU'EST-CE QUE JE VEUX LUI TRANSMETTRE?



**J**e m'apprête à devenir papa d'un garçon. Comme je suis déjà père de deux filles, beaucoup me demandent si je suis heureux d'avoir (enfin) un fils. Je me réjouis que la grossesse parvienne à son terme, mais je suis surtout soucieux d'accompagner le fiston à devenir un homme digne de ce nom, un homme de valeur. J'ai relevé trois traits de caractère qui dépassent les clichés de virilité populaires.

## L'HUMILITÉ

Pour une grande majorité, il me semble que les gars sont animés par un esprit de compétition. Depuis notre plus jeune âge, nous voulons être le plus rapide, le plus fort, le plus beau, le plus intelligent. Quelles que soient nos armes, nous voulons être «le meilleur». Les débats ne manquent pas pour déterminer qui est «le plus grand de tous les temps» (GOAT en anglais) de telle ou telle discipline sportive. Toutefois, j'ai appris que l'humilité est une qualité fondamentale. Elle pousse à continuer d'œuvrer pour s'améliorer sans écraser les autres. C'est ce qui favorise, je crois, le fait d'être sincèrement apprécié.

## LA DÉVOTION

A l'image de Molière qui s'est éteint quelques heures après sa dernière représentation du *Malade Imaginaire*,

beaucoup d'hommes consacrent leur vie à leur travail. J'ai l'impression que notre identité se construit en rapport avec notre activité; en d'autres termes «nous sommes ce que nous faisons». Considérant qu'un fils s'identifie à la figure paternelle, réfléchissons à la cause que nous serons et au modèle que nous incarnons; notre style de vie est déterminant.

## SAVOIR MONTRER SON AMOUR

Souvent mutique au moment d'exprimer ses sentiments, la gent masculine n'en demeure pas moins affectueuse. Il n'y a qu'à observer la nouvelle génération de «darons» qui n'hésitent pas à faire preuve de tendresse et douceur ou encore ces hommes qui cherchent l'intérêt de leur épouse avant le leur. L'amour est vital et c'est certainement la raison pour laquelle l'un des derniers encouragements de mon père a été de me dire «je t'aime».

Ces traits et valeurs correspondent à un idéal moral. Alors, si nous désirons le meilleur pour nos enfants, engageons-nous dès maintenant à leur montrer le bon exemple! ☺

.....  
Joël JEUCH

# PAROLES D'ENFANTS

Quelques pensées qui ont traversé l'esprit des petits et qui ont dessiné un sourire sur le visage des grands...

- On est enfeuillés, parce qu'on est entourés par plein de z'arbres.  
*Magalie, 4 ans*

- La musique de la fin de mon rêve est annulée, complètement annulée. J'arrive plus à écouter les notes. Quand je serai grande, je saurai attraper les notes de la fin de mon rêve.  
*Audélia, 3 ans et demi*

- Nous parlons de Madagascar.  
- Je la connais pas cette Madame...?  
*Max, 5 ans*

- Maman, il pleut, tu prends ton râpe à pluie?  
*Hayden, 4 ans*

Face à des jets d'eau:  
- Moi j'aime trop les eaux d'artifice, ça fait moins de bruit que les feux d'artifice  
*Willem, 6 ans*

- Mais maman, une pierre ça ne peut pas être poli, elle ne peut pas dire bonjour!  
*Loïc, 6 ans*

A sa petite sœur:  
- Alors je t'explique la règle de cette course. Le premier arrivé attend le deuxième et après on a gagné tous les deux.  
*Alexis, 6 ans*

Réagissez!



# ACTIVITÉS

2023

CAMPS

WEEK-ENDS

FORMATIONS

[WWW.LIGUE.CH/CAMPS](http://WWW.LIGUE.CH/CAMPS)  
EN LIGNE DÈS LE 15 OCTOBRE



LIGUE POUR LA LECTURE DE LA BIBLE  
info@ligue.ch / Tél. +41 (0)21 651 20 10  
www.ligue.ch

La Ligue vit aussi de dons  
IBAN CH25 0900 0000 1000 4151 9