



n°3



les cahiers de *l'Enfant et la Vie*

7,95 euros

Être parent, la grande aventure de ma vie



édité par le centre
nascita du nord

lenfantetlavie.fr

Préface

Je n'avais pas rencontré Sylvie depuis 12 ans. A l'époque nous plongeons dans la parentalité. Nos aînés avaient 8 ans, nos derniers étaient bébés.

Nous nous retrouvons avec plaisir alors que celle-ci revient habiter notre région.

Sylvie: "Je n'avais entendu nul part qu'être parent était une si grande aventure. J'avais plutôt entendu évoquer tous les soucis du quotidien, alors que pour moi c'est la grande aventure de ma vie."

Moi: J'ai vu de longue date combien c'était un engagement essentiel dans la vie de ma mère. Mais ne fallait-il pas que je le vive par moi-même pour en mesurer toute la grandeur!

Nos aînés à toutes deux ont maintenant 20 ans. Ils ont quitté notre maison. L'un d'eux, en études au loin, a récemment écrit: "Je vais bien! Vous vous en doutiez mais je le confirme. Plein de rencontres.

Je fais ma propre lessive, enfin! J'apprends, j'emmagasine le plus possible."

*Evidemment je me souviens que durant toutes ces belles années passées il y eut aussi des jours de grande fatigue, de fortes inquiétudes ou de contrariétés. Et il m'est arrivé d'exprimer mon souhait de "rendre" mes enfants... Mais à qui! N'ai-je pas aussi crié parfois que je ne voulais plus entendre: "Maman, maman, maman..."; mais plutôt le silence ou bien qu'ils appellent: "Papa, papa, papa!". Combien de fois n'ai-je pas accueilli aussi ces: "**Suis-je capable d'être parent?**" de la part de tous ceux, nombreux, que la vie m'amène à rencontrer. Ma réponse est évidemment OUI, au-delà de nos lacunes. Rappelons-nous que comme ce fut le cas pour nous, nos enfants rencontrent eux aussi, d'autres figures paternelles et maternelles qui répareront nos erreurs et compléteront nos manques.*

Etre entouré par d'autres parents, secondé, apprécié, soutenu, est essentiel à notre engagement.

C'est dans cette attention là que nous avons voulu réaliser ce cahier thématique: incomplet et riche à la fois, étonnant, joyeux aussi selon les pages... et profondément humain. Finalement ce cahier est à la ressemblance de la vie d'un parent chercheur...

¶ Odile Anot

Merci... André Comte-Sponville, Arnaud Deroo, Bernard Descampiaux, José Gérard, Armelle Girard, Maud Lacroix, Dominique Letellier, Roselyne Migeon, Marie Parasote, Bénédicte Queruau Lamerie, Virginie Mandin, Marie-Hélène Mérigot, Rocio Oswald, Philippe Quetin, Chrystelle Rochard, Soline Lucas-Railliet, Jeannette Toulemonde, Clothilde, Frédérique Thépot, Catherine Tron Mulder, Linda Verhelst, Clark Winkelman... A la rédaction, à la relecture, pour une page ou davantage, un conseil avisé, une écoute attentive, une remise en question, une conférence, une interview... Mais aussi grâce à vos photos et illustrations, vous avez permis que ce projet s'enrichisse et aboutisse page après page... Merci aussi à vous tous, nombreux, qui avez apporté vos témoignages généreux et sincères dont un certain nombre sont accessibles sur notre site pour prolonger le thème de ce cahier: www.lenfantetlavie.fr

Photo de couverture : famille Fléché, abonnés depuis 25 ans.

Reproduction interdite sauf autorisation de la rédaction. redaction@enfantetlavie.fr

Sommaire

Un parent ne se construit pas en un jour

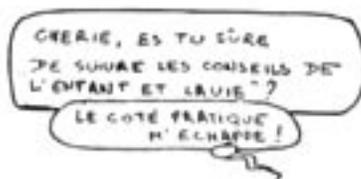
- 5 Parent-enfant, une relation qui s'apprend
- 10 Petit bout de chemin avec une jeune maman simplement humaine
- 15 Être parent : Points de vue de professionnels
- 17 La famille : entre normes sociales et originalité
- 18 Une famille ne se construit pas en un jour
- 21 Le petit de l'homme a 24 ans et neuf mois pour assurer sa croissance

Le projet de couple disparaît, l'enfant demeure

- 23 Plaider la cause des enfants et des parents
- 26 Histoire d'un divorce dans la paix
- 27 Divorce conflictuel : préserver le lien avec les deux parents
- 30 Témoignages

Les cahiers de l'Enfant et la Vie n°3
édité par le centre nascita du nord.

Conception - réalisation : Bayard Service Édition.
BP60090, 59874 Wambrechies, 03 20 13 36 60.
Conception graphique : Samuel Ruchot.
Imprimerie Duriez-Bataille à Halluin.
5000 exemplaires CPPAP 0209G84256



Transmettre : un goût d'absolu dans beaucoup d'ordinaire

- 33 Transmettre, un acte d'amour
- 40 J'ai donc transmis sans le savoir
- 41 Familles-enfants :
quelles valeurs transmettre ?
- 44 Comment aider un enfant
à apprendre l'autorité ?
- 46 Témoignages
- 47 Si tout passe, l'amour reste...

A table ! Être parent au quotidien

- 49 Souvenirs de parents aimants
- 51 Nourrir, c'est aimer
- 53 L'importance d'une alimentation saine
- 54 Se familiariser aux aliments inconnus
- 55 Le quotidien à la cuisine
- 59 Un certain détachement,
de l'affectif cependant
- 62 J'aimerais dire aux parents...
- 63 Quelques références

Un parent ne se construit pas en un jour



Je suis au tout début de ma mission de parent

mais jamais je n'aurais cru que devenir parents allait m'apporter autant de possibilité d'apprendre, de croissance personnelle, même si je m'arrache les cheveux bien souvent. J'apprends à être la maman de mes enfants moi qui, trop jeune, ai dû être la mère de ma mère et du reste de ma famille.

¶ Linda

Je me sens peut-être encore plus maman de ceux qui sont loin parfois pour une année; ils sont vraiment en moi. Quel sentiment de plénitude de se dire que nous les avons accompagnés sur ce chemin-là et que malgré les doutes ou les questionnements sur notre manière d'être parents, ils y ont trouvé de quoi se bâtir en tant que jeune ou jeune adulte bien dans leur vie.

Je ne sais pas de quoi leur avenir sera fait mais j'ai confiance en eux, même si je sais que ce n'est pas toujours rose.

¶ Claire

Parent-enfant, une relation qui s'apprend

Responsable d'un service Petite enfance dans l'agglomération lilloise (Lambersart) et papa de deux adolescents, notre partenaire Arnaud Deroo a spontanément répondu à notre demande pour contribuer à ce cahier. Il évoque ici principalement son expérience d'animation d'ateliers parents depuis 1995. Thérapeute, formé à l'analyse transactionnelle et à la communication non-violente sa perception en est d'autant plus enrichie. (Voir page 63)

DIFFICILE D'ÊTRE PARENT : OUI ET NON

– Oui c'est difficile d'être parent quand on a le souci d'être parfait mais aussi quand on n'a pas, soi-même, suffisamment grandi. Arnaud Deroo explique :

“Quand je donne des informations sur les besoins et les fonctionnements affectifs et psychologiques des enfants et ce que cela peut impliquer dans la relation entre eux et leur enfant, il se réveille en certains parents un sentiment de culpabilité... Ce sentiment est peu dynamisant, il est un parasite qui vient du passé”. Arnaud Deroo invite alors ces parents à avoir une attitude bienveillante envers eux-mêmes : “Ne vous sentez pas coupable, vous avez besoin d'apprendre, comprendre, grandir. Responsabilisez-vous”.

Carole fréquente l'espace Parents depuis un an. Elle parle très régulièrement des problèmes de scolarité de son fils alors que plusieurs options lui ont déjà été proposées. A la fois c'est normal qu'elle souhaite qu'il réussisse mais c'est anormal que ce soit à ce point. Qu'est-ce qui relève



Arnaud Deroo.

de sa propre histoire dans ce souci de perfection pour lui?

Ce souci vient plus fréquemment des mamans. Arnaud Deroo développe : *“Celles-ci continuent d'assumer une double responsabilité et un double rôle, celui de leur mère qui était pour bon nombre d'entre elles, au foyer. Alors qu'elles travaillent désormais aussi à l'extérieur”.*

– Mais être parent n'est pas si difficile si l'on sait entrer dans une attitude de “parent chercheur”. *“Celle que propose l'Enfant et la Vie”,* ajoute Arnaud Deroo. Pour celui-ci parents et enfants vont évoluer au fil des années dans



un contexte qui change lui aussi. Ils ne seront pas les mêmes avec un bébé ou avec un enfant de 18 ans, avec un premier et un second. Par ailleurs cette aisance sera différente selon les histoires et les personnalités des parents comme des enfants. Pour certains, tout va bien tant qu'il s'agit d'un bébé et d'une relation d'amour fusionnelle. Puis cela se complexifie quand il faut trouver un nouveau comportement, mettre des règles, frustrer. D'autant plus si ces parents croient qu'éduquer c'est soumettre.

ON NE FAIT PAS L'ÉCONOMIE D'UN TRAVAIL PERSONNEL

L'expérience d'Arnaud Deroo l'incite à insister sur ce point essentiel : *“Trop de projections de notre histoire interfèrent sur la relation à nos enfants. En s'équipant pour assurer la fonction parentale ce sera plus facile d'accepter son enfant tel qu'il est et de traverser les étapes”*. Lui qui est auteur des livres *Dessine-moi un parent* et *L'abécédaire de la bien-traitance en multi-accueil* parus chez Chronique Sociale, ne sait que trop l'immense travail d'éducation à la parentalité qui est à faire : *“On achète des superbes poussettes à nos enfants, on leur ouvre une discothèque à Paris ! Mais on n'a pas compris le sens de l'enfance”*.

Chantal, pendant la grossesse du second, disait : *“Pourvu que ce ne soit pas une fille”*. Cela l'aurait trop réveillée dans sa propre histoire. Le troisième enfant fut une fille, le travail de réparation était terminé, l'accueil de l'enfant s'est bien passé. *Charlène* a cheminé avec l'aide du feuilleton télévisé de *Supermany*, une nurse qui vient au domicile de parent en difficulté. Elle a trouvé là un modèle qui lui manquait. *Claire* se sent en concurrence avec sa fille. *Christiane* ne supporte pas que ses enfants laissent du désordre partout. . .

D'où l'enjeu de ces espaces d'écoute. On y rencontre des parents pour qui un travail thérapeutique serait judicieux tandis que d'autres ont besoin d'avoir des pistes. Gardons-nous d'aller trop loin : *“Tant côté parent que côté professionnel, les groupes de communication parentale ne sont pas des lieux thérapeutiques”*. Ceux-ci requièrent d'autres compétences ainsi qu'une supervision du praticien qui sera vivement sollicité dans sa capacité de recul et de neutralité. Et Arnaud Deroo élargit cette nécessité d'un

SITUATION

Quentin a 11 ans, vous lui demandez de rentrer à 19 heures. Oui mais il rentre à 20 !

Sa défense : *“Oui mais je jouais à l'ordinateur”*. Vous réagissez alors : *“Je préfère que tu montes dans ta chambre sinon je vais dire des bêtises”*. Une heure plus tard vous dialoguez.

Réalistement vous auriez dû savoir que devant un écran et avec un copain un enfant oublie l'heure. Vous lui exprimez que devant ce retard vous n'arrivez plus à lui faire confiance. Lui, exprimera une idée, la sienne : *“J'aurais dû mettre ma montre à sonner”*.

C'est ce qui peut être envisagé la prochaine fois.

travail personnel, aux travailleurs sociaux qui sont amenés à “faire” de l’aide à la parentalité : “Difficile d’aider sans avoir été soi-même aidé et sans faire d’analyse de nos pratiques”.

APPRENDRE À CRÉER UN LIEN CONSTRUCTIF ENTRE PARENTS ET ENFANTS

C’est ce à quoi tient Arnaud Deroo. Et pour cela il faut apprendre à être en relation. C’est ce qui se vit dans ses groupes d’aide à la parentalité.

Céline se force à mettre en crèche son enfant alors qu’elle n’en éprouve pas le besoin. Elle le fait, pour qu’il se socialise et pour faire comme lui conseillent ses copines, pensant ainsi être une “bonne mère”.

Dans cette situation Arnaud Deroo explique que la crèche sera ou non une bonne idée pour que l’enfant se socialise. Cela dépend de l’état d’attachement entre l’enfant et ses parents ainsi que du besoin qu’ils ont de ce lieu.



SITUATION

Je regarde l’agenda de mon fils parfois. Jeudi soir je jette un coup d’œil avant de partir à l’atelier Parents que j’anime et je lis dans la page de ce qui est à faire pour vendredi : “Herbier”. Je le lui rappelle sans détour. Il jette alors son agenda avec force, puis monte dans sa chambre.

Inconsciemment ce mot “herbier” m’a ramené à ma propre enfance pendant laquelle j’adorais faire des herbiers, j’avais d’ailleurs une presse spécialement pour cela. Voilà que je m’imagine cherchant des feuilles dans la forêt de Phalempin après ma réunion ! Un peu plus tard quand il redescend le “conscient” a repris le dessus, il me demande : “Où est le scotch pour mon herbier ?” Je lui réponds que je ne sais pas.

J’apprends alors que pour le cours de demain il s’agit de préparer une seule feuille déjà collectée précédemment et non d’y passer les heures que j’avais projetées.

Si j’avais été dans l’instant présent je lui aurais dit simplement : “Herbier... Tu m’expliques ?”

“S’attacher c’est être en sécurité, c’est vivre l’expérience d’être “contenu” dans un corps à corps tout autant que d’être alimenté. Ainsi certains congés parentaux peuvent être terribles pour parent et enfant et formidables pour d’autres”.

Il s’agit bien d’apprendre aux pères et mères à conduire la relation qu’ils veulent offrir à leur enfant : “Car il ne suffit pas de dire qu’on les aime... Aimer ce n’est ni gifler ni “traiter” l’enfant, mais respecter”. Et lorsque la situation tourne au conflit, Arnaud Deroo invite les parents à se donner du temps avant d’aborder le sujet qui fâche afin que l’échange se fasse dans le dialogue et non dans la crise. La relation étant alors préservée, les enfants ne diront pas que les parents “gueulent” tout le temps.

EVITER DE PROJETER LE VÉCU DE SON ENFANCE SUR L'HISTOIRE DE SON ENFANT

C'est un autre point de vigilance qui compte aux yeux d'Arnaud Deroo. Car, de quoi un enfant a besoin ? De n'être ni trop aimé ni pas assez, cela fait des dégâts. Il a besoin que l'on trouve le juste équilibre. Comme le dit Winnicott, pédiatre et psychanalyste : "Il faut aimer suffisamment bien".

L'enfant a besoin d'être aimé sans idée de retour. C'est là qu'est le véritable amour, sans être Bouddha pour autant ! Il s'agit de ne pas avoir d'attentes sur eux. Pas facile car "faire un enfant" c'est se prolonger. C'est un long chemin d'aimer l'enfant pour ce qu'il est et pas inconsciemment pour ce qu'il "me" rapporte par exemple lorsqu'il ramène de mauvaises notes.



Une maman vient depuis trois ans à l'atelier, elle n'a pas "bougé" psychologiquement. Difficile pour elle car son enfant réveille des choses de sa propre histoire. Elle me dit ce matin :

– J'ai envie de me suicider.

– Tu te rends compte de ce que tu viens de dire. Que s'est-il passé ?

Cette maman a appelé un copain de son fils pour obtenir une information que son fils ne lui avait pas donnée. Très en colère en l'apprenant il lui a crié : "De quoi tu te mêles ?". Elle a pensé : "A quoi je sers ?". Et lui est revenue une sensation d'abandon de son enfance.

Rassurant, Arnaud Deroo rappelle que "les enfants se construisent sur nos imperfections aussi, même si c'est douloureux". Il ne s'agit donc pas de les élever dans du coton mais de leur apprendre l'empathie.

Les projections et attentes abîment l'ambiance de la maison. Alors que : "L'enfant aime que nous soyons "présents au présent". Dans une société du "speed" ils ont besoin de notre lenteur et que nous cultivions la zénitude" précise Arnaud Deroo.

POUVOIR ENTENDRE LES ÉMOTIONS DE L'ENFANT MAIS NON EN ACCEPTER TOUS LES ACTES

Un enfant a le droit de vous dire qu'il ne vous aime plus, que cette autre maman est plus gentille que vous, sans que cela vous mette en colère, mais il n'a pas le droit de vous donner une claque !

Dans un dialogue avec une maman j'entends que son enfant qui dormait seul et très bien précédemment, rejoint désormais son lit.

– Elle dort avec toi.

– Oui, je sais ce n'est pas bien.

Je sais cette personne triste, seule, récemment séparée, il ne s'agit pas de lui dire "Arrête ça" ou "Ce n'est pas bien" ces propos seraient violents et la soumettraient à une pensée extérieure à elle, mais plutôt lui dire : "Qu'est-ce qui se passe ?" Alors elle peut exprimer ses émotions :

– "Je suis triste, je me sens seule."

On a alors ouvert une porte émotionnelle. On ne s'oppose pas au comportement mis en

place – en l’occurrence le cosleeping dans cet exemple – mais on veille à ce que l’enfant ne devienne pas roi à partir d’un choix qui n’est pas suffisamment éclairé. “Car, explique Arnaud, lorsqu’un parent exprime qu’il commence à en avoir marre d’un comportement, il est temps d’essayer d’en changer. Et sans tarder si le sentiment d’être persécuté apparaît aussi.”

ET VIENT LE JOUR OÙ L’ON DEVIENT PARENT DE SES PARENTS

Il faut savoir parler de la fin de vie avec ses parents. Si c’est possible... “Car à l’âge de la vieillesse tout se réveille de ce qui n’est pas réparable”, comme l’explique Arnaud à partir de deux exemples :

– **Cette maman** ne tient pas à évoquer avec son fils sa mort qui se profile, avec l’âge qui avance. Et pourtant lorsqu’elle lui offre un cadeau elle ajoute: “Ce sera peut-être mon dernier”.

– Une autre fois, angoissée car elle a du mal à le joindre, cette même grand-mère appelle son fils. Elle est en larme car sa fille n’est pas joignable! “Mais maman ta fille a quel âge?” interpelle ce



fils obligé de lui rappeler l’âge de sa sœur, adulte depuis bien longtemps.

En fin de vie certains parents auront besoin d’être bercés, recevoir de la tendresse. Parents et enfants seront-ils en capacité de recevoir ou d’offrir ces gestes ? Si la relation a été saine ou assainie ce sera vivable.

PARENT POUR LA VIE

Bien plus que d’appliquer des techniques il s’agit de pratiquer une philosophie de la vie, d’oser des relations dans lesquelles nous changeons. Tout en espérant qu’il se passera quelque chose de neuf avec nos enfants. Pour cela Arnaud nous exhorte à demeurer “simplement” parents...

“Avec tout ce que vous avez lu, de Maurel à Solter en passant par Filliozat... Que vous ayez nourri vos enfants au sein, pratiqué le cosleeping, materné, etc. Ne vous trompez pas de rôle...”

Etre parent, ce n’est pas appliquer des techniques. Etre parent cela se vit, se fait...”

Et il conclut d’une proposition :

“Le bonheur est contagieux...”

Rendez-vous heureux”.

¶ **Propos recueillis par Odile Anot**



Petit bout de chemin avec une jeune maman simplement humaine

Clothilde, lectrice de l'Enfant et la Vie, porte un regard lucide sur sa vie de maman et aussi sur sa relation à sa propre mère depuis qu'elle est maman. Elle nous amène, du même coup, à questionner nos emportements et à repérer nos forces afin de développer la parentalité consciente et responsable que nous aimons...

Si ce texte réunit des moments positifs et vitalisants de ma vie de maman, je vis aussi bien d'autres instants plus difficiles, des échecs, des remises en question, des doutes... J'essaie cependant de m'appuyer sur ce qui va et c'est avec cette idée en tête que j'ai composé cet article. Il évoque la maman imparfaite, limitée, mais pleine d'amour et de volonté de progresser que je suis.

La naissance de mes enfants m'a vraiment "secouée".

Elle a réactivé des angoisses et m'a poussée à entreprendre il y a trois ans un travail sur moi-même avec une méthode à laquelle j'adhère intellectuellement et où je me sens bien affectivement. J'avance à petits pas, je comprends mieux l'adulte que je suis mais aussi l'enfant que j'ai été. J'apprends à moins me "projeter" sur mes enfants, bien que ce soit difficile. Heureusement j'ai un mari qui sait lui aussi me "secouer" quand il faut et m'empêcher de tomber dans l'autodestruction.

Je ne suis pas toujours tout sourire mais je fais des progrès dans l'acceptation de moi.

J'ai fait le choix de "garder" mes filles moi-même tout en conservant une activité professionnelle indépendante à temps partiel. Dès l'arrivée de mon premier enfant, mes accès de colère, mes frustrations et mes tendances à la déprime se sont décuplés, me plongeant dans la culpabilité et la rage de ne pas être la maman tout sourire que je rêvais d'être. Mon travail sur moi porte beaucoup sur ces aspects. Je déchiffre un peu mieux d'où viennent ces sentiments. J'apprends à mieux faire la part des choses entre mon ressenti négatif et la personne ou l'attitude qui l'a provoqué. Quand je me sens à bout avec les enfants, je sais, un peu plus souvent qu'avant, l'exprimer, anticiper pour faire baisser la pression avant l'explosion, demander de l'aide. Quand l'une de mes filles a un comportement qui m'énerve, je le décrypte, j'essaie de voir ce qu'il touche en moi, et je le déconnecte de la situation présente. Je m'appuie alors sur mon amour pour elle et sur la conscience de mes propres chagrins d'enfant, afin de réagir en parent adulte. Je constate aussi que certains de leurs comportements bien précis qui, sans être graves, me mettaient hors de moi il y a quelque temps me touchent moins. Pour moi c'est un signe que je suis sur la voie de la guérison.

La réalité et non l'idéal: je suis une maman tout feu tout flamme.

Je commence à accepter d'être cette maman qui s'emporte vite, et non une maman à la patience infinie qui ne hausse jamais le ton et prend tout avec le sourire (celle que je rêve d'être, encore parfois). Je m'autorise donc à crier un peu quand je me sens énervée et je

constate que c'est beaucoup mieux pour moi et pour ma famille de lâcher ainsi un peu de pression au lieu de l'accumuler jusqu'à l'explosion inévitable et beaucoup plus dévastatrice. Je sens aussi que ces cris-là restent à la surface et s'en tiennent à la cause directe qui les a provoqués, contrairement à ces rages qui montaient des profondeurs de moi, roulant avec elles beaucoup de colères anciennes. Parallèlement, j'essaie aussi de comprendre d'où viennent ces colères et ce caractère "inflammable".

Quant à ma relation à ma propre mère...

Certains comportements de ma mère avec mes filles me sont insupportables. A ma fille qui s'était rhabillée seule après les toilettes, elle dit : *"Tu as mal remis ta robe, je suis bien contente, tu vois bien que tu n'y arrives pas seule, que*

tu as besoin des grands". Je reçois cela de plein fouet, elle m'a tant culpabilisée de grandir, m'a tant fait peur pour me retenir... Quand ma fille voulait grimper l'escalier à quatre pattes à 15 mois, elle lui disait : *"Ne va pas là-haut, il y a le loup"*. Je ne supporte plus tout cela ; cela me donne envie de vomir... et de pleurer. J'aurais eu et j'aurais encore tant besoin d'être sécurisée mais ma mère n'a pas su le faire... malgré toutes ses bonnes intentions et en lien avec sa propre histoire bien sûr, mais cela n'enlève rien à ma propre souffrance.

J'ai tellement appris, enfant, à taire mes vrais sentiments, à absorber telle une éponge ceux de ma mère, qu'avec mes propres enfants, mon angoisse était de ne pas savoir les écouter... Du coup, je suis souvent tombée dans l'autre extrême en ne m'écoutant plus moi-même. Maintenant, je commence à trouver un équilibre, entre écoute de leurs besoins et de





Tron-Mulder

leurs sentiments et expression des miens. Mais pour cela, je dois ressentir que je vaudrais la peine d'être écoutée, que j'ai le droit de m'occuper de moi, que je mérite de trouver du plaisir à la vie...

Je me suis rendu compte que mes cris sur mes enfants sont souvent des appels au secours

J'en veux alors à mon mari de ne pas être là au moment où j'ai besoin de lui (même si par ailleurs il est très présent). Au-delà, peut-être aussi que j'appelle ma mère qui ne m'a pas permis de trouver assez de sécurité intérieure. Une phrase lue dans *l'Enfant et la Vie* demeure précieuse : "L'important n'est pas d'être des parents parfaits, mais d'aider nos enfants à vivre au

QUATRE SITUATIONS QUI ME MONTRENT LE CHEMIN PARCOURU OU ENCORE À FAIRE

J'ose le changement

C'est en grande partie avec mon travail de développement personnel que j'ai trouvé la force de faire un nouveau choix cette année, celui de passer les fêtes dans la famille et le pays de mon mari, pour la première fois depuis quatorze ans que nous nous connaissons. En effet, je n'avais jamais auparavant osé envisager ni annoncer à mes parents que nous ne fêterions pas Noël avec eux.

J'ai réalisé sans ambiguïté que c'est l'enfant en souffrance en moi qui parlait

Alors que ma filleule présentait son petit frère à ma fille, j'ai aussitôt pensé : "Cela me fait de la peine pour elle" et je l'ai serrée dans mes bras. Tout de suite, alerte dans ma tête : – Peine pour quoi ? Ma fille a une petite sœur, elle aussi. Celle qui a de la peine, c'est moi, petite fille unique qui a toujours plus ou moins secrètement rêvé d'avoir un petit frère ou une petite sœur... Mon ressenti de tristesse a été si fort que je l'ai d'abord cru vrai et adapté. C'est dire s'il est difficile d'identifier les projections lorsqu'elles sont moins évidentes...

J'ai compris mon enfant au lieu d'insister

Dans un grand magasin je viens chercher ma fille pour lui

demander de venir essayer une paire de chaussures. Elle est au rayon des jouets avec son père, un jouet à la main.

– "Je veux le jouet."

– "Viens essayer les chaussures."

Je la prends dans mes bras car elle refuse de bouger.

"Je ne veux pas essayer les chaussures."

La crise menace. Je commence mon petit sermon : "Mais si, tu verras, elles sont jolies, etc.". La crise éclate. Stop – Je réajuste : "Tu es en colère à cause du jouet". Elle acquiesce et essaie les chaussures sans problème.

Je m'assouplis sans m'écraser et j'aime aussi nos différences

Ma fille apprécie beaucoup un dessin animé que je trouvais sans intérêt. J'ai essayé de lui expliquer pourquoi, de la convaincre, de dénigrer le dessin animé... Récemment, j'ai mieux compris pourquoi je n'aimais pas ce DVD : pour me démarquer de mes parents qui le lui avaient offert, parce qu'il n'entrait pas dans les critères rigides que je m'étais fixés... J'ai donc pris le temps de le regarder avec elle et d'écouter pourquoi elle l'appréciait. Je me suis aperçue qu'il n'était pas aussi stupide que je le pensais et aussi qu'en m'intéressant à ce qui lui plaisait, je me rapprochais de ma fille, je lui manifestais de l'importance, bref, que je l'aimais.

mieux avec les parents qu'ils ont tels qu'ils sont". Si je ne peux pas devenir une femme complètement différente, je peux au moins essayer de donner à mes enfants des moyens pour vivre avec mes limites et mes faiblesses, en étant accessible, sans émotions taboues, en verbalisant, en écoutant, etc.

Je savoure désormais les petits moments de bonheur pur

Des phrases toutes simples me réjouissent parce qu'elles me montrent que mes filles se sentent assez libres pour exprimer ce qu'elles ressentent, le positif comme le négatif. Ces phrases, je les note par écrit pour y revenir et m'y vivifier : *"Je n'étais pas contente quand ma maman est partie et maintenant je suis contente parce que je vois ma maman", "Et ta colère, elle est partie?",* ou *"Maman, tu me casses les oreilles quand tu cries"*.

C'est un réel soulagement, une vraie délivrance pour moi, pour qui les émotions, frustrations, dépressions de ma mère étaient taboues et me culpabilisaient.

J'ai au moins réussi à ne pas être la mère inaccessible sur son piédestal, mais une maman humaine, imparfaite, c'est vrai, mais avec un immense amour.

Mes points de repère

Parallèlement à ma formation personnelle, j'essaie globalement de m'inspirer de Maria Montessori, des articles de *l'Enfant et la Vie*, de Gordon et autres lectures de ce genre, et pourtant mes enfants ne réagissent pas toujours comme de bons petits enfants épanouis, bien dans leur peau, comme ils devraient le faire avec des parents parfaits à l'écoute de leurs besoins. N'est-ce pas ?!

Après une période assez conflictuelle où ma



filles aînée se mettait à crier et à trépigner dès que quelque chose ne lui convenait pas et où je me mettais beaucoup en colère, j'ai réfléchi à ce que j'attendais de mes enfants et j'ai réalisé que je voulais atteindre une sorte d'image idéale où parents et enfants seraient constamment en pleine forme et en pleine harmonie. Cette image idéale me bloquait et m'empêchait de trouver des solutions réalistes et adaptées à notre famille.

Je me suis d'abord reprochée de ne pas être assez intelligente pour appliquer correctement toutes ces idées, incapable d'aider mes enfants à être eux-mêmes paisiblement. Mais ces pensées ne m'aidaient pas à avancer. J'ai alors décidé d'accepter ce qui était, de lâcher l'idéal et de me montrer moins exigeante avec mes enfants et avec moi-même.

Ce sont des enfants, avec des besoins et des énergies d'enfants

Parfois les font du bruit, courent partout, sont pleins d'enthousiasme, et heureusement ! Mes filles ont leur volonté propre, qui ne s'accorde pas toujours avec la mienne, et elles n'ont pas toujours envie de faire plaisir à maman. C'est tout à fait normal, et même rassurant !

J'essaie de ne pas penser en permanence en

termes d'éducation, de règles à transmettre, de communication et d'écoute parfaites : cela reste l'objectif principal, bien sûr, mais désormais je m'autorise des dérogations selon la situation, la fatigue des parents ou celle des enfants, sans dramatiser ni me dire que tout est perdu parce que ça n'a pas marché cette fois.

J'essaie de ne pas tout intellectualiser. Pour cela, je veille à ne pas envenimer les situations de désaccord ou de conflit ; j'utilise l'humour pour relativiser et je redécouvre la notion de plaisirs simples : un biscuit au chocolat ou un dessin animé pas éducatif (mais qui véhicule des valeurs positives, ça, j'y tiens !) de temps en temps, c'est aussi le bonheur !

Je me sens plus solide.

Je suis là pour rappeler les règles, mais je ne suis pas terriblement déçue si elles ne sont pas toujours respectées !

Je suis là pour poser l'idée de respect de soi et

de l'autre et pour cela, je dois être à l'écoute de mon enfant mais aussi de moi-même, prendre ma place de parent et d'adulte et de fusionner.

Je m'occupe de moi, je fais des choses que j'aime et qui me font du bien. Je poursuis mon travail sur moi et je garde à l'esprit des phrases précieuses de ma formatrice, par exemple que mes enfants ont besoin d'une maman heureuse. Ou encore que même si je ne réponds pas à certains besoins de mes enfants par choix éducatif ou manque de disponibilité, les écouter, c'est déjà respecter leur individualité.

C'est ainsi leur permettre de prendre conscience de leur existence en tant que personnes.

N'est-ce pas le bienfait que nous ressentons, nous adultes, quand nous avons la chance de trouver quelqu'un qui nous écoute avec bienveillance.

¶ Clothilde



Etre parent Points de vue de professionnels

PARENTS DE JEUNES ENFANTS

Pour **Catherine Bergeret Amselek**

✂ La “maternalité” correspond à un ensemble de moments essentiels dans la vie d’une femme, qui peuvent lui permettre de “faire le ménage” en elle-même. Ces moments peuvent être difficiles mais la révèlent parfois aussi à elle-même. Les crises de la maternalité sont autant d’occasions de progression en ce qu’elles réveillent de chocs ou de conflits anciens. Il s’agit presque toujours de crises identitaires, de repositionnement de soi-même et aussi d’un règlement de dette, de la “dette de vie”, vis-à-vis de sa propre mère.

✂ Le devenir mère est une étape clé pour une femme, puisqu’elle renvoie à la fois à la question des origines, de la différence des sexes et des générations, mais aussi à celle de la mort (la sienne, celle du bébé, inscrit dans l’ordre des vivants et donc aussi des mortels, et celle de ses parents). La femme peut traverser des périodes de grande fragilité et de dépendance, proches de ceux rencontrés peu après sa naissance.

✂ La maternalité comme processus d’évolution de la femme doit s’accomplir à un moment ou un autre. Bien des femmes font des bébés symboliques sans avoir eu d’enfant, en s’investissant par exemple dans une activité créative, artistique, associative ou autre, et elles cessent ainsi d’être l’enfant de leur mère. Au contraire, on peut ne jamais être mère en ayant mis au monde plusieurs enfants, ou bien ne devenir mère qu’à la naissance de son deuxième ou troisième enfant.

Interview pour *L’Enfant et la Vie*



✂ Le célèbre pédiatre et psychanalyste britannique **Donald Winnicott** avait coutume de dire aux mamans qui s’inquiétaient de leur compétence maternelle: “Le plus important pour votre enfant c’est que vous pensiez que votre bébé vaut la peine d’être connu en tant que personne unique et que vous vous engagiez auprès de lui pour qu’il ait une existence humaine digne de ce nom, qu’il reçoive ce dont il a besoin”.

✂ “Les possibilités actuelles d’assistance sont vraiment insuffisantes, d’autant que la solution naturelle que présente la famille se révèle de plus en plus aléatoire. Démunies, isolées et dans un état de fragilité extrême, les jeunes mères affrontent, moins d’une semaine après leur accouchement, un désert de soins, d’assistance et de conseils. L’impact de cette situation sur les premiers liens après la naissance, ses effets sur la qualité de la confiance en lui du bébé et celle que lui accorde être

donnée par d'autres personnes de son entourage, dès lors que celles-ci s'engagent vraiment vis-à-vis de lui". Ainsi il est conforté dans le sentiment qu'il n'est pas abandonné, négligé, menacé ou en danger.

Danièle Delouvin, psychologue clinicienne à l'Association nationale des psychologues pour la petite enfance

Extraits de *La Croix* Dossier "Parents-enfants La sécurité affective, un sésame pour la vie". 02.01.08

"Afin de pouvoir contenir son bébé, la mère doit elle-même être soutenue par ses ressources internes et contenue par son entourage." On peut parler de contenant gigogne : au centre le bébé contenu par la mère elle-même contenue par le père. Un père à même de supporter la frustration, suffisamment confiant en sa solidité, en la vie et en l'avenir pour garder une perception du temps et ne pas entrer en compétition, ni avec sa femme, ni avec son bébé.

Régine Prat. Extrait de *Maman-bébé : duo ou duel ?* Editions Erès (présenté dans le numéro 158- 01/09)

PARENTS D'ADOLESCENTS

☛ "Dans de nombreuses familles, il y a une coïncidence chronologique entre l'adolescence des enfants et la crise de la quarantaine des parents : cela fait bien du monde dans la même maison qui se pose des questions".

☛ "J'utilise souvent la métaphore de l'œuvre d'art : les adolescents ont besoin d'être encadrés pour sentir qu'ils ont de la valeur. Quand un adolescent est dehors à 2 heures du matin sans que ses parents s'en préoccupent, il a le droit de se demander : qu'est-ce que je vaud pour eux?"

Michel Delagrave, travailleur social spécialisé en santé mentale au Québec auteur de *Les ados, mode d'emploi*.

☛ "Continuez donc à transmettre, sans démissionner. Il faut aussi leur répéter [aux parents] que si les parents et les enfants sont égaux en dignité, ils n'ont pas le même rôle : ce n'est pas aux jeunes de décider de l'orientation de la famille ; c'est aux parents de donner le coup de barre."

"La crise d'adolescence est surtout une crise des parents" *La croix* Dossier "Parent-enfant", février 2007

PARENTS

☛ "Au lieu de se plier aux diktats éducatifs, les parents ont tout à gagner à écouter leurs intuitions".

Pierre Delion, pédopsychiatre, CHR de Lille
"Les parents ont une idée bien précise de l'enfant qu'ils attendent" *La croix* Dossier "Parent-enfant", février 2008



La famille: entre normes sociales et originalité

Fréquentes sont les occasions de se questionner sur la normalité de sa famille et parfois celle des autres !

Robert Neuburgher dans son livre *Les rituels familiaux* paru à la petite bibliothèque Payot, explique: *“La fonction d’une famille est à la fois de préserver un sentiment d’identité pour ses membres, de leur donner une sécurité à l’intérieur de cette famille, mais également de favoriser un processus de socialisation. Aucune société n’existe sans famille, mais la famille n’existe pas sans la société; ces deux niveaux de fonctionnement sont indispensables. Toutes les sociétés où les familles ont pris le pouvoir, par exemple la mafia sicilienne ou la mafia russe, ont vu leurs structures détruites. Inversement, les sociétés qui ont pris comme cible les familles, comme du temps du nazisme ou du maoïsme, ont été conduites dans des déviations extrêmement dangereuses pour la liberté individuelle et pour le respect de chacun.*

Toute famille sait gérer, a appris à gérer ce rapport à l’idéal interne au groupe, et ce rapport à la norme sociale. Il s’agit d’un équilibre fragile”.

Pour évoquer cette difficulté à être dans une norme, l’auteur prend l’exemple de ce couple qui vient consulter avec leur fils de 17 ans car il y a effondrement de ses résultats scolaires.

Pour la maman il s’agit d’un problème lié à la présence de sa propre mère venue habiter chez eux quand elle s’est retrouvée veuve, l’empêchant ainsi de trouver sa propre place de mère.

Pour l’auteur, thérapeute; il lui semble, en écoutant la maman, être confronté à une *“conviction mythique de l’existence d’une norme concernant la composition d’une famille et la répartition des*

rôles” qu’il serait logique que le milieu “psy” confirme. Et que les “médiats psy” véhiculent: *“Une famille normale est celle qui, entre autres, vit séparément des grands-parents et doit préserver son autonomie”.*

Lui, voit davantage dans cette organisation un exemple de générosité en accueillant leur mère et une famille d’avant-garde face au problème de l’isolement des sujets âgés qui amplifie dans notre société. Le fils confirme qu’il aime beaucoup sa grand-mère et que sa présence au foyer ne semble pas poser problème.

Le problème est donc ailleurs: ce jeune fait partie d’un groupe dont il n’approuve pas la dérive délictuelle. Après ce recadrement la mère osera exprimer à ce psychologue que la mère de son mari habite aussi chez eux!

¶ **Extrait du livre: *Les rituels familiaux* Robert Neuburgher - Petite bibliothèque Payot n° 597 - 7,50 euros**

Education scolaire à la maison, naissance à la maison, allaitement de jumeaux ou allaitement long, non-vaccination, cosleeping, non-placement de nos personnes âgées en collectivité, accueil ou refus du handicap dès la grossesse, familles vivant sur deux étages indépendants: couple d’un côté, enfants d’un autre, adoption, famille très nombreuse, couple sans enfants, grossesse après 40 ans, etc.. La diversité d’une famille se remarque à la fois dans le type de personnes qui la composent mais aussi dans les fonctionnements qu’elle met en place tout au long de son existence. Il s’agit, avec ses spécificités, non pas qu’elle rompe avec la norme mais qu’elle questionne sa différence, l’assume et soit aidée quand il y a souffrance.

Témoignage

Une famille ne se construit pas en un jour

Chez nos amis lecteurs, les Oswald, l'attente d'un premier enfant a duré huit longues années. Trois ans plus tard, les voilà six désormais, les éloignant de leurs années de désespérance et de patience et révélant leur immense capacité à aimer chacun de leurs enfants tel qu'il est arrivé...



Nous avons sûrement des points communs avec beaucoup d'autres couples. Mais notre histoire est marquée par la diversité avec laquelle s'est construite notre famille.

Nous avons été confrontés, comme de nombreux autres couples, à des problèmes d'infertilité durant huit années.

Nous avons appris à vivre quotidiennement avec le manque d'un enfant alors que notre rêve était de fonder une grande famille. Au dé-

but la tristesse, la culpabilité, et le sentiment d'injustice se sont installés au fond de nous. Ensuite, nous avons appris à développer des sentiments plus positifs, tels que l'humilité, la patience et l'espoir, face à cette difficulté que notre couple devait surmonter. Cette épreuve nous a unis plus que jamais.

Nous avons abordé le sujet de l'adoption lors de notre préparation de mariage. Le projet a mûri au sein de notre couple. À cette époque, nous avons fait la connaissance de plusieurs couples d'adoptants qui nous ont fortement encouragés dans nos démarches notamment à travers l'Association de parents adoptifs d'enfants colombiens (APAEC, voir page 63).

La Colombie nous semblait être le meilleur pays d'origine pour notre enfant. Au même moment, nous nous sommes également laissés guider par les conseils de mon gynécologue: nous avons de fortes chances de concevoir un enfant avec les traitements de la Procréation médicalement assistée (PMA). Personnellement j'étais attirée par l'expérience physique d'une grossesse, pour savoir et sentir ce qu'est porter un enfant dans son ventre.

Nous avons vécu l'expérience de la fécondation in vitro et la démarche de l'adoption de façon complètement différente.

– Pour les FIV mon mari est resté plus en retrait. Nous devons effectivement accepter que les enfants qui naissent grâce aux FIV, ne naissent pas uniquement du papa et de la maman, mais aussi de toute l'équipe médicale... Le chemin a été difficile à vivre: lourds traite-

ments hormonaux, multiples analyses, équipe médicale pas toujours empathique et compréhensive, déceptions dures à surmonter.

– Dans la procédure d'adoption, nous avons célébré chaque nouvelle étape franchie avec beaucoup de bonheur : obtention de l'agrément, choix du pays, préparation du dossier, acceptation et mise en liste d'attente. Chaque jour qui passait était un jour de moins pour connaître notre enfant.

Après trois FIV et deux années de procédure d'adoption, nous avons ensemble fait le choix de suivre le chemin unique de l'adoption. Six mois plus tard une petite fille de 2 mois nous attendait à l'autre bout du monde.

En un instant, nous étions devenus ses parents et nous étions sur un nuage de bonheur. Nous voulions partir pour prendre notre fille dans nos bras le plus vite possible. C'est ainsi que le 10 janvier, nous avons connu Adèle, notre premier bébé, si longtemps attendu dans nos cœurs. Nous avons appris à nous connaître et nous nous sommes adoptés mutuellement.

Nous avons plus que jamais le désir de fonder une grande famille.

Notre petite Adèle remplissait chaque jour notre foyer de lumière.

J'avais souvent entendu dire qu'après l'adoption d'un enfant, quelque chose se débloque dans notre corps ou dans notre tête qui nous permet de tomber enceinte. Je détestais qu'on me le dise. Je l'interprétais comme si les personnes pensaient que nous adoptions uniquement dans le but d'avoir ensuite une grossesse. Peu après j'étais enceinte et pas d'un bébé, mais de deux ! La peur d'un accouchement prématuré était présente. Les derniers mois de grossesse ont été très difficiles. Les petites jumelles, Candice et Mathilde, sont nées par césarienne. Les premiers mois après l'accou-



chement ont été difficiles... Nous étions épuisés, mais heureux comme jamais. Nous étions devenus en moins d'un an les parents de trois petits bébés adorables.

Mais un petit nuage est venu cacher le soleil, en découvrant le handicap.

Vers le 5e mois, nous nous sommes aperçus que l'une de nos dernières nées n'utilisait pas sa main droite, et qu'elle avait pratiquement tout le temps le bras tendu et le poing serré. Le pédiatre nous a envoyés consulter un service de neuropédiatrie. Elle a dû passer un IRM et le diagnostic a été confirmé : Mathilde souffre d'une hémiparésie qui affecte le côté droit de son corps, principalement son bras et sa main. Le handicap est plus léger au niveau de sa jambe droite. Avec l'aide de la rééducation, elle devrait marcher, même si elle le fera beaucoup plus tard que les autres enfants de son âge. Elle avait subi un accident vasculaire cérébral pendant la grossesse. Cela a été dur de surmonter l'angoisse pendant les deux mois d'attente du diagnostic et d'accepter que, finalement, notre fille ait un handicap. Elle allait devoir suivre des thérapies et de la rééducation au moins trois fois par semaine pendant de nombreuses années, sans certitude sur son évolution. Ma-



Oswald

thilde allait avoir besoin de toute notre aide, de nos encouragements et de notre temps pour se développer. Nous allons également avoir à lui apprendre à être heureuse et à vivre pleinement sa vie, malgré son handicap.

On dit qu'il ne faut pas comparer entre eux des jumeaux.

Nous avons appris ce que cela implique. J'admets qu'au début cela a été difficile pour moi de voir comment Candice avançait normalement dans son développement moteur : quand elle a commencé à s'asseoir, quand elle s'est mise debout... Chacune de ces étapes me renvoyait vers les retards de Mathilde qui, lorsqu'elle fait un progrès dans son développement, a dû travailler très dur pour y arriver. Aujourd'hui j'accepte mieux le problème de Mathilde, je suis très fière d'elle et j'ai aussi été folle de joie le jour où Candice s'est mise à marcher toute seule.

J'aime mes filles telles qu'elles sont.

Le soleil est de retour dans notre vie et dans notre petite famille.

Nous nous sentons riches de la diversité de notre famille. Cette pluralité nous fait grandir tous les jours et nous ouvre vers les autres. Elle nous amène à être généreux et à partager.

Contre toute attente, je suis à nouveau enceinte, cette fois-ci de façon tout à fait naturelle.

Voici l'histoire de la construction de notre famille en moins de trois ans. Nous en sommes extrêmement fiers et heureux. Nous espérons que notre témoignage transmettra un beau message d'espoir à tous les couples, et notamment à ceux qui sont dans l'attente d'un enfant.

Nos enfants nous donnent le sentiment d'appartenir à des familles beaucoup plus vastes : celle des parents adoptifs, celle des parents d'enfants multiples et celle des parents d'enfants handicapés.

Mais la plus importante : celle des parents tout simplement, celle à laquelle nous avons toujours voulu appartenir.

¶ La famille Oswald



Oswald

Le petit de l'homme a 24 ans et neuf mois pour assurer sa croissance

– **Il a neuf mois**, le temps de la grossesse, pour acquérir toutes les potentialités de l'homme, pour, d'une simple cellule, devenir "l'embryon spirituel" qu'il est à sa naissance. Neuf mois pour vivre en sécurité mais déjà indépendant, pour accumuler l'amour et la chaleur humaine qui lui permettent d'accepter et d'aimer la vie.

– **Il a six ans** pour acquérir les caractéristiques de l'homme (langage et marche debout) et pour faire connaissance avec son environnement immédiat, pour affiner la perception de ses sens et le travail de sa main.

– **Il a six autres années** pour faire connaissance avec la société, avec ses mœurs et les lois qu'elle s'est données pour apprendre à vivre avec les autres, élargir son univers à l'aide de l'abstraction, pour découvrir ce qui est "bien" et ce qui est "mal", pour acquérir le sentiment de justice et la notion de service.

– **Il a encore six années** d'adolescence pour devenir un être social, pour être indépendant dans la société en y faisant ses expériences.

– **Il a encore six ans** pour élargir cette vie sociale à sa dimension politique.

Ce n'est pas nous qui faisons de notre enfant un homme, c'est la vie qui est en lui, qui pousse à créer.

Jeannette Toulemonde



SYLVIE CHAMPION

Psychologue clinicienne et animatrice d'un relais parents-enfants à Strasbourg.

"Les parents croient qu'ils protègent leur enfant alors qu'ils l'insécurisent". Explications: Lorsqu'ils ont peur de tout pour leur enfant et le surprotègent, ces parents transmettent, en fait un message négatif sur la personne de l'enfant mais aussi sur leur propre capacité de les soutenir. Ce que l'enfant comprend et entend, dit-elle, c'est: "Toi mon fils, ma fille, tu n'es pas capable d'affronter la réalité, comme les autres. Et moi je ne te fais pas confiance". Sécuriser un enfant ne consiste pas à le faire vivre dans une bulle aseptisée, hors de tout danger mais à être là, au bon moment, attentif à ses besoins et prêt à lui tenir la main lorsque c'est nécessaire.

La sécurité affective, un sésame pour la vie
– La croix Dossier Parent-enfant – 02.01.08

Le projet de couple disparaît, l'enfant demeure



Il m'a fallu être sûre de devoir renoncer

à l'espoir d'être comprise et reconnue dans mon couple; j'ai nourri cet espoir de beaucoup de patience, avec des périodes d'affection voire d'amour, surtout lorsque je me sentais entendue après les différentes démarches de couple. Et des périodes de rage et de rejet quand je voyais que les points gagnés étaient de nouveau perdus par le retour aux fonctionnements inconscients. Ainsi que bien sûr des périodes de profond anéantissement. [...]

Surtout, il me faut suffisamment de certitude sur le fait que je peux être plus heureuse et plus épanouie loin de lui pour imposer à mes filles une vie avec tantôt papa, tantôt maman.

Je souhaite, quel que soit l'avenir qui nous est destiné, de rester un couple parental solide et plein d'amour dans lequel nos filles pourront continuer à se construire...

¶ Dominique

Interview d'une avocate au droit de la famille Plaider la cause des enfants et des parents

Marie-Hélène Mérigot est avocate à Rouen. Sa grande sensibilité humaine fait d'elle un avocat aux compétences bienvenues quand il y a souffrance.

EV. Pourquoi ce choix de devenir avocate spécialisée dans le droit de la famille?

M.-H. M. Mes parents avaient très fort le sens de la famille, nous étions cinq enfants. J'ai intégré cette valeur. Et même si j'ai aussi des griefs envers mes parents, cette valeur m'a constituée.

Dans ce domaine du droit l'avocat est aux côtés des enfants. Par exemple en matière d'assistance éducative lors de divorce, de séparation ou lors de contestation ou de reconnaissance de paternité, la mise en place de droits de visite des grands-parents, l'organisation des tutelles et curatelles, etc. Dans cette spécialité, il existe aussi toute une partie de droit pénal qui concerne la famille pathologique (situations d'inceste ou de maltraitance, enfance délinquante...).

Comment procédez-vous pour faire avancer le cheminement de chacun des membres, lors d'une demande de divorce?

Tout d'abord, pour un divorce par consentement mutuel, je vérifie, dès le premier appel téléphonique pour la prise du rendez-vous, si tous deux veulent le même avocat. Et s'il y a conflit d'intérêts entre les époux chacun



Marie-Hélène Mérigot.

a alors son avocat propre. Cela n'exclut pas d'ailleurs un divorce amiable.

Quand je reçois de nouveaux clients en demande de divorce je prends au moins une heure pour voir à qui j'ai à faire? "Cette personne est-elle vraiment ouverte à cette démarche? Est-elle suffisamment solide pour traverser cela? Que dit-elle personnellement des conséquences pour sa vie face à cette décision?"

J'ai éprouvé le besoin de me former. J'ai commencé par un stage dénommé "Qui suis-je?" que j'ai poursuivi par une formation approfondie à la relation d'aide qui m'a donné les outils que je recherchais. Les études de droit et les

écoles d'avocat ne préparent pas à l'écoute, on y fait que du droit. Pour ma part je propose à mon tour de former des élèves avocats à cette dimension humaine. Récemment à Montpellier puis à Lille; je faisais travailler une équipe sur la thématique de: *“La vie relationnelle au sein du cabinet d'avocats”*. On remarque heureusement également une évolution récente dans les écoles d'avocats puisqu'elles s'ouvrent à la formation humaine.

J'aime accompagner les personnes et les enseigner sur leurs fonctionnements. Si la personne est vindicative je cherche à comprendre ce qu'elle cherche peut-être à régler, à travers sa vindicte vis-à-vis de son (sa) partenaire. Je questionne aussi: *“Qu'est-ce que vous attendez de cette procédure de divorce?”*

J'écoute leur histoire personnelle et celle de leur couple. Je tente de faire le lien avec leur

passé. Je regarde la situation telle qu'elle se présente, les conséquences pour l'avenir de l'homme, de la femme et de chaque enfant dans cette étape de leur vie et je conseille de façon stratégique. Dans des situations où l'un des membres du couple est sans ressource et avec enfant il est évidemment fragilisé. Je n'agirai donc pas de la même façon avec lui qu'avec quelqu'un qui a une aisance matérielle et financière.

Organisation, coût, durée d'un divorce

La durée est très variable.

Pour un divorce par consentement mutuel: un mois et demi. Cela est trop rapide car les personnes ne mûrent pas la décision, ne se mettent pas face à la perspective d'une réalité nouvelle. Néanmoins le “tout rapide” étant maintenant un fait de société, la procédure a été accélérée. L'idée de la loi étant de permettre que le couple reste le moins longtemps possible dans un conflit.

En cas de conflit, cela peut durer plusieurs années. Il m'est arrivé qu'un divorce soit prononcé au bout de treize ans! Dans ces situations cela se vit en deux temps:

– D'abord une ordonnance de non-conciliation est prononcée par le juge aux affaires familiales du tribunal de grande instance. Des mesures provisoires y sont prises. Il peut y avoir appel et cassation lorsque les mesures sont contestées. Ensuite il y a mise en place de mesures définitives décidées par le juge sur proposition des avocats des deux parties.

Quelles causes diagnostiquez-vous aux divorces?

C'est une idée reçue de croire que les couples divorcent à tour de bras, ils arrivent après avoir tout essayé pour vivre heureux ensemble. Pendant l'entretien je questionne: *“Qu'avez-vous*

UNE GRANDE DIVERSITÉ D'AVOCATS

Parfois très humains, parfois beaucoup moins. Les honoraires sont libres, varient selon que l'on est en province ou à Paris, selon la réputation aussi et l'éthique personnelle du professionnel. L'aide juridictionnelle est une possibilité offerte aux plus démunis. Le tarif est horaire ou forfaitaire, dans le cas de l'AJ, il s'agit d'un forfait par convention d'honoraire avec le client qui varie entre 1 000 et 3 000 euros voire davantage s'il y a un gros contentieux et de nombreuses audiences. Par consentement mutuel les frais peuvent être partagés par le couple. En cas de divorce conflictuel le forfait peut être fixé en accord avec la personne, chaque parti ayant son avocat propre.

envie de vivre dans votre couple ?” Je peux, en écoutant le décalage entre eux, réaliser qu’il vaut mieux qu’ils se séparent. L’entretien fait réfléchir, mûrir un projet. Il peut y avoir des retournements de situation et cela me fait plaisir d’entendre que deux personnes se sont réconciliées. Lorsqu’elles n’arrivent pas aux extrémités du divorce je les renvoie, si possible, à un travail personnel, chacun demeurant responsable de sa propre vie.

Durant plusieurs années une cliente venait me voir une fois par an, visiblement pas prête à engager une procédure de divorce, elle m’exprimait l’ignominie de ce qu’elle vivait puis repartait jusqu’à ce que sa décision soit mûre...

Dans la rupture, fondamentalement on touche à des questions de valeurs, de rythmes de vie, d’intérêts communs et à des différences majeures dans ces domaines. Certaines façons de vivre sont incompatibles. Ce peut être aussi l’usure du temps ou une erreur de choix au départ.

Tout cela renvoie à la manière de vivre sa liberté individuelle au sein du couple.

Malgré l’arrivée des enfants, cette personne part tous les week-ends à la chasse et vit ses soirées avec ses copains : il ne devient pas père. Le divorce lui permet de prendre une place de père. Lui dira : “J’ai enfin du temps avec mes enfants”. Elle dira : “Incroyable, il ne s’en occupait jamais du temps de la vie commune”.

Il ne faut pas dramatiser le divorce dès lors qu’il va vers un plus grand bonheur des individus. Ce sera alors du bon pour les enfants, plutôt que de vivre dans l’éternel conflit.

Garde alternée?

La séparation est de toute façon une déchirure.

Jusqu’à l’âge de 3 ans la présence auprès de la maman est préférée par les juges et ils ne la

concedent pas volontiers, sauf dans certaines situations, au cas par cas : si la mère est défaillante ou au contraire si les deux parents vivent dans le même immeuble par exemple et que la relation est bonne.

— Vers 7 ans les garçons s’identifieront plus à leur père si ce dernier “tient la route”, qu’il s’assume en tant qu’adulte. Il sera dans ce cas un modèle constructeur pour l’enfant, qui profitera de cette proximité. Mais si le parent est délinquant il risque de faire de même. Une semaine sur deux ou chacun une moitié de semaine ? Tout dépend des enfants et des parents. Le secret de la réussite c’est que les parents soient soucieux du bien-être de leurs enfants. Sinon on peut faire n’importe quoi !

Par ailleurs la loi précise qu’il ne faut pas séparer les fratries. Je vois pourtant parfois combien, il peut s’y vivre des relations nocives. Sous contrôle du juge il arrive qu’ils soient séparés en veillant à ce qu’ils se retrouvent régulièrement.

Quelles qualités doit-on attendre d’un avocat?

J’éprouve de la bienveillance vis-à-vis de chacun d’eux, je le leur exprime. Et qu’il s’agisse de délinquant ou de parent maltraitant je suis là pour être leur voix, pour être à leurs côtés. Certes, si un client m’agace parce qu’il est de mauvaise foi, je le défendrai plus mollement car de lui-même il se discrédite. Il y a, dans cette profession, une évidente dimension d’aide psychologique.

Je perçois trois qualités que pourraient espérer les personnes qui viennent nous consulter :
— L’écoute — L’acceptation des limites psychologiques, morales et financières de nos clients
— Une réponse technique et juridique attendue par le client, faite de réelles compétences.

¶ **Propos recueillis par Odile Anot**

Histoire d'un divorce dans la paix

J'ai quitté le domicile conjugal (qui était la maison de mon ex-mari) il y a maintenant plus de deux ans.

Celui-ci a rencontré quelqu'un dans l'été qui a suivi et sa nouvelle compagne est venue s'installer chez lui... Cela a été très dur pour moi de me sentir "remplacée" mais c'est ce qui m'a sans doute permis de faire le deuil. Car même si j'ai décidé de partir, le deuil ne s'est pas fait instantanément, en tout cas pas celui de la famille... Ensuite, leur relation n'ayant pas duré, il m'a sollicitée de nouveau durant l'hiver 2006-2007 pour que je revienne; comme ma réponse était négative et que je voulais faire un divorce avec chacun son avocat, il m'a proposé une démarche auprès d'un médiateur.

Nous avons eu cinq à six rendez-vous de médiation. Ils ont permis de poser les choses, avec un tiers... Et d'aller vers un divorce avec consentement mutuel... Je recommande cette étape à tout couple en voie de séparation, quelles que soient les perspectives... Nous avons eu un seul rendez-vous d'avocat, un an après la séparation, ayant établi avec le médiateur la plupart des points d'arrangement (matériels et concernant nos filles) et nous avons divorcé trois mois plus tard.

Depuis, B. semble avoir refait sa vie avec une nouvelle compagne que mes filles acceptent bien.

J'ai conscience qu'il n'a pas choisi la séparation et que je l'ai beaucoup fait souffrir; mais je pense l'avoir respecté, autant que je me suis respectée dans cette histoire.

Je n'ai pas moi-même encore rencontré l'être avec qui j'aspire à vivre (j'ai eu une relation durable de 9 mois), je sais que j'ai une attente forte mais aussi pleine d'exigences... J'ai cons-



science que je suis encore dans l'étape "reconstruction"; je fais une thérapie par le Rêve Eveillé et je cherche à me nettoyer de ce que je porte des générations précédentes par les Constellations familiales... Tout cela est très prenant et "brasse" beaucoup... **Pour moi, c'est un passage obligé...**

Nos filles ont maintenant 14 ans et demi et 11 ans et demi, je ne me permettrais pas de tirer des conclusions mais il me semble qu'elles se sont adaptées au mieux à la situation et qu'elles peuvent nous sentir ensemble à leur écoute... Elles n'ont jamais voulu parler de ce qu'elles ressentaient, et encore moins aller chez un psy. Avec l'adolescence, je vis des moments durs où la grande, en pleine crise et assez "mal dans sa peau", me rejette particulièrement (en utilisant chaque fois qu'elle le peut le reproche que je sois partie)...

Je sais en tout cas que la bonne communication entre leur papa et moi, la garde alternée donc la proximité, des valeurs de base communes sont un gage de "réussite" dans la souffrance qu'est pour elles la séparation de leurs parents...

¶ R. notre lectrice

Divorce conflictuel: préserver le lien avec les deux parents

“Il est très difficile de rester parent-collaborant pour les enfants tant qu'il persiste des conflits conjugaux et/ou financiers non résolus”.

L'Enfant et la Vie a lu pour vous :

“Approcher le divorce conflictuel” (voir page 63), dossier de 236 pages, réalisé par Emile Vanderheyden, neuropsychiatre, engagé dans l'association belge: Parent violé qui aide les parents mis à l'écart du domicile conjugal. En voici les idées fortes. Souhaitant que cette lecture prévienne la tragédie psychoaffective qui se révèle dans les cas extrêmes développés ci-dessous.



Une séparation qui se termine par un divorce est une épreuve, longue, pénible et coûteuse pour le couple et pour les enfants. Certains enfants dont les relations parentales étaient superficielles peuvent trouver leur solution dans la nouveauté de leur vie, mais ce n'est pas le cas de tous. Lorsqu'à cette rupture du couple s'ajoute un conflit, la souffrance se fait d'autant plus intense pour l'enfant car il risque d'entrer dans la guerre que se livrent les pa-

rents. Inconsciente ou non cette guerre, amenée à son extrémité, est éminemment dangereuse car elle a pour but d'atteindre le droit d'existence d'un de ses deux parents.

LE SYNDROME (ENSEMBLE DE SYMPTÔMES) D'ALIÉNATION PARENTALE

Le parent aliénant ne différencie pas le “couple conjugal” du “couple parental”. Surveillance, mensonge, harcèlement, tentative d'élimination de l'autre par voie juridique ou psychologique, rivalité, jalousie, vengeance, dénigrement. Le parent aliénant agit de différentes manières: rapt parental, allégation de maltraitance par l'usage du “faux souvenir”, manipulation et endoctrinement de l'enfant qui vivra là-dedans au quotidien.

Du côté de l'enfant: il devient complice du mépris du parent aliénant envers son ex-conjoint(e), alors qu'il s'agit de son père ou sa mère. Il ressent rejet voire haine vis-à-vis du parent aliéné. Il ne veut plus le/la rencontrer, il en a peur. Il se culpabilise de son attitude, d'avoir menti parfois. Les dégâts sont considérables en commençant par la privation de cette relation.

Il peut développer un rapport conflictuel envers l'autorité en général, s'isoler, entrer en dépression. Il peut aussi projeter dans ses relations un clivage du type: “bon parent – mauvais parent” supprimant du même coup l'enrichissement par la différence qu'apporte la triangulation des relations. Il sera parfois dans l'incapacité à gérer ses propres conflits sinon en coupant le lien. Enfin il pourra imaginer être lui-même ainsi rejeté.

Du côté du parent aliéné : en perdant le lien à l'enfant, il perd son identité parentale. Difficile de garder de l'estime de soi devant la privation des enfants, la suspicion, la culpabilisation personnelle. Si celui-ci contacte l'enfant on dit de lui qu'il harcèle. S'il ne le contacte pas, on dit de lui qu'il démissionne. Il peut plonger dans la dépression ou la colère, ce qui le dessert pour plaider sa cause

LE SYNDROME DU PARENT SECONDARISÉ PAR LA JUSTICE

Il s'agit cette fois de mettre à l'écart du foyer, un des deux parents, par voie de justice. L'exclu(e) a souvent pris un petit appartement en urgence, ne peut plus avoir accès à ses effets personnels, ne voit plus ses enfants ou très peu, n'est plus dans les décisions. Le risque est grand qu'il n'ose plus s'exprimer, voire se désinvestisse de l'éducation de ses enfants. Ceux-ci se questionnent : Où ira celui qui part, que deviendra-t-il ? Là encore il va vivre un conflit de loyauté face à un père/mère prisonnier d'une situation.

A SAVOIR :

- Il peut y avoir des réactions normales de rejet d'un parent : par simple préférence pour l'autre, par manifestation de refus du divorce, anxiété de séparation, sentiments ambivalents légitimes...
- Quelquefois ce sont les enfants qui débusquent la pathologie débutante ou installée du parent aliénant et se retournent contre celui-ci.
- Prendre possession de la pension alimentaire, créer des difficultés envers l'éventuel nouveau partenaire de l'ex-conjoint(e) sont d'autres actions qui visent à déstabiliser l'exclu(e) et sa relation à son enfant. On touche là au paroxysme d'une mégalomanie.



COMMENT PRÉSERVER LE LIEN PARENTAL ?

Quand le projet de vie couple a avorté et entraîné la fin du projet de vie familiale, tous les interlocuteurs doivent se refocaliser sur l'intérêt de l'enfant.

Du côté du parent aliéné il est appelé à apprendre à réagir à l'agression. Un travail de médiation, la présence d'un tiers, un travail psychothérapeutique peuvent être mis en place.

Du côté du parent aux tendances aliénantes, il doit apprendre à dépasser ses sentiments plutôt qu'à utiliser l'enfant.

Du côté de l'enfant, on agit comme auprès de victimes de sectes. Une désensibilisation de l'emprise dans laquelle il était, une réelle empathie, pourquoi pas une expérience d'immersion chez le parent qui a été aliéné.

Par ailleurs se remémorer les sentiments et le vécu positif du passé comme du présent vont permettre une déprogrammation de l'endocrinement. Parfois c'est la menace d'intervention judiciaire pour retrait de garde qui aura un effet sur le parent aliénant.

L'ENFANT DANS LE CONFLIT

Ayant assisté malgré lui à des scènes, des menaces, des violences, la séparation sera une solution à cet état de tension dans la-

quelle il vivait. Sauf lorsqu'il devient un "enjeu" pour servir l'un des parents ou les deux ! Plongé dans les dysfonctionnements décrits ci-dessus, l'enfant est obligé de sacrifier son père (ou sa mère) s'il veut survivre.

Le voilà distrait, dissipé. Il a de la difficulté à dormir. En période d'adolescence alors qu'il entre dans une étape où il s'affranchit du milieu parental, la disqualification du père (le plus souvent), qui est mis (ou se met) à distance du milieu parental, fait apparaître des comportements rebelles, de décrochage scolaire, des formes de délinquance.

Il importe donc de détecter au plus tôt ces dysfonctionnements et d'agir préventivement. Notamment par l'information auprès des assistantes sociales, du juge et du psychologue de l'existence de ces syndromes. Trop peu connus, ils méritent vivement d'être pris en compte.

L'ENFANT A BESOIN DE SES DEUX PARENTS

D'où l'enjeu de savoir écouter chacun. Aidé pour cela par l'établissement d'une relation spontanée où l'enfant, sans ses parents, avec un psychologue pourrait s'exprimer en toute liberté. Trop de magistrats entendent des textes appris par cœur et facilement démontables pourvu que ceux-ci manifestent une vraie attention à l'enfant. Le système judiciaire a sa carte à jouer lui aussi.

Il y a bien sûr une réflexion à mener avec les deux parents sur les modalités d'hébergement : partagé, alterné, principal, unilatéral avec droit de visite ? D'autant plus qu'il existe beaucoup d'idées préconçues à faire disparaître. Tout se discute : telle l'idée que l'équilibre d'un enfant



serait favorisé par des apports équivalents de chacun de ses parents ou la réalité de la garde confiée le plus souvent à la mère ou encore l'objectivité des parents et de la justice quand on parle de l'intérêt de l'enfant.

Dans cette recherche il s'agit de réaffirmer le principe d'égalité plutôt qu'un mode de garde "gagnant-perdant". Mais aussi d'aider les parents à avancer vers une parentalité responsable.

A l'issue de cette lecture la phrase de Jorge Barudy cueillie dans le livre, prend tout son sens : *"La bien-traitance n'est pas un hasard : elle est une production humaine, non seulement individuelle, familiale mais aussi le résultat d'efforts fournis par la société"*. (La douleur invisible de l'enfant – 2003)

¶ **Compte-rendu Odile Anot**

Témoignages

LE DIRE EN TANT QUE FILS, LE VIVRE EN TANT QUE PÈRE

“J’étais, dans ma famille, auréolé du fils parfait. Leur dire “Je divorce” équivalait à ne plus être l’enfant qui avait réussi en tout. Je n’arrivais donc pas à le dire à ma mère. C’est mon fils de 6 ans qui m’y a aidé : “Maman va quitter la maison”. Mère et sœurs se sont mises à pleurer. J’ai réagi alors : – “Non pas de pauvre Damien ni de pauvres enfants... Mes enfants vont bien et ce divorce c’est mon histoire!”

On a choisi que la maman de mes enfants habite près de chez moi. Très vite nous avons voulu réussir la séparation et la garde alternée. Je ne suis donc pas le papa du week-end, ils n’ont jamais connu la valise qu’ils portaient d’une maison à l’autre. La seule chose qu’ils transportaient d’un lieu à l’autre, ce sont les cahiers et livres.

¶ Damien

DÉCIDER DE DIVORCER, C’EST ENCORE AIMER SES ENFANTS

Dans ma famille et celle du père de mes enfants personne ne s’est encore séparé et pourtant... Le bonheur ne rayonne pas sur tous les visages! Les enfants ne sont pas dupes mais ils acceptent et deviennent complices de ces souffrances, de ces rancœurs non dites!

Le bonheur des enfants passe par celui des parents avant tout! Mon combat pour regagner une paix intérieure et la joie de vivre est toujours présent... J’ai déjà parcouru un bout de chemin, j’ai quitté la maison, j’ai un nouveau chez moi que j’essaie de rendre le plus douillet possible pour les enfants et pour moi... Le fait que cette séparation ait mis plusieurs mois à se mettre enfin en place a permis aux enfants de se faire à l’idée que

maman ne vivrait plus avec papa et aurait un nouvel appartement.

Il m’arrive encore de me demander si je n’ai pas agi trop égoïstement, ne pensant qu’à mon seul besoin de bonheur! Mais quand je me retrouve face à leur père, à son comportement, je ne peux que me rendre à l’évidence! Non pas de doute, je ne pouvais plus accepter de vivre avec une personne incapable de m’apporter de la sécurité, de la stabilité et de l’amour! Bien sûr c’est le père de mes enfants et j’ai de la peine pour lui car il a beau montrer une certaine distance et froideur vis-à-vis de ma décision de le quitter... Il me répétait sans cesse que les personnes ne changent pas! Certes surtout si elles n’en ont pas la volonté et l’énergie! Moi, ce n’est pas mon cas! On ne vit qu’une fois... Autant vivre bien! Les mœurs changent, l’organisation des familles aussi mais l’amour que l’on veut donner à ses enfants reste le même, je dirais même qu’il devient une priorité, une raison de continuer sa quête vers le bonheur! Je viens de lire “Le divorce expliqué à nos enfants” de P. Lucas et S. Leroy, le contenu, facile à lire, s’adresse plutôt à des ados. Il fait surtout le constat historique et sociologique de l’évolution de la société. Les petits livres dans la collection “Max et Lili” sont plus explicites. Je lis : “Réussir la garde alternée” de G. Poussin et A. Lamy, il semble plus répondre à mes interrogations pratiques. J’ai entamé la lecture du livre de S. Barbaras “La rupture pour vivre” qui pose les bonnes questions pour avancer dans mon cheminement : ce que j’ai déjà réussi à comprendre et à accepter, c’est que l’homme que j’ai épousé n’est pas fait pour moi et inversement...

Le fleuve va reculer enfin et retrouver sa véritable trajectoire.

¶ Marie

ACCEPTER DE DIVORCER ET REVIRE POUR SOI ET POUR LES ENFANTS

Il est des jours où tout s'effondre, où l'on se dissout tout entier. Après avoir construit une belle et grande famille, au bout de seize années de mariage, ma vie s'est brisée.

Le départ de ma femme.

La difficulté est là : en quelques mois, il faut changer d'optique, de but, il faut revoir ses projets de vie... Tout ce que j'espérais, tout ce qui me tendait, me faisait tenir debout a été balayé, dévasté. La douleur est immense, indescriptible, mais il faut avancer encore, et encore vivre.

Maintenant, je me reconstruis, doucement, avec des heurts, des à-coups, avec l'aide d'un psychiatre. Je m'évite de culpabiliser, sur ses conseils, mais c'est un sentiment qui vient pourtant souvent à mon esprit. Je me force à revivre, pour moi, pour mes enfants qui ont besoin d'un papa et d'une maman en bon état, solides et rassurants. Tout cela demande d'être très actif, d'y travailler à chaque instant. Ma relation avec mon ex-femme est heureusement très franche et installée dans un dialogue constructif. Toujours pour continuer à être un couple parental que nous serons jusqu'à notre mort. Je parle aussi très sincèrement et sans jugements avec les enfants de ce qui est arrivé à notre clan familial. Il me semble que ça leur est nécessaire pour continuer à avancer, trouver un nouvel équilibre qui leur permette d'assurer leurs pas dans leur nouvelle vie. Je ne résiste pas à citer des paroles de Carla Bruni

“Et le bruit du chagrin s'éloigne lentement...”

Et le bruit du passé se tait tout simplement.”

¶ Philippe

L'ANNONCER À SES ENFANTS

Lettre à nos enfants (Extraits)

Elle : J'ai découvert que votre père et “elle” étaient amoureux et se voyaient régulièrement. Votre père n'a jamais su parler car sa maman l'a toujours fait pour lui, et votre mère, sans s'en rendre compte, a joué le même rôle. Nous avons pris conscience qu'il était temps pour moi d'être un peu moins mère et un peu plus femme si je ne voulais pas le perdre. Quand il y a un problème c'est en étant solidaire, en réfléchissant ensemble qu'on peut reconstruire des liens plus forts entre nous. Vingt ans de mariage, je souhaite très fort que cela soit l'occasion d'entamer un nouveau chemin dans notre vie affective en sachant que nous tenons encore très fort l'un à l'autre.

¶ Adèle



Lui : Dans mes rêves, il m'arrive parfois

de faire de superbes discours, mais dans la réalité, les choses sont tout à fait différentes. En tout cas la période difficile que nous venons de traverser m'a ouvert les yeux et m'a fait prendre conscience à quel point je tenais à maman et à vous, que je vous aime tous très fort même si je ne sais pas l'exprimer dans la vie courante... Je vais rencontrer une thérapeute pour essayer de débloquer mes problèmes de communication, mais cela prendra certainement beaucoup de temps... Le bonheur, c'est de trouver le conjoint(e) sur qui on puisse compter et avoir confiance toute sa vie. Ne jugez pas les gens, ne me jugez pas trop sévèrement. J'espère que nous vivrons encore plein de choses formidables ensemble.

¶ Mathias

Transmettre : un goût d'absolu dans beaucoup d'ordinaire



Adieu cher oncle, tu nous as quittés

au début de l'été, trop tôt. Cette année que nous avons passée au rythme de ta maladie, entre espoir et désespoir, a été l'occasion d'un retour en arrière... J'ai alors réalisé à quel point tu as été essentiel dans ma construction d'adulte... Depuis mes premières vacances chez toi, à la ferme, jusqu'à nos engagements communs dans le milieu associatif. A ton contact, j'ai découvert d'autres "possibles": choix de vie, valeurs, regard sur le monde... Tu n'as jamais fait de grands discours. Ton "savoir être", à chaque instant, invitait à être soi, à être vrai. Ton accueil de l'autre sans jugement, cette utopie qui guidait tes nombreux engagements, ta spiritualité discrète et pourtant bien présente... Tout cela m'a fait grandir et a donné du sens à mon existence...

Et aujourd'hui, quand je regarde mes deux petites-filles, je souhaite de tout mon cœur qu'elles croisent, elles aussi, le chemin de personnes vivifiantes, essentielles qui les feront grandir intérieurement...

¶ Stéphanie

Transmettre, un acte d'amour

Père de deux filles, et grand-père de quatre petits-enfants, Bernard Descampiaux a accompagné durant vingt-cinq ans, dans le cadre de l'organisme Personnalité, relations humaines (PRH) de nombreuses personnes dans leur cheminement de croissance, incluant la dimension thérapeutique.

Conseiller ponctuel pour l'Enfant et la Vie, nous avons, cette fois, fait appel à toute cette expérience afin qu'il écrive pour nous sur le sujet de la transmission.

Aujourd'hui il se présente ainsi : *“Je demeure passionné par la recherche sur l'homme et les conditions de son développement, non par une approche théorique, mais par l'observation de la réalité de tout un chacun, dont il est possible de tirer un enseignement pour bien vivre chaque étape de l'existence”.*

LA TRANSMISSION

Quel parent ne s'est pas interrogé sur ce qu'il aimerait transmettre à ses enfants ? Cela pose la question : Qu'est-ce que transmettre ? Et aussi : Qu'est-ce qui est transmissible ? Qu'est-ce qui ne l'est pas ? Et encore : pourquoi transmettre ?

“Il a les yeux bleus de mon père”, s'exclame belle-maman devant son petit-fils, tandis que la jeune maman, souriant gentiment, songe cependant : *“Bien sûr que non, ce sont les yeux de mon père à moi...”*. Qui a raison ? Chacune d'elles évidemment ! Nous avons tellement



Bernard Descampiaux

besoin de transmettre, de nous prolonger en quelque sorte, que toute occasion est bonne pour en apporter la démonstration tant à soi-même qu'aux yeux des autres.

QU'EST-CE QUE TRANSMETTRE ?

La transmission, c'est remettre quelque chose à quelqu'un, faire parvenir ce qu'on a reçu, le communiquer. C'est un mouvement dans lequel quelqu'un tend et quelqu'un prend. Mais nécessairement, comme nous le verrons, dans ce mouvement une transformation s'opère.

Transmettre c'est faire passer d'une main dans une autre. Il y a des choses qui nous ont été transmises et que l'on garde précieusement, jalousement, sans rien en modifier. Des choses que l'on a reçues par transmission justement. Elles sont chargées d'une histoire, de souvenirs, d'affects, et parfois elles se sont quasiment sacralisées. Il ne s'agit pas nécessairement d'objets de valeur au sens du prix qu'ils peuvent avoir sur le marché, mais de la valeur qu'on leur accorde, valeur subjective et cependant

créant une épaisseur de lien générationnel. “Je tiens cet objet de ma mère qui l’a reçu de ma grand-mère et je ne pourrai jamais m’en séparer”, dira cette femme en montrant un bibelot démodé qu’un brocanteur serait capable de vendre au poids dans un lot dépareillé... Quel crime ce serait !

Ces transmissions manifestent l’existence d’un lien indestructible entre celui qui a donné et celui qui a reçu.

La transmission n’est pas nécessairement le résultat d’un acte volontaire. Certaine transmission s’opère par transfusion. J’ai reçu de mes parents un patrimoine génétique qu’eux-mêmes n’ont pas choisi et je l’ai transmis à mes enfants pour ce qu’il est, indépendamment de mon vouloir. C’est mon donné de base. Je ne peux m’en extraire. On peut évidemment s’interroger sur les problèmes éthiques que peuvent poser les manipulations génétiques qui ne relèvent plus de la science-fiction. Ce serait un vaste débat que nous n’aborderons pas ici.

Ce n’est pas non plus par volonté que l’on transmet l’histoire d’une lignée familiale, avec ses pesanteurs et ses légèretés, ses faces cachées parfois, ses secrets néfastes aux effets non identifiés et cependant bien présents.

Il y a aussi tout ce que l’on reçoit et transmet par osmose. “*Mon père m’a transmis les valeurs du travail*”, dira quelqu’un, non sans fierté et reconnaissance. Et cependant, le système de valeurs qui présidait à cette époque-là, n’est pas le même que celui dans lequel cet homme vit aujourd’hui, parce que le monde du travail a changé, que les repères ne sont plus les mêmes. Néanmoins demeure la perception d’une transmission de valeurs. Transmettre n’est pas cloner. La volonté de transmettre n’empêche

pas la transformation nécessaire. Il ne faut pas oublier la dynamique d’évolution de la vie. Il y a toujours une dimension de métamorphose. L’acte de transmettre est quelque chose de vivace. Ce qui est transmis n’est pas destiné à entrer au musée pour être sagement conservé en l’état.

Bien souvent, ce que l’on a reçu opère en nous un double mouvement : il nous transforme et nous transformons cet héritage, dans l’espoir de l’enrichir, de l’améliorer.

C’est pourquoi il faut savoir demeurer libre au regard de ce que l’on a reçu. Il existe des transmissions qui enchaînent et peuvent contenir un côté destructeur. On peut être enchaîné par des obligations transmises sur un lit de mort.

Ce fut le cas de cette femme qui a reçu de son père, à l’agonie, mission de s’occuper de ses deux sœurs. Ce qu’elle fit. Mais je l’ai vu dans les tourments de cette transmission de mission, qui n’avait pas lieu d’être, car on ne peut transférer un rôle de père et en faire supporter la responsabilité à l’un de ses enfants. Ce fut d’autant plus douloureux que ses deux sœurs n’eurent pas “la réussite sociale” qui fut la sienne, en tout cas à ses propres yeux. Elle nourrissait donc un sentiment de culpabilité de ne pas avoir réussi la mission transférée à tort. Il fallut une aide extérieure pour la libérer de ces chaînes.

QU’EST-CE QUI EST TRANSMISSIBLE ?

QU’EST-CE QUI NE L’EST PAS ?

Il est normal d’avoir le désir de transmettre, c’est fondamentalement ainsi que les enfants des hommes deviennent des humains. Il faut qu’ils reçoivent des valeurs, une culture, une



Paire-Lucas

langue, et tout ce qui permettra de favoriser la construction de l'identité de soi, au sein d'une éducation dans une famille.

Seulement voilà, notre société a considérablement évolué à une vitesse élevée. Combien de grands-parents, et même de parents, se désolent en disant : *"Je n'arrive plus à suivre... Je n'arrive plus à lui transmettre les valeurs anciennes, et encore moins mes savoir-faire. C'est même moi qui dois lui demander comment on manie l'ordinateur et la télécommande... Quant à la collection de timbres que je tiens de mon père, il n'en a vraiment rien à faire !"*

A l'inverse, telle petite fille se désole de voir sa grand-mère vouloir jouer la copine permissive et être fière de savoir envoyer des SMS, alors qu'elle préférerait l'entendre parler de ce grand-oncle mort si jeune à la guerre. Mais elle s'entend répondre qu'il faut oublier tout cela et vivre avec son temps...

Probablement que l'on commet ainsi une confusion des genres. Notamment, par exemple, confondre transmettre et enseigner. Il est possible d'enseigner l'histoire, d'initier à des savoir-faire anciens, de raconter une tradition qui se perd, de faire état de valeurs morales qui n'ont plus guère cours, etc. Mais tout cela n'est pas transmettre.

Une attitude d'exemplarité vaut bien plus que de longs discours.

Ainsi, et pour revenir à la transmission de valeurs, il ne s'agit pas de vouloir enseigner des concepts, des principes, une morale codifiée, qui apparaîtra toujours aux plus jeunes comme une vieillerie d'une époque dépassée, ou, dans le meilleur des cas, fera naître la nostalgie d'un "bon vieux temps" qui, au demeurant, n'était pas aussi bon que ça... Il s'agit plutôt de susciter l'éveil, la prise de conscience, et si possible de montrer une certaine exemplarité person-

nelle en ce qui concerne ces valeurs que l'on désire transmettre. Plutôt que de seriner aux oreilles de l'enfant qu'il doit être honnête, qu'il doit respecter les autres, avoir le sens de l'intérêt général, être généreux, tolérant, courageux, etc. mieux vaudrait ne pas se contenter du discours, et saisir les occasions où l'enfant vit naturellement de ces valeurs-là pour les lui refléter pour ce qu'elles sont, pour mettre des mots sur un vécu et ainsi progressivement aider l'enfant et le jeune à créer son système de valeurs, partant du principe auquel je crois, qu'existent des valeurs universelles présentes en chacun et qui ne demandent qu'à fleurir.

On peut s'interroger : – Qu'y a-t-il dans nos intentions de transmettre ? Quel but désire-t-on atteindre ? Est-ce qu'on transmet pour se prolonger (attitude quelque peu égoïste, égocentrée), ou désire-t-on transmettre en se décentrant de soi et en posant le regard sur le

bien supposé de l'autre. (Je dis "supposé" car que connaît-on véritablement de ce qui peut être le bien de l'autre... Vaste débat!...)

DANS LE CHOIX D'AVOIR DES ENFANTS, IL Y A LE DÉSIR DE TRANSMETTRE LA VIE.

Pas seulement la vie biologique pour perpétuer une espèce bien évidemment, mais la vie en tout ce qu'elle comporte de cheminement vers la construction identitaire de chacun des enfants, son accomplissement, son épanouissement. Les rôles familiaux sont moins de "transmettre des choses" que d'accompagner l'enfant, de le révéler en tant que personne singulière et unique.

Dans cette optique, force est de constater qu'on ne transmet pas les mêmes choses selon les étapes de la vie :

– **Dans la petite enfance éducative, on**



transmet des comportements, des savoir-faire, des apprentissages, etc. On éveille chez l'enfant les prémices de la conscience de sa propre personnalité. En ce sens, on ne peut pas véritablement transmettre à l'enfant ses propres traits de personnalité. Vouloir le faire serait empiéter sur sa personne, voire l'entraver. En revanche, on peut être attentif à ce que s'éveillent en lui ses propres talents, son originalité, sa singularité, son aspect unique, comme il en va de soi-même, personne unique et non pas fabriquée.

En effet, on ne fabrique pas un enfant comme on fabrique une machine selon ce que l'on désire qu'elle devienne. On favorise un développement, l'épanouissement d'un être dont on a peut-être pressenti des traits de personnalité, mais que l'on ne connaîtra qu'à mesure qu'il apparaîtra en sa singularité au long des années de sa croissance. A condition qu'on l'aide à devenir ce qu'il est, et non pas la projection de nos désirs, de nos attentes sur lui.

Mais, la tentation de "fabriquer son enfant" peut être grande chez le parent, sous couvert justement de lui transmettre ce que l'on croit être bon pour lui mais qui peut n'être qu'une projection de soi, un rattrapage de ce que l'on n'a pas été capable de réaliser soi-même. L'enfant étant malléable, on peut beaucoup induire dans le sens qui est le nôtre et qui ne correspond pas forcément à son potentiel personnel naissant.

Ainsi dans ma pratique professionnelle ai-je vu des personnes changer totalement d'orientation professionnelle à la suite d'un travail sur elles-mêmes, rompant avec une tradition de transmission d'un métier de père en fils par exemple. "Tu ne vas quand même pas sortir de la tradition familiale ! Tu ne vas pas quitter la ferme

pour monter une société de téléphonie ! Ce serait nous trahir ! Dans le meilleur des cas j'accepte que tu sois vétérinaire, mais rien d'autre !"

Dans ce registre, certaines traditions semblent immuables de génération en génération, résistant à toutes les évolutions alors qu'on pourrait croire qu'une certaine modernité les aurait éloignés à jamais.

"Dans notre famille pour telle et telle chose, on pratique de telle façon, on se comporte de telle manière, il ne saurait être question d'y déroger !" C'est parfois tellement ancré qu'il est évident qu'agir ainsi s'impose sans l'ombre d'une dérogation envisageable. L'enfant qui contesterait serait à faire rentrer dans le rang, l'enfant qui transgresserait s'exclurait de lui-même. Il deviendrait fils/fille indigne !

Je me souviens de cette femme qui a souffert pendant des années d'avoir dû rompre avec sa famille, qu'elle aimait profondément, parce qu'elle n'avait pas épousé "le parti" que ses parents avaient envisagé pour elle. Pire, le mari n'était absolument pas "du même milieu".

Ce genre de conflit intérieur provoque des ravages dont parfois on n'imagine pas l'ampleur, parce que la vie est par définition perpétuel changement et constante transformation, elle ne peut s'épanouir dans un système où la tradition l'emporte systématiquement sur les lois d'évolution naturelle des sociétés et des êtres humains.

C'est la fermeture à l'altérité qui, cependant, est inscrite dans le désir même de transmettre, mais dont les personnes prisonnières d'un système chosifié semblent empêcher d'en percevoir tous les bienfaits.

Durant l'adolescence éducative la transmission peut prendre la forme de la transgression. Pour qu'un changement s'accomplisse, si

possible vers un mieux, il faudra bien que la liberté puisse intervenir pour quelque peu enfreindre un certain ordre établi. Alors on pourra, en ayant pris sa distance, et étant entré dans plus de liberté personnelle, recevoir véritablement ce qui a été transmis, accueillir en soi-même ce qu'on a reçu de bon et de bienfaisant, parce que nous ne sommes pas tombés du ciel, ni apparus ex-nihilo (à partir de rien).

Ces bonnes choses reçues de notre lignée, de nos parents mais qu'une sacralisation de ce qui ne doit pas l'être masquait jusqu'alors. Disons que la transmission était comme en suspens. **Il faut parfois s'éloigner de ceux qu'on aime pour mieux les retrouver en soi et communier à nos origines.**

J'ai toujours été frappé dans les stages que j'animais, d'observer combien cette capacité à renouer, à se réconcilier en quelque sorte, était possible dès lors que l'on acceptait de se poser des questions du genre: "Qu'est-ce que j'ai reçu de bon de mon père d'une part et de ma mère d'autre part, et qui m'a construit?". Question difficile à admettre, alors même que l'on est en rupture de ban avec sa lignée, avec ses parents, voire avec tout un milieu. Questions essentielles, car il est impossible de s'extraire de ses origines sans risque pour soi-même et sa personnalisation.

A l'âge où les enfants sont grands et les parents encore actifs peut se poser la question de la transmission partielle d'un patrimoine: la donation de biens, même modestes, avec ses risques et ses avantages. Cela peut-être une réussite ou un échec. L'acte de donner peut parfois s'avérer un cadeau empoisonné. Une donation réussie se prépare, se dialogue, avec des conseillers

avisés (le notaire par ex.), mais aussi avec les bénéficiaires.

Des parents qui avaient économisé au long d'une vie de travail, décident d'offrir à leurs enfants une maison sur la Côte d'Azur. Cela représentait un rêve qu'ils n'avaient pas eux-mêmes osé réaliser. Ils l'achetèrent presque en cachette avant d'en faire donation à leurs enfants. L'un de ceux-ci m'expliqua que ce fut le commencement des difficultés avec ses frères et sœurs à propos de la gestion de cette maison commune que d'une certaine manière personne n'avait vraiment désiré obtenir. Il me dira: j'aurais préféré avoir la somme correspondant ou rien du tout. . .

L'exemple donné pourrait faire penser que cette problématique ne concerne que les gens fortunés. Ce n'est pas une question d'ampleur d'un patrimoine. On peut se déchirer pour des "meubles de famille", et des objets sans réelle valeur marchande, remis par exemple à l'un des enfants plutôt qu'à un autre et qui apparaîtront comme la manifestation, où la confirmation, d'une préférence supposée.

Celui qui donne n'accomplit pas un exploit qui lui donnerait droit ipso facto (automatiquement) à une infinie reconnaissance éternelle de la part de l'enfant. On ne "donne" pas pour obtenir une reconnaissance, même s'il est légitime de l'espérer. Celui qui donne, et sous prétexte qu'il donne alors qu'il pourrait ne pas le faire, n'a pas de ce fait un droit absolu d'agir "selon son bon plaisir", au gré de ses seuls désirs et de sa fantaisie.

La donation peut générer une domination, un enchaînement pervers, une aliénation à celui qui a donné. (Piège que l'on peut résumer dans cette exclamation: "Après ce que j'ai fait pour toi et ce que je t'ai donné, tu me dois bien ceci et cela!"...).



Argentine

A l'âge de l'approche de la fin de vie : (même si personne ne sait ni le jour, ni l'heure...), on voit parfois des personnes avoir la prémonition des ultimes transmissions à faire : la fameuse question des “dernières volontés”, parfois des “révélations”, de la levée de certains secrets de famille.

Il y a l'erreur des injonctions péremptoires : “Ne vend jamais la maison familiale !”, qui risque de ligoter la personne et crée en elle des conflits de conscience particulièrement douloureux.

Je me souviens de cette personne qui, face à la nécessité impérative de vendre cette maison, ce qui était déjà une épreuve, s'en voulait terriblement de rompre la promesse faite au chevet du défunt. Il fallut des mois de travail personnel pour résoudre cette problématique. Et encore, je ne suis pas certain que le remords n'ait pas continué à la ronger.

En revanche, et à l'inverse, des transmissions dernières peuvent être particulièrement apaisantes, réparatrices, parce qu'au lieu d'enchaîner elles seront libératrices, telles certaines

formes de pardon, d'explications de comportements ou de situations qui avaient fait poser des actes peu compréhensibles par celles et ceux qui, ne comprenant pas, ont pu en être victimes. Il peut parfois s'ensuivre d'étonnantes libérations de vie.

TRANSMETTRE EST DONC POUR L'ESSENTIEL UN ACTE D'AMOUR

De cet amour qui part de nous pour se diriger vers l'autre dans un mouvement de générosité sans condition de retour à soi.

C'est tout au long de la vie que s'effectue la transmission de ce qui a été reçu, mais aussi ce qui aura été restauré de nos histoires difficiles ou douloureuses, afin que ne continue pas des enchaînements néfastes dont on a peut-être été victime.

“Je ne veux pas reproduire avec mes enfants ce que l'on m'a fait subir !”, entend-on parfois. C'est comme un cri d'amour issu du cœur profond. Manifestation évidente de l'amour gratuit qui cherche à s'exprimer et s'accomplir. Ce potentiel de l'amour unique et singulier, généreux par nature, présent en nous pour ceux que nous aimons.

Bien sûr il faudra parfois entreprendre un chemin personnel pour dégager cet amour entravé par une histoire de vie compliquée, afin de retrouver l'élan vital bénéfique à l'accompagnement de ceux que nous appelons à la vie. Ce chemin-là est ouvert à tous. Il n'est pas un parcours du combattant, mais un challenge vers une vie plus heureuse qui procure plus de joie encore que celle dont on a pu rêver. Alors vient le jour, non pas d'une reconnaissance revendiquée, mais d'une plénitude heureuse d'accomplissement de ce que nous avons à être et faire.

¶ Bernard Descampiaux

J'ai donc transmis sans le savoir

Il y a quelques semaines, j'abordais avec mes fils la question de la mort. Je leur disais: *"Je n'ai pas peur de la mort, je suis heureux de ce que j'ai vécu, et ce serait alors une autre étape... Mais j'aurais du chagrin de vous quitter si vite"*.

La réaction de l'un d'eux me surprit: *"J'espère que tu ne partiras pas si vite, j'ai besoin de toi encore 10 ans!"*.

Je suis encore ému de cette réaction spontanée. Habitué à le voir si indépendant, si pressé de faire ses expériences loin du nid familial, je ne le croyais pas capable de tant de lucidité sur le chemin qui fait devenir Homme. Et j'en suis impressionné. Je n'étais pas aussi lucide à son âge, croyant en avoir terminé avec les conseils obsolètes de mes "parents pas dans le coup"...

J'ai donc transmis sans le savoir!

Je ne croyais pas avoir été capable de donner le goût de ces apprentissages, de cette transmission qui demandent du temps et des moments d'intimité partagée. Je n'ai jamais été très doué pour transmettre, ayant moi-même

beaucoup souffert enfant dans ce domaine des apprentissages. Et je me suis souvent tenu à l'écart admirant les capacités de mon épouse et me réfugiant dans cette complémentarité si piégeante quelquefois.

Oui, j'ai transmis...

Bien des choses sont passées de manière mystérieuse dans un regard, un échange improvisé, en les conduisant à la gare ou encore lors des heures passées à mettre la main dans la graisse pour réparer une mobylette ou un vélo.

J'ai donc donné à mes enfants le goût de recevoir encore...

Au-delà de nos maladroites, de nos questions sans réponses, oui, vraiment, il n'est jamais trop tard pour être et devenir encore et encore parent.

¶ Jean-Michel Anot



Jean-Michel Anot.



Familles-enfants : quelles valeurs transmettre ?

André Comte-Sponville, philosophe. Larges extraits d'une conférence donnée à Mouvoux (59) en janvier 2008, à laquelle l'Enfant et la Vie a assisté. "La transmission des valeurs est à la charge des familles d'abord. Si les familles ne font pas leur travail, ne comptez pas sur l'école, les artistes, les intellectuels et les médias pour le faire à leur place".

LA FAMILLE ET L'ENFANT

J'aurais volontiers présenté cet exposé "Au nom du fils". N'y voyez pas aveu de foi ou religion, je n'ai aucune religion ou foi. Non je vais parler en mon nom propre. J'en suis un (fils). Dès lors que je m'annonce Homme, chacun sait que je suis fils. Cela a l'air banal et c'est pourtant la seule chose que vous pouvez savoir de moi sans me connaître. Est-ce que je suis frère, père, cousin, oncle ? Vous ne le savez pas. Est-ce que je suis fils ou fille, vous le savez tous. Nous sommes tous filles ou fils, même de parents décédés ou inconnus. Nul n'est tenu d'être père ou mère et nul n'est dispensé d'être fille ou fils. C'est pourquoi la filiation est plus essentielle à l'humanité que d'être père ou mère. C'est une caractéristique universelle assez rare pour qu'elle soit soulignée.

QU'EST-CE QU'UN ÊTRE HUMAIN ?

Un animal qui vit en société, qui travaille, qui rit... diront Aristote, Rabelais ou Marx. Non rien de tout cela car des milliers d'humains ne travaillent pas, ne rient pas, et sont humains au



André Comte-Sponville

même titre que moi. Dès lors qu'on veut définir on exclut. Je vous propose ma définition : Est un être humain tout être né de deux êtres humains. Et si je suis contre le clonage reproductif c'est que justement il met en cause une définition essentielle à l'humanité.

La famille commence à l'arrivée de l'enfant. Un couple sans enfant est un couple, une mère célibataire qui élève seule son/ses enfants est une famille. C'est bien la présence d'enfant, adopté ou biologique, qui transforme l'individu en père, mère, famille.

Comment se fait-il, selon Lévi Strauss, qu'il y ait une règle universelle, celle de la prohibition de l'inceste ?

Pas une seule culture n'a le droit d'avoir de relations sexuelles avec ses enfants, c'est la seule règle universelle. Elle assure le passage de la nature à la culture. Dans la prohibition de l'inceste ce n'est pas : "Tu ne coucheras pas avec ton enfant ou ton parent...". Non, ne pas avoir

de relation sexuelle à l'intérieur de la famille nous oblige à faire alliance avec d'autres familles, à nouer des relations.

Ce n'est pas l'individu qui est à la base de la société, c'est la famille. D'où le problème quand elle se fragilise ou se défait. Chaque famille est essentielle à la société, à l'humanisation et à la civilisation. Les gens se marient de moins en moins et divorcent de plus en plus. Je ne dirais pas de mal de cette liberté donnée au couple de se séparer, moi qui ai rêvé que mes parents se séparent. Pour la première fois en 2007 plus d'enfants sont nés hors mariage. Et la probabilité que vos enfants n'aient qu'une histoire de couple est peu probable.

Crise de couple, oui. Crise de la famille? Pas sûr. Au-delà des séparations les parents veillent à ce que leurs enfants, petits enfants, continuent d'avoir une vie de famille.

QUELLES VALEURS TRANSMETTRE À NOS ENFANTS ?

Nouveau siècle, nouvelles valeurs! entend-on. Cette tarte à la crème des "nouvelles valeurs" doit être prise pour ce qu'elle est: de la tarte à la crème! Nombre de journalistes me dérangent sur le thème des "nouvelles valeurs" par rapport aux "anciennes valeurs": – "Vous, le philosophe, vous devez proposer de nouvelles valeurs?"

Quelles nouvelles valeurs je peux sortir de mon chapeau? Il n'y en a pas de nouvelles. Elles existent depuis au moins vingt-six siècles (ce que les historiens appellent l'âge axial). A cette époque où Confucius, Lao Tse, Bouddha, Zarathoustra, les prophètes hébreux en Judée, les premiers philosophes grecs, tous vont dire les



mêmes choses, l'essentiel, à savoir que:

**La sincérité vaut mieux
que le mensonge,
Le partage vaut mieux
que l'égoïsme,
Le courage vaut mieux
que la lâcheté,
La douceur et la com-
passion valent mieux que la
cruauté,**

**L'amour vaut mieux que la haine,
Des valeurs connues, reconnues que
l'humanité se transmet depuis au moins
vingt-six siècles.**

Avant cela il n'y avait pas d'écriture.

Il ne s'agit donc pas d'inventer de nouvelles valeurs mais de réinventer les valeurs anciennes reçues et de les transmettre fidèlement.

Deux mots "foi" et "fidélité" ont la même origine. Je dis souvent: la fidélité c'est ce qui reste de la foi quand on l'a perdue [...] Si vous ne croyez pas ou plus, il vous reste à rester fidèle à ces valeurs. Elles n'ont pas besoin de religion pour continuer de valoir. Vous pouvez transmettre, quelle que soit votre foi ou votre absence de foi.

Vous qui êtes croyant et avez de grands enfants, vous avez perdu la foi, pouvez vous imaginer réunir vos enfants pour leur tenir ce langage: "*J'ai une déclaration à vous faire: je ne crois plus. Les valeurs morales que je vous ai transmises sont nulles et non avenues*". La vérité c'est que s'agissant des valeurs morales cela ne change rien.

Et que reste-t-il de l'Occident chrétien quand il n'est plus chrétien?

Soit il n'en reste rien. Le danger principal est le nihilisme: ni loi ni principe, ni idéaux, plus rien donc à opposer au fanatisme. Nous sommes une civilisation morte.

Ou bien il en reste quelque chose. Si ce n'est une foi commune ce peut être une fidélité, un attachement commun à ces valeurs communes qui dépend de nous. La foi elle, ne dépendant pas de nous mais de la grâce, comme diraient les croyants.

On ne peut transmettre que ce que l'on a reçu.

L'AMOUR ET LA LOI

On a eu tort – et beaucoup de psychologues le reconnaissent – de dire que pour élever un enfant l'amour suffisait. Eh bien non, on a besoin de l'amour, mais aussi de la loi, le Nouveau et l'Ancien testament. L'amour domine sur la loi, mais si vous voulez que vos enfants aient une morale il est interdit de ne pas interdire ! C'est une fonction parentale. Comme on a besoin d'une mère et d'un père [...]

Pour se structurer de façon équilibrée l'enfant a besoin que, quoi qu'il fasse, sa mère l'aime toujours et que, quoi qu'il fasse, le pouvoir qu'à son père n'est pas à prendre. Mon idée est qu'un certain nombre de nos garçons ont deux mamans ! Pères tellement aimants qu'ils en deviennent incapables d'assumer le pouvoir



Fléchet



Corbel-Giovannelli

du père sans discussion. Au nom du fils que je suis, je dis que deux mamans c'est trop ! Une seule suffit.

On dit souvent : *"Il faut rendre aux enfants le sens du respect de la loi"*. Il n'y a pas de respect sans sanction possible.

Tout se résume en deux valeurs essentielles : la justice et l'amour. Selon Aristote au IV^e siècle avant J.-C. : *"Quand on a l'amitié on n'a que faire de la justice, quand on a la justice on a encore besoin de l'amour"*. Saint Augustin, quant à lui, dit : *"Aime et fais ce que tu veux"*. L'amour est plus haut que la justice. On pourrait considérer que l'amour suffit si l'amour régnait ; ce serait alors le paradis. Mais nous ne sommes pas au paradis (sur cette terre) donc l'amour ne suffit pas !

Les enfants ont besoin d'être aimés et besoin de la loi et donc besoin de la justice. Pour être humain on a besoin de s'intégrer à la société et donc à intérioriser des interdits. Et quand l'amour fait défaut la loi est d'autant plus urgente.

¶ **Retranscription OA**

Au sujet de cet article, vous trouverez le point de vue du directeur de publication et de nos rédacteurs permanents ou ponctuels sur notre site à la rubrique "Supplément au cahier n°3".

Comment aider un enfant à apprendre l'autorité ?

Voici deux versions d'un petit scénario pour illustrer le propos sur l'apprentissage de l'obéissance

Amandine a 3 ans. Son père travaille à l'établi. Amandine a pris un outil coupant, dangereux. Le père : "Amandine, apporte-moi ça tout de suite!". Amandine ne bouge pas. L'outil l'intéresse. "Amandine, apporte cet outil!" Amandine ne bouge pas plus. Le ton monte : "Amandine j'ai dit : apporte ça!". Amandine ne bouge toujours pas. "Tu vas m'apporter ça tout de suite! Ah mais je vais t'apprendre, moi, à obéir!" Il se dérange pour frapper Amandine.

Est-ce cela lui apprendre à obéir, d'elle-même et activement ?

Reprenons le scénario au début. D'ailleurs retourner au début du film, c'est ce que les parents voudraient souvent faire, mais dans la vie ce n'est pas possible.

Le père voit Amandine avec l'outil. Il prend un autre outil intéressant mais pas dangereux. Il se dérange pour le lui porter, le lui montre, s'en sert devant elle, puis le lui donne, et doucement lui enlève l'autre : "Celui-ci fait mal, on va le ranger".

Examinons ces deux séquences : dans la première le père a d'abord parlé, et il a agi après. Dans la deuxième le père a agi et parlé après. C'est cela, l'autorité sur soi-même.

FAIRE PRENDRE CONSCIENCE

Beaucoup d'adultes n'aiment pas aider ainsi les enfants à obéir. Ils voudraient que ceux-ci aient conscience d'obéir. Et en effet, dans la littérature "éducative", c'est un mot qui revient souvent : "faire prendre conscience". Est-ce à nous de diriger la conscience de nos enfants ? L'en-

fant prend conscience, par lui-même, à chaque nouveau pas de sa croissance, c'est-à-dire au cours de chacune de ses périodes sensibles. Mais ces périodes sensibles se passent d'abord dans son inconscient.

L'enfant de 6 ans, par exemple, qui cherche à se situer dans l'espace et dans le temps (ce qui lui est commandé intérieurement par sa nature d'enfant de 6 ans), n'est pas conscient de le rechercher. Si on ne lui offre pas des occasions de se situer dans l'espace et dans le temps, il peut devenir passif, ou triste, ou "méchant". Mais il ne sait pas pourquoi il est passif, triste ou méchant.

Vouloir à tout prix "faire prendre conscience" avant l'heure, cela revient à "tirer sur le blé pour le faire pousser" (Confucius).

Défendre, commander, oui quand cela va dans le sens de la construction de l'enfant. Alors nous pouvons aller jusqu'au bout de notre ordre ou de notre défense. Les adultes solides qui s'imposent d'aller jusqu'au bout de leurs ordres ne sont pas tentés d'en demander trop.

L'enfant de 4 ans qui traîne en s'habillant et menace tous les jours les horaires de la famille aura pour ordre impératif de mettre son slip, ou ses chaussettes. Pour le reste on l'aidera jusqu'à ce qu'il ait un jour le courage de le faire tout seul. Ne pas oublier cependant tout ce qui peut stimuler l'activité endormie : un petit garçon, par exemple, a été invité à faire sa toilette en même temps que son père, ce qui a redonné de l'intérêt à une occupation devenue monotone.

Donc, ordres peu nombreux, mais impératifs s'ils vont dans le sens des besoins psychiques de l'enfant auquel nous les adressons. Ajoutons : s'ils vont dans le sens de la société dans laquelle vit l'enfant ; à condition là encore que

cette vie de société (famille, école...) ne soit pas étouffante, et qu'elle laisse croître chacun selon les besoins de son âge.

L'enfant qu'on n'aura pas accablé de défenses, mais que l'on aura aidé à suivre sa propre loi, va devenir un enfant, puis un adolescent plus équilibré, plus stable, plus autonome, responsable, un adulte à stature vraiment humaine, un homme capable de vivre debout.

LA NON-INTERVENTION

Commander, défendre, ne doit pas nous amener à tout régenter dans la vie des enfants. Nous avons souvent beaucoup trop peur des erreurs qu'ils pourraient commettre si nous les laissons faire. Nous voudrions qu'ils aient en eux, infuses, cette science et cette logique que nous avons mis si longtemps à acquérir, et que d'ailleurs nous n'avons pas fini d'acquérir. Cette maîtrise, nous ne pouvons pas la leur imposer. Ce serait leur demander de monter

d'un seul pas toutes les marches d'un escalier. Or c'est par son expérience et souvent par ses erreurs que l'enfant devient homme. Nos paroles, nos conseils et nos sermons, par rapport à cette expérience personnelle, sont bien peu de chose. C'est parfois notre silence, le laissant découvrir lui-même ses erreurs, qui aidera le plus l'enfant à acquérir sa maturité.

APPRENDS À VIVRE MIEUX

Les humains ont en eux un "maître intérieur" qui les dirige et leur montre le chemin bien mieux qu'aucun de nous ne peut le faire. Qu'ils rencontrent sur ce chemin les obstacles normaux de la vie et qu'ils les surmontent, c'est indispensable pour la création de leur être. Devant leurs pas n'ajoutons pas nos propres obstacles s'ils sont des obstacles à la vie.

¶ Jeannette Toulemonde

Extrait de *Faut-il laisser tout faire à nos enfants* (voir page 63)



Témoignages

♀ Il m'arrive de m'entendre leur parler et de reconnaître un de mes parents, ce qui n'est pas agréable pour moi. J'ai beaucoup travaillé à me détacher de l'éducation que j'avais reçue pour recréer quelque chose qui nous ressemble plus. Cela est, je crois le travail de toute une vie car mon éducation m'a tellement imprégnée que j'ai l'impression qu'elle fait corps avec moi.

Le dire et le vivre n'est pas une fatalité mais une réalité à apprivoiser et à accepter sous peine de se détester. Je trouve que je ne m'en sors pas trop mal et que si je ne fais pas les mêmes erreurs que mes parents, je suis sûre d'en faire d'autres...

¶ Armelle

♀ Enfant, je n'avais que le droit de me taire, et surtout pas le droit de pleurer et de me mettre en colère. Aujourd'hui, cela me bloque dans ma vie car j'ai encore du mal à m'exprimer en public et à exprimer mes émotions. Je veux que mes enfants soient bien dans leur peau et expriment leur propre vérité. De plus, on m'a imposé une filière scientifique alors que je suis une artiste, résultat : je rame encore professionnellement. Et ma vie artistique commence à s'épanouir alors que j'ai plus de 40 ans ! J'essaierai le plus possible d'accompagner les choix de mes enfants dans leur orientation professionnelle.

¶ Gaëlle

♀ Nous avons le bonheur, l'honneur et la lourde de tâche de transmettre des valeurs, celles qui nous sont chères, de leur donner des règles de vie, en famille, en collectivité – leur apprendre le respect d'eux-mêmes et des autres, le respect des lois (dans une cer-

taine mesure, je ne veux pas faire d'eux des "moutons"). Nous avons un rôle de gardien parfois, mais de passeur surtout ; la réflexion, la recherche, le pourquoi du comment, comprendre, la spiritualité, savoir et repérer si cela me convient ou non et comment je peux faire pour rester dans un chemin somme toute acceptable pour moi et les autres.

Autant de notions qui se disent, se parlent mais surtout se vivent.

¶ Virginie

♀ Je suis très contente de l'éducation que j'ai reçue de mes parents, toujours pleine d'amour, d'optimisme, de relativité, d'ouverture vers les autres, de non-violence. J'espère la transmettre aussi bien. Ce que je voudrais le mieux leur faire réussir, à mes enfants, c'est qu'ils aient profondément confiance en eux ; car c'est mon cas, et je sais que c'est sacrément utile dans la vie.

¶ Marion

♀ Il y a un an, je me rappelle de l'étape que cela a été pour moi lorsque, durant un premier rendez-vous à la crèche, mon fils entendit son prénom prononcé. Il sortit alors du jeu sur lequel il était concentré et répondit d'un "hm" aigu, net et franc qui signifiait : "C'est de moi qu'il s'agit, qu'y a-t-il?"

Hier matin au réveil, blotti dans mes bras après avoir tété, encore endormi, il m'interpelle : "Maman?" Je lui réponds "Joachim"; "Maman?", "Joachim". Puis silence. Et je l'écoute qui murmure : "Atim" "Atim". Je m'émerveille de voir à quel point nous sommes passage : cet enfant qui a d'abord grandi en moi, s'appartient de plus en plus.

¶ Solène

Si tout passe, l'amour reste...

Madeline Chapsal, extrait du livre
"Le certain âge".

"Dans cette phase ultime, le coup de pinceau du peintre, le coup d'archet du musicien, le geste de l'ébéniste, du sculpteur, le jeu du comédien, le message de l'homme politique ou du religieux atteignent à leur meilleur, parfois à l'absolue perfection.

Il en va de même pour les sentiments : si vous avez su aimer, quand vient l'âge vous aimerez encore mieux, dans une générosité, une oblativité plus grande, conscients que le temps pour être ensemble se raccourcit, dans la joie qui s'intensifie de faire partie des vivants.

Un tel message porte qu'on le fasse passer par les mots ou qu'on le démontre en actes.

Cette transmission a lieu dans toutes les cultures : sinon elles meurent. C'est le rôle capital qui incombe à l'âge – s'il l'accepte – que d'apporter aux plus jeunes du vrai et du réconfortant. Chacun n'a-t-il pas l'exemple, autour de soi, d'une personne qui a su le remplir à merveille ? Cela a pu être une grand-mère, un grand-père, un grand-oncle, une tante, un vieux maître, un auteur... Pour moi, ce fut mon père. Que de paroles de lui, égrenées



au fil des jours, me sont – pour d'autres aussi – comme des fondations que rien ne saurait ébranler : "J'ai tout connu et son contraire..."; "Sans amis on n'est rien du tout..."; "A quoi bon avoir une femme (ou un compagnon) si ce n'est pas pour dormir avec?".

Ma mère, quant à elle, s'en tenait au basique : "Le véritable amour, c'est l'amour pour ses enfants", assorti de ce codicille : "Rien n'est pire que perdre un enfant".

De telles déclarations, lancées le plus souvent sans à propos, semblaient condamner les éphémères passions dont, à l'époque, je faisais mon quotidien, et m'agaçaient. La coupe bue, j'éprouve à quel point ma mère était dans la raison naturelle. Mon père aussi. Car j'ai tout retenu même quand je faisais mine de me boucher les oreilles. Et si les jeunes ne semblent pas écouter, encore moins approuver, ils laissent les paroles des "vieux", dont il leur arrive de se moquer, faire leur chemin jusqu'au plus profond d'eux-mêmes, là où elles attendent, la saison venue, de germer et de porter leurs fruits."



A table ! Être parent au quotidien



“Quand on jardine, je pense qu’on prend conscience de l’effort et du travail. On respecte davantage ce que l’on mange et on gaspille moins.” Ce sont ces valeurs qu’Isabelle Sorbelli souhaite transmettre. Cet amour du jardinage et de la culture, cette mère de trois garçons, le tient de son grand-père: “Je viens d’une famille de six enfants, notre grand-père vivait à la maison avec nous et cultivait les légumes pour la maison. Enfant, j’adorais déjà désherber avec lui.”

Après la récolte, Isabelle Sorbelli cultive un autre plaisir, celui de cuisiner les légumes de son jardin.

Extrait de *La voix du nord* 28 08 08

Chez notre jeune lectrice Mathilde, à Lesquielles dans l’Aisne, son petit enfant de trois ans conclut les repas ainsi: “C’est bon maman, tu peux en refaire”. “Ces quelques mots sont, dit-elle, la récompense suprême qui donne l’énergie de recommencer tous les jours encore et encore!”

Souvenirs de parents aimants

Propos recueillis par notre lectrice
Roselyne Migeon auprès de sa maman

Déjà soixante années (!) que je suis née sixième dans une famille de maraîchers en province, dans le Val de Loire. J'ai donc grandi à la campagne. Mon époux, premier d'une famille de 7 enfants, est né dans une ferme du Val de Loire également voilà 68 ans.

ALLER À L'ESSENTIEL

Chez nous, pas de superflu, ni dans la nourriture, ni dans les vêtements. Nous évitons le gaspillage.

Nos parents nous ont appris à manger frais et varié : crudités, viande (ou poisson), légumes, dessert fait maison, de l'eau à volonté comme boisson, et le goûter : pain + deux carrés de chocolat noir (Poulain). J'avais fait à l'époque avec les images trouvées dans les tablettes de jolis albums que les enfants aimaient regarder. Panini n'existait pas à l'époque !

Pour moi, les repas sont toujours passés en priorité, les tâches ménagères et autres venaient ensuite.

Je prévoyais ce que nous allions manger "midi et soir", varié mais toujours en fonction des saisons. Il était impensable de manger des cerises ou des melons venant de l'autre bout du monde à Noël !

Nous avons un grand jardin avec potager et arbres fruitiers (plantés ou greffés par mon époux voilà maintenant plus de 30 ans), une treille de vigne ainsi que des actinidias – arbres à kiwis : "nos vitamines de l'hiver" ! (et le tout sans pesticides !)

Que de salades et autres crudités avons-nous mangé avec plaisir parce que j'ajoutais à la vi-



naigrette : fines herbes, estragon, basilic, cerfeuil, persil, ail, échalotes, oignons blancs, selon les saisons. Tout cela pousse dans le jardin sans problème... si certains disparaissent en hiver, ils repoussent au printemps !

Adolescents et jeunes adultes, nos repas étaient simples mais de bonne qualité et d'agréables moments de convivialité tous ensemble.

"Nous avons semé, désherbé, récolté, mis en bocal, pour ensuite cuisiner, faire partager, expérimenter les recettes. Que d'aventures... Notre terre est si généreuse, si l'on prend soin de bien la cultiver."

Pour les fêtes ou les anniversaires, toujours le même rituel : j'achetais quatre gâteaux différents individuels à la crème à la boulangerie de notre quartier. Celui qui fêtait choisissait le premier ! Cela leur faisait plaisir et même plus grands, ils me le réclamaient encore ce petit gâteau acheté à la boulangerie !

Pendant les vacances scolaires, les enfants

nous aidaient pour faire le compost, non sans protestation. Que de discussions pour rouler les brouettes chargées d'herbe ou de feuilles mortes pour mettre en tas... Idem pour la cueillette des mûres sauvages dans les haies avoisinantes pour ensuite faire de la gelée (à mettre sur les crêpes). Même chose pour éplucher les légumes l'été: petits pois, haricots verts, haricots en grains. Les deux sortes d'haricots cuits ensemble font des haricots panachés, puis égouttés et assaisonnés avec du beurre, de l'ail et du persil, un vrai régal! Rien ne restait dans les assiettes!



Annick

Mettre ou desservir la table, laver et essuyer la vaisselle, ce n'était pas sans contestation! Se faire obéir, cela aussi est le rôle des parents. Être parents ce n'est pas toujours que du bonheur.

Les veilles de départ de vacances (rares!), nous terminions les restes du frigidaire et je complétais avec les bocaux en réserve (légumes ou fruits). Cela aide bien lorsque le budget est juste ou lorsqu'il y a un imprévu.

Depuis trente ans maintenant, les choses bougent vite, nous sommes sollicités, nous, consommateurs, à emplir des caddies, de toutes sortes de produits dont nous n'aurions pas

CUISINE BIO POUR FRUITS DE SAISON

Serge de Thaey

130 recettes salées et sucrées

Edition Terre vivante – 15 euros

En introduction de ce livre on trouve des conseils pour consommer les fruits: crus ou cuits, avant, pendant ou après le repas... C'est clair, simple à lire, précis.

Les recettes sont toutes adaptables, pour une cuisinière habituée, avec des ingrédients de base ou qu'elle a chez elle. Par exemple, on peut remplacer le lait d'amande ou de riz par du lait de vache. Les herbes fraîches peuvent aussi aisément être remplacées par des herbes sèches.

On se repère facilement dans le livre à travers un plan valable pour chaque fruit présenté par ordre alphabétique: – histoire du fruit – son utilisation – sa conservation – ses qualités nutritives – variétés – recettes le concernant.

Sont indiqués: le temps de préparation, la difficulté, le coût, la variété du fruit à utiliser "de préférence".

A la fin du livre, on a une table des recettes, un glossaire, une bibliographie, une webographie et un index des ingrédients. En plus les photos sont belles et donnent envie d'y goûter.

On trouvera dans un autre livre comment fabriquer soi-même lait de riz et lait d'amande qui coûtent vraiment cher dans le commerce.

Le plus de ce livre: non seulement les fruits choisis par l'auteur ont parcouru moins de quatre cents kilomètres pour arriver dans nos assiettes mais le livre, pour être fabriqué, a parcouru moins de deux cents kilomètres. Il a été intégralement fabriqué en Rhône-Alpes avec des encres à base d'huiles végétales sur un papier recyclé à 100 %, issu de la collecte sélective des ménages.

J'aime trouver dans ce livre l'usage des termes: "conseillé" et "possible", c'est pourquoi je vous "conseille" de l'acheter, si "possible"...

¶ Armelle Girard

besoin. On nous pousse à consommer. Heureusement peut-être, mon mari et moi n'avons pas été éduqués ainsi et je ne pense pas sincèrement que nous en soyons malheureux. Un caddie bien garni ne fait pas que du bonheur. Tout, tout prêt! Tout de suite... sans effort, est-ce durable?

¶ Annick M. (45)

Nourrir, c'est aimer

Marie Parasote, notre rédactrice de longue date, a toujours su nous faire partager son savoir-faire et son savoir être au sein de l'équipe. Sa générosité vient jusqu'à vous à travers ses trois recettes de toujours.



Parasote

J'AIME NOURRIR MA FAMILLE

Il faut beaucoup d'amour pour faire la cuisine chaque jour. Avant d'avoir des enfants j'avais cela en horreur. Puis j'ai glané des bonnes idées de-ci, de-là, mais ni chez ma mère qui ne cuisinait pas ni chez mes grands-mères que je n'ai pas eues.

Quand mon fils aîné revient des Etats-Unis, il me dit combien il apprécie les repas assis autour de la table. Là-bas chacun se sert dans le frigo et emporte son casse-croûte dans sa chambre ou grignote à l'heure qui lui va. Il aime retrouver l'ambiance familiale et le partage, le temps d'un repas.

LE PAIN DE MARIE

"C'est très facile et prend 10/20 minutes. Je n'ai aucune proportion en tête, je le fais et sens la pâte par habitude. A un certain moment, je faisais trois pains à la fois, et j'avais donc besoin d'une belle boule de pâte comme levain pour faire lever la fournée suivante. Maintenant je les fais un à la fois, dès que je n'en ai plus.

Quand les enfants étaient petits, ils aimaient beaucoup manipuler cette pâte, et je les laissais travailler longuement la pâte, mains bien lavées. Cela faisait le levain pour la semaine suivante. Ils pouvaient ainsi la battre, lui donner des fessées pour lui donner beaucoup d'air ou la jeter en boule de très haut pour qu'elle s'écrase sur la table lourdement."

100 g de levain conviennent pour un pain d'1 kg de farine, 1/2 l. d'eau et 2 c. à café rase de sel marin – 12 heures.

– Je sors mon levain le matin du frigo quand je sais que je vais faire le pain le soir.

– Je mets de la farine bio dans un grand plat et fais une fontaine (environ 500 à 750 g de farine par pain).

– J'y mets le levain dans la fontaine, plus de l'eau tiède (environ 400 ml) et du sel. (Il vaut mieux mettre un peu trop d'eau que pas assez, car si le mélange est trop "dur", cela est difficile de réincorporer de l'eau, alors que l'inverse est très facile).

– Incorporer petit à petit la farine. On peut utiliser un batteur au départ pour faire entrer beaucoup d'air, puis quand le mélange est trop "lourd", continuer à pétrir à la main.

"On sent quand la pâte a assez de farine, elle ne colle plus et se manipule aisément, elle doit être souple et non collante."

– Prélever ensuite une boule de pâte entourée de farine qu'on met dans un bocal et que l'on conserve au frigo environ une semaine. Ce sera le levain de la semaine suivante.

"Ne pas oublier sinon vous êtes quitte à refaire votre levain!"

– Préchauffer le four 10 minutes th. 10.

Puis on décore le pain comme on veut.

Le mettre dans un plat de cuisson et le laisser monter tout doucement près d'une source de chaleur, environ 12 heures.

"Pour ma part, je fais le pain le soir, et le cuis le matin."

– On enfourne 20 minutes th. 10, puis 20 minutes environ th. 8 (cela si on veut une bonne croûte). Cela varie aussi suivant les goûts de chacun.

LES BRIOCHES DE CHEZ MARIE

“Ce gâteau est idéal quand il y a beaucoup d'enfants, car avec une seule recette on peut en obtenir quatre différents suivant la façon dont on le garnit. C'est plutôt un goûter qu'un dessert.

C'est aussi bon sans œuf ce qui rend service quand on est à cours. L'inconvénient, c'est qu'on ne peut pas le faire à la dernière minute, même s'il n'est pas bien compliqué, il faut laisser monter la pâte 2 fois.”

1 kg de farine – un carré de levure – un demi-litre de lait – quatre mains de sucre – 0 à 5 œufs selon choix – crème fraîche si l'on veut – 250 gr beurre ou margarine – divers ingrédients pour garniture.

– Déposer 1 kg de farine dans un récipient.
– Faire un puits où l'on met un carré de levure de boulangerie émietté ainsi qu'un demi-litre de lait tiède.

Bien battre au batteur la levure et le lait au centre du plat.
– Ajouter ensuite quatre mains de sucre (c'est pratique, on ne pèse pas), et battre de nouveau très fort.

– On couvre d'un torchon, et on laisse reposer 25 minutes (la pâte doit être liquide, on n'a pas encore incorporé la farine ou très peu).

– On fait fondre 250 g de beurre ou de margarine et on laisse tiédir.

– Incorporer la margarine au reste, en ajoutant toujours un peu de farine (la pâte ne doit pas être collante, ni dure).
– Laisser monter une à deux heures, et repétrir.

Puis on le garnit:

– Séparer la pâte en deux, trois ou quatre boules égales.
– Première boule étalée au rouleau; y déposer morceaux de beurre bien répartis ou crème fraîche et cassonade (genre tarte au sucre).

– Sur une autre: pommes, quetsches ou rhubarbe... suivant goût et disponibilités du jardin ou du marché, y déposer ensuite un mélange de sucre (100 g), beurre (75 g) et farine (150 g) que l'on travaille à la main comme pour les crumbles.

– On peut aussi répartir sur une autre de la poudre de chocolat avec du sucre et des morceaux de beurre, puis la rouler pour faire un roulé au chocolat, et on cuit dans un moule à cake.

– On en fait aussi des petites brioches individuelles dans lesquelles on glisse un carré de chocolat ou pépites ou raisins secs.

Il faut ensuite laisser remonter la pâte environ une à deux heures couverte, avant d'enfourner.

LE LEVAIN DE MARIE

“Si vous avez un souci pour réussir votre levain, je vous conseillerai dans la limite de mes compétences et de mon temps.”

bibliotheque@enfantetlavie.fr

100 g de farine – 1/2 verre d'eau – une pincée de sel marin – une cuillerée à café d'huile d'olive – une cuillerée à café de miel.

– Pétrir.

– Placer dans une assiette creuse, couvrir d'un linge.

– Travailler quelques jours ce levain jusqu'à fermentation naturelle.



Corbel Giovanelli

Chez nous, le soir, il y a très souvent de la soupe (congelée à l'avance), du pain maison et des petits restes pour celui qui a mangé à la cantine le midi. Mes jeunes aiment bien, aussi, du bacon et des œufs sur le plat sur une grande tranche de pain maison accompagnés d'une salade; c'est tout simple. Quand mon second part pour une quinzaine, j'aime qu'il emporte de mon amour à travers les plats que je lui prépare.

¶ Marie Parasote

L'importance d'une alimentation saine

LES DÉCOUVERTES DU DOCTEUR KOUSMINE

On ne dira jamais assez l'importance d'une alimentation saine pour préserver ou retrouver la santé.

Connaissant cette méthode et l'ayant déjà appliquée, j'ai mis l'accent sur ce qui me semblait essentiel en résumant l'article "L'alimentation Kousmine, une clé pour la santé", paru dans la revue *Réalités & Vaccinations* n° 8. Je ne peux pas détailler les familles d'aliments car tout est à peu près à retenir. J'ai donc pensé que l'on pouvait garder la proposition de la crème Budwig du petit-déjeuner. Nombreuses maladies de surcharge (obésité...), maladies auto-immunes (sclérose en plaques...), allergies, cancers survenant parfois très jeune, et maladies de la sphère ORL peuvent être liés à une alimentation inadéquate avec excès de laitages, sucres et graisses saturées. Le Dr Catherine Kousmine, chercheuse acharnée, a formé à sa méthode quatre-vingts médecins, regroupés dans l'association Amki. Pour celle-ci, non seulement il faut bien se nourrir mais en plus il faut assimiler ce que l'on mange (nutriments). D'où l'importance du tube digestif. Entretenir la perméabilité de la muqueuse intestinale (cette fine couche de cellules de 2 à 3/100^e de millimètre d'épaisseur entre selles d'un côté et sang de l'autre) est fondamental et rendu possible grâce à certaines pratiques mises en lumière par le Dr Kousmine. Tout d'abord, elle met l'accent sur l'importance capitale des Acides gras poly insaturés (AGPI) à utiliser très régulièrement au moyen d'huiles de première pression à froid ou de graines oléagineuses. Elle ordonne également les familles d'aliments à consommer sous forme d'une pyramide qui

illustre les priorités à suivre.

D'autres mesures très précises et circonstanciées pourront être trouvées sur le site de l'AKF www.kousmine.fr

Catherine Kousmine conseillait de prendre : "Un petit-déjeuner de roi, un déjeuner de prince et un dîner de pauvre". Voici un repas complet, entièrement cru, pour le petit-déjeuner d'une personne, facile à mettre en œuvre si on a la motivation. Certains d'entre nous l'ont consommé pendant environ deux ans avant de pratiquer le régime sans lait. C'est, de mon avis, très bon, et l'on prend vite le tour de main.

¶ Bénédicte Queruau Lamerie



LA RECETTE DE LA CRÈME BUDWIG

4 cuillerées à café de fromage blanc maigre
– 2 cuillerées à café d'huile de première pression à froid – le jus d'1/2 citron, une demie à une banane bien mûre ou miel ou sucre intégral ou raisins secs ou pomme râpée – 1 cuillère à café de graines oléagineuses – 2 cuillères à café de céréales moulues et crues – fruits frais variés suivant saison.
– Battre fromage blanc et huile.
– Ajouter céréales, graines, banane ou autre élément sucrant, jus de citron, fruits.
– Changer de céréales et oléagineux chaque jour.

Se familiariser aux aliments inconnus

Tout omnivore manifeste des réticences à introduire à l'intérieur de soi un aliment inconnu. Il peut néanmoins s'y familiariser.

La néophobie alimentaire (peur que suscitent les aliments nouveaux), est un phénomène banal et universel.

Nathalie Rigal, maître de conférences en psychologie de l'enfant et du développement explique que la néophobie entre 2 et 10 ans est plus présente qu'avant ou après cette tranche d'âge avec un assouplissement à partir de 7 ans. Comment l'explique-t-elle : "L'opposition aux parents (phase du "non"), la recherche d'un secteur de sécurité (alors que dans le domaine scolaire, les apprentissages se multiplient), la conséquence de l'autonomie croissante (la capacité à se nourrir seul amène des interrogations du type "ce produit est-il bon pour moi?"), la rigidité perceptive (à cette période de la vie, il existe autant d'aliments nouveaux qu'il existe de façons de présenter un même



produit)" peuvent expliquer cette résistance. Pour se familiariser aux nouveaux produits, atténuer voire dépasser ce phénomène de "rejet initial", Nathalie Rigal propose de mettre en place un véritable apprentissage car : "Les enfants se montrent conservateurs dans le domaine alimentaire, ils ont besoin de (re)connaître ce qu'ils introduisent dans leur corps." Plusieurs pistes : – Découvrir le produit et le fréquenter avant qu'il soit dans l'assiette contribue à l'accepter et à le goûter le cueillir. – Le cuisiner. – Parler avec l'enfant de ce qu'il mange autrement qu'en termes hédoniques ("j'aime") ou normatifs ("c'est bon pour la santé"). – Répéter dans le temps la présence de cet aliment. – L'associer à un autre produit plus accessible (sauf véritable dégoût ou caractéristiques sensorielles très éloignées de l'univers familial).

Celle-ci rappelle également que certaines conditions renforcent les effets positifs de l'exposition : – Le contexte affectif. – Le repas partagé avec d'autres personnes ouvertes au produit servi. Enfin l'auteure met en garde l'instrumentalisation de l'aliment qui renforce le rejet : "Mange tes épinards pour avoir du dessert".

¶ Résumé O.A. de "La naissance du goût"

LES HABITUDES ALIMENTAIRES DE L'ENFANCE

Claudine Lévy diététicienne

"L'enfant qui a acquis de bonnes habitudes alimentaires avec lequel on aura discuté des publicités alimentaires qui le visent en particulier, qui aura appris à goûter de tous les aliments, qui aura bénéficié d'une alimentation saine, simple, variée, ne l'oubliera pas. Même si, vers 4-5 ans, il ne goûte plus à tout ou refuse ce qu'il acceptait jusque-là et si, à l'adolescence, il cherche à se distinguer, à un moment donné, il reviendra vers l'alimentation équilibrée de son enfance qu'il associera par ailleurs à d'agréables souvenirs."

Le furet, revue de la petite enfance et de l'intégration n° 46, dossier Si l'assiette m'était contée, "Manger, ça s'apprend"

Paroles de lecteurs et rédacteurs

Le quotidien à la cuisine

Du temps, du sens pratique et un véritable ballet dans la cuisine dont nous connaissons les pas

Pour me libérer la tête, je suis organisée: jeudi après-midi je vais chercher mon biocabas avec des légumes que je ne connais pas à l'avance. En fonction de ce qui m'est livré, j'établis la liste des menus de la semaine allant du vendredi au jeudi soir suivant. Parallèlement, je fais la liste des courses dont j'aurai besoin pour confectionner des plats à partir de mes légumes. Les courses sont faites le plus souvent le vendredi matin. J'adore cuisiner depuis que mon mari m'y a initiée et je me débrouille plutôt bien. Je note mes nouvelles recettes dans mon cahier de recettes dont Mariette a décoré la couverture. Je dois dire que ma façon de planifier les repas a pour conséquence qu'il n'y a jamais plus rien eu dans le frigo, ni dans le porte-monnaie. J'ai aussi toujours en réserve pâtes, pommes de terre, riz et céréales diverses ainsi que des conserves de légumes. Dans l'urgence c'est pareil, je ne connais pas. Je connais par contre les crises de flemme, les mercredis soirs où après avoir bien profité de l'après-midi, nous nous contentons d'un petit "frichti".

La veille d'un départ en vacances, c'est Christophe qui s'y colle et fait des miracles avec des riens. Pour réaliser une présentation raffinée c'est lui aussi. Vive les hommes qui se dépa-touillent en cuisine!

Pour les repas de fête, nous choisissons ce qui nous ferait plaisir, nous nous organisons pour ne pas nous gêner en cuisine. En fait, cela se fait simplement, naturellement; si l'un cuisine, l'autre fait la vaisselle, met de l'ordre. C'est comme un ballet dont nous connaissons les pas. En aucun cas il n'y a d'enjeu, ni de compétition: la notion de plaisir partagé, voilà ce qui nous porte.

Les anniversaires: il y en a quatre en un mois, chacun choisit. Disons qu'ils sont un peu comme

au restaurant ce jour-là.

Je n'achète rien de tout fait. Pas par devoir, pas parce que c'est l'idée que je me ferais d'une bonne épouse - bonne mère mais simplement parce que j'aime travailler avec mes mains; je leur dis que mes gâteaux ont un petit goût d'amour que ceux qu'on achète n'ont pas.

Par ailleurs j'insiste sur le fait qu'une alimentation écologique n'est pas une cuisine sans saveur.

Et pour ce matin? Courses de la semaine puis aller chercher les enfants à 11h30 = soit pizza ce midi, soit boîte de raviolis. Il ne faudrait pas croire que parce qu'on est écolo-bio, on ne fait pas d'entorses ou de concessions. C'est cela aussi, ma vie...

¶ Armelle

L'accueil et l'improvisiste prédominant, Cuisiner fait du bien au moral

Thibaud, étudiant, était logé dans un appartement avec quatre autres jeunes garçons. Il a pris les choses en main et a nourri ses amis avec plaisir. Godefroy, en résidence universitaire sur Lille a réuni un groupe d'amis et ils font à tour de rôle le repas du soir pour le groupe de... quatorze copains... Tous ont été chefs scouts.



Quand je prépare un repas et donc bien sûr quand je fais les courses je pense à ce qui fera plaisir à l'un ou l'autre ou à tous... Un coup d'œil au frigo et je compose selon l'inspiration du moment... pas trop de prévisions avec menus préparés à l'avance, c'est trop rigide pour moi...

J'ai souvent préparé le week-end un plat pour quinze à emporter et à manger avec les copains... En retour ils passeront le temps dont j'ai besoin pour m'aider à réaliser quelques travaux...

Pour moi, une devise importante est l'accueil... On réussit toujours à partager ce que nous avons... Justement le jour où on a raté notre plat ou quand il n'y en a pas assez.

Leur apprendre vite que l'on fait ce que l'on peut et qu'on essaie de le faire le mieux possible... Il y a eu des années plus dures que d'autres... où plus d'une fois j'ai perdu patience avec eux, je me suis mise en colère pour rien et je les ai sermonnés un peu trop vivement... Ils ne m'en tiennent pas rigueur, ils me savaient épuisée.

Comme quand j'étais enfant, il ne me vient pas à l'idée d'acheter un plat ou un gâteau tout fait... Que de bons moments passés avec mes enfants à faire de nouveaux essais de recettes, confectionner tous les petits fours pour les fiançailles de Thibaud et Lucille... La cuisine peut devenir une ruche et nous aimons tous cela...

Quand je me sens désœuvrée, seule, je me mets dans un livre de recette et je prépare quelque chose! C'est un bon truc contre les baisses de moral.

¶ Bénédicte

De l'esprit d'à propos

C'est vraiment difficile de préparer le repas avec un enfant (dans les jambes). Soit je lui explique que je ne suis pas disponible du tout et qu'elle doit s'occuper seule. A 3 ans, c'est maintenant possible, alors j'ai plaisir à l'entendre jouer près de moi. Soit elle a vraiment besoin de moi et je lui propose de coopérer dans la préparation du repas, ou faire la vaisselle ou mettre la table. Elle adore! Soit je lui mets une vidéo! Quand on

est deux, celui qui ne cuisine pas joue avec son enfant. En général c'est le dimanche soir qu'il n'y a plus rien dans le frigo alors... on opte pour la soirée pizza qu'on achète dans le quartier. C'est plutôt mon compagnon qui fait les courses car il trouve que je dépense trop! Mais je complète souvent les oublis. Quand il n'y a plus rien dans le porte-monnaie, on va dans les magasins discount... Et on fait une cure de pâtes! Dans l'urgence, pâtes, boulgour, semoule. Au pire un sandwich pain + fromage.

Ce qui me désole, c'est que ma fille n'aime pas le pain bio, ni le lait de soja et elle grimace sur le riz et les pâtes complètes. Quand bébé prenait toute la place et que je déclarais forfait, mon homme se montrait très compréhensif.

¶ Christine



D'excellentes idées et du réalisme aussi

L'été, nous faisons un concours de cuisine pendant les vacances. Les enfants seuls ou en équipe ont un budget, bâtissent leur menu, font leurs courses, préparent le repas, décoorent la table etc... Ils sont ravis et y réfléchissent pendant plusieurs jours, prennent conscience du budget d'un repas, du temps de préparation, du service à table et sont très fiers de le faire seul. Et la maman est en vraies vacances ce jour-là.

– Quand les enfants font un repas avec leurs amis, ils s'occupent du repas. Même si en général cela donne pizza ou frites, ce n'est pas tous les jours et ils sont autonomes.

– Il y a des jours où vraiment ça me gonfle et

je ne m'y mets pas. Du coup quelqu'un d'autre de la maison s'y met quand j'exprime mon ras-le-bol et parfois nous finissons par manger à l'extérieur ou je me rabats sur le congélateur ex. : légumes surgelés...

– J'invente au gré de mon humeur des saisons ou des courses, parfois c'est super et parfois c'est nul.

– Sur la route des vacances, au grand bonheur des enfants, on s'arrête pour manger au mac do. C'est un moyen d'y aller pour leur faire plaisir tout en sachant que pendant l'année c'est non.

– Pour les desserts, les enfants aiment vraiment s'y mettre et maintenant ils ont enfin intégré que faire un gâteau c'est aussi faire la vaisselle de la préparation et ranger.

La nourriture n'intéressait pas notre second

Il se suffisait de peu. C'est parfois inquiétant de voir un enfant manger très peu... mais le médecin qui le suivait a toujours dit "tant que la croissance est normale, c'est qu'il prend ce dont il a besoin...". Aux parents de gérer et de vérifier qu'il n'y a pas compensation sur les sucreries entre les repas, pas toujours simple.

¶ Frédéricque

Un nouvel élan et moins de bruit d'assiettes

– J'ai complètement supprimé les assiettes pour enfants en plastique qui valsaient par terre à grand bruit quand les filles s'impatientaient; elles mangent désormais avec la même vaisselle que nous. Résultat, la plus jeune a jeté une fois son assiette par terre et, observant avec intérêt qu'elle s'était cassée, n'a plus recommencé.

– J'ai décidé de retrouver le temps et l'envie de "bien cuisiner", de faire des petits plats appétissants, pas forcément diététiquement incorrects mais qui ont redonné à tout le monde le plaisir de manger.

Depuis, les repas sont beaucoup plus calmes. Hier, cadeau: je leur ai préparé une fondue au chocolat! Qu'est-ce que c'est bon de faire la fête sans raison et de se régaler en semble!

¶ Catherine



Anot

LA DÉMARCHE DE DÉTOXINATION PAR PALIER DE DÉSIRÉ MÉRIEN

C'est un ami bien inspiré de l'époque qui nous a fait découvrir l'intelligence du processus de détoxification. Celui-ci aboutit au jeûne et à la remise en santé. Sans être allé jusqu'au jeûne, il m'en reste vingt ans plus tard deux acquis importants pour ma santé que je pratique désormais avec nature.

Je sais que:

- certaines associations sont à éviter pour ne pas dépenser trop d'énergie dans le processus de digestion ni s'encrasser;
- se rendre attentif aux multiples réactions de notre corps qui souffre permet de passer à un seuil de désintoxication plutôt que de prendre des médicaments qui cachent les symptômes et augmentent la toxémie.

Pour ma part j'ai changé de régime alimentaire en réduisant considérablement viandes cuites et charcuteries, je me suis mis enfin à manger légumes et fruits qui m'étaient inconnus, j'ai stoppé quelques associations alimentaires malencontreuses comme pain et yaourt ou fruit en dessert, j'ai supprimé définitivement, en quelques mois, le café auquel j'étais pourtant très accroché, j'ai supprimé les apéros chez nos invités ou chez moi, j'ai néanmoins gardé le chocolat bien qu'alcaloïde.

Je vis cela depuis vingt ans soit de nombreuses toxines coups de pompe, maux de tête en moins alors que je les connaissais trop bien avant.

J'ai "pris" de cette intelligente méthode ce qui est possible dans ma vie, moi qui mange souvent en restaurant par mon travail. Je suis satisfait de ce que cela a produit dans la durée sur mon état de santé.

¶ Jean-Michel Anot

Livre conseillé : Les clés de la nutrition, Initiation pratique à l'hygiénisme dans la lignée du docteur Shelton, Danglés

J'apprécie l'ambiance adolescente

Les discussions de table sont intéressantes, chacun donne son avis, met son grain de sel, raconte son ressenti même si parfois la parole est interrompue ou monopolisée. Même si parfois, il faut relancer la mécanique des tours de services ! Même, si les horaires scolaires sont handicapants par leur rigidité : vivent les vacances pour savourer les bonnes heures familiales !

¶ Nathalie

Il y a les jours où tout est décalé, où je n'ai pas anticipé que je rentrais plus tard le midi, où je comptais sur l'aide de mes enfants ou de mon mari et rien n'est fait ! Donc ça m'énerve, je râle, je crie un bon coup, je me dépêche puis je me calme en me disant qu'après cela n'avance à rien. Les enfants sont venus en douce me donner le coup de main escompté et tout rentre dans l'ordre. Comme pour me faire comprendre que tout tient à ma sacrée organisation ! Quelle gestionnaire devons-nous être dans la vie familiale, nous les mères !

¶ Nathalie

Quand on veut proposer une alimentation éco-

logique et que nos enfants n'accrochent pas, on met de la couleur, on fait des hachis, purées ou autres qui ne rebutent pas l'œil et qui attirent les papilles !

¶ Virginie

Chez moi, avec bébé dans l'écharpe ou dans le porte-bébé sur la hanche,

je peux préparer quelque chose pour et avec mon aînée. Même si je suis fatiguée, le repas c'est important, c'est un lien et ça montre à ma grande que je prends soin d'elle malgré cette petite sœur omniprésente.

Les repas étaient source de conflits surtout depuis l'arrivée du deuxième, j'ai lâché prise, je laisse son assiette sur la table sans forcer et elle peut y piocher quand elle a faim, de même qu'une assiette de fruits et légumes crus coupés en lamelles aide à faire découvrir des saveurs nouvelles. Ce qui m'aide : faire des menus avec des jours crêpes, gaufres ou pizzas qu'on prépare avec la machine à pain.

Le dimanche soir, c'est souvent pizzas, mais attention faite maison, de la pâte à la garniture, c'est pour ma grande (4 ans et demi) l'occasion de réaliser quelque chose qu'elle aime du début à la fin.

¶ Linda

JE VEUX AUSSI NOURRIR MON FRÈRE LOINTAIN

Les infos sont nombreuses nous confirmant la gravité de la situation aujourd'hui avec dix-huit mille enfants qui meurent chaque jour des conséquences de la faim. Cela n'ira qu'en se dégradant si rien n'est fait.

Il ne s'agit pas cependant de se culpabiliser d'avoir accès au plaisir de manger, du "bien manger", il s'agit plutôt de se nourrir équitablement. Défi difficile quand tout est à portée de main.

Médecins sans frontières dans le journal L'âge de faire novembre 2007, précise que plus de cinq millions d'enfants meurent chaque année de malnutrition alors qu'il existe une pâte

alimentaire nutritive qui peut être produite localement, stockée et transportée facilement et transmise par la maman à son enfant à la maison, sans nécessiter de personnel médical. Seulement 3 % des enfants les plus en danger ont accès à ces aliments enrichis.

L'Enfant et la Vie souhaite qu'ensemble nous puissions faire mieux. Engageons-nous, là où dans la cause qui nous convient, il y a à donner près de chez nous aussi.

Même un euro par semaine économisé et transmis est bienvenu pour celui qui meurt. www.msf.fr.

¶ L'équipe de l'Enfant et la Vie

Un certain détachement, de l'affectif cependant

MERCI À MES PARENTS

De ne m'avoir pas "éduquée" à certains rayons des grands magasins. Nous négligeons ainsi sans peine les rayons "confiserie", "vin et apéritifs", "biscuiterie sucrée-salée". Nous sommes sobres au rayon viande car nous en consommons de moins en moins et au rayon légumes puisque nous pratiquons le panier bio. (Ce dernier, d'ailleurs m'amène à cuisiner des recettes nouvelles et étonnantes.)

L'intérêt de cette attitude est triple : du temps gagné et une facture et une digestion moins lourdes. Nous optons pour les courses locales et en moyenne surface le plus possible. Nous revenons néanmoins toujours (mon mari ou moi) de nos courses hebdomadaires avec quelques plaques de chocolat et deux, trois paquets prêts à consommer... Nous savons aussi acheter ce que j'appellerais des "saletés" à certaines occasions dans l'année. Mais j'ai pu constater que moins nous en achetons moins nos enfants en réclament. Et que plus il y en a, plus ils y pensent et moi aussi.

QUOI CUISINER ? C'EST UN PEU COMME UN JEU PARFOIS

– "Tu as des yeux de merlan frit ce matin !
– C'est comment des yeux de merlan frit ?" ...
On fait des merlans frits...

Dans le livre *Dans sa maison un grand cerf* (Père Castor), celui-ci cuisine pour le lapin qui a frappé chez lui, une omelette au cerfeuil, nous testons, nous aimons...

Un jour nous découvrons le personnage de dessin animé "Popeye", c'est l'occasion d'acheter ses épinards... Deux sur trois aiment beaucoup, surtout frais maison.



Odile Anot.

Sur Arte, la journaliste gastronomiste Sara Wiener réalise la recette du Kougelhof, on s'y met aussi. Ou ce peut être une recette du livre de classe de CE2 ou je saisis les opportunités du marché.

Je peux agir dans l'instant selon l'état de ma fatigue, de mon frigo ou agir après réflexion et faisabilité, durant la nuit. Pourquoi pas une paella, fort souvenir de mes voyages en Espagne ? La préparer sur un coup de tête pour vingt personnes ne me fait pas peur. D'ailleurs je n'ai pas peur de cuisiner ou de ne pas cuisiner. Ma mère y arrivait sans peine, me montrait, elle a transmis cette assurance sauf pour les choux à la crème que je rate allégrement. J'ai remarqué que mon troisième, qui cuisinait aussi, a le même élan confiant. Jusqu'à vérifier que les blancs sont bien en neige en retournant le plat au-dessus d'une tête.

Mais il y a aussi chez nous de l'ordinaire, très ordinaire, notamment dans les périodes de stress au travail pour mon mari ou/et pour moi où nous abandonnons la cuisine, pas les enfants !



L'AMBIANCE EST ESSENTIELLE

Au jour de l'an, mon bébé était encore nourrisson, tout le monde avait été au petit soin pour nous mais personne n'avait eu le temps de penser dessert. Mon mari m'apporta dans une jolie assiette, deux carrés de chocolat à

LES FONDANTS À LA CHÂTAIGNE

“Parce qu'ils sont délicieux, archifaciles à faire (et de saison à l'automne). Cela surprend et remporte toujours un franc succès auprès de ceux à qui on les offre. Je pense que ceux qui m'ont appris cette recette, auxquels je pense à chaque fois que je la fais, ne demanderont pas de droits d'auteurs; ce sont eux aussi qui m'ont fait découvrir l'Enfant et la Vie!”

– Faire fondre à feu doux dans une casserole 500 g de crème de marrons avec 100 g de beurre.

– Quand le tout est fondu, casser 4 œufs et les intégrer à la pâte hors du feu.

– Répartir dans les moules sur une fine épaisseur de préférence.

– Cuire 20 à 30 minutes dans un four à thermostat 6 (180 degrés).

– Démouler froid (fragile).

¶ Soline

cuire. L'important à ce moment-là était la tisane de thym qui apaisait ma bronchite ainsi que d'être entourée des miens.

Le climat, la circulation de la parole remplacent de loin le manque de temps passé à préparer ou la sobriété des mets. Lors de mes absences je suis remplacée par beaucoup d'adaptabilité de chacun: des pizzas, des pâtes et des omelettes, du pain et du fromage. Et parfois pas de pain si personne ne se bouge.

Maintenant, tous trois devenus ados, nous sommes plus souples. Ils adorent manger des pizzas devant la télé et je ne dis plus “non”. Par contre, ce côté détente peut vite se transformer en négligence lorsqu'ils oublient leur assiette et miettes sur la table du salon ou du canapé! Il est vrai que le professeur Paul Itesse, dans le livre *Le convive comme il faut* (voir page 63) qui a baigné leur enfance, ne les a pas éduqués à ce mode d'alimentation. Mais ceci n'excuse pas cela.

ON EST TOUJOURS PLUS RICHE QU'ON NE LE CROIT...

C'est ce que je dis à mes enfants, mais cela demande un effort de volonté. Chez nous quand le frigo semble vide pour certains, pour moi il y a toujours moyen de prolonger cette pé-



riode de “privation joyeuse” en piochant plus loin dans les réserves. C’est une expérience utile pour chacun d’entre nous.

– Un œuf, de la farine et un peu de lait de soja ou une boîte de lait concentré qui attend son heure depuis un an et on fait de **joyeuses crêpes** pour le soir et pour le lendemain matin. Et dans les crêpes on peut mettre beaucoup de bons restes.

– S’il n’y a plus que farine et levure, on fait un **pain et on a toujours un délicieux pot de confiture** de grand-mère ou une boîte de sardines.

– Si on n’a plus de farine mais du pain rassis, des œufs, du lait, de la cassonade on peut faire du **pain perdu** en faisant bien détremper ce pain dans le lait puis en le grillant à la poêle.

Il peut aussi y avoir **une assiette de yaourts et fruits crus**, très digestes en repas du soir façon Désiré Mérien. Ou aussi un **chocolat chaud** (choisir une marque où le sucre n’est pas le premier des ingrédients) et **chausson aux pommes de la boulangerie ou autre viennoiserie** bienvenue car rare.

J’ai remarqué que plus il y en a, moins je gère avec finesse et moins il y en a, plus je me mobilise.

Enfin, le dimanche soir quand il fait un peu

UNE CUISINE SANS GLUTEN AU QUOTIDIEN, l’expérience

de notre lectrice Chrystelle Rochard

Il y a sept ans, la découverte d’une forte allergie au gluten a amené Chrystelle Rochard à rechercher comment cuisiner de bons plats sans blé. Cette maman qui gère en famille une exploitation agricole et un gîte paysan a appris à connaître les aliments sans gluten puis à les cuisiner pour qu’ils soient bons.

Inspirée par Brigitte Fichaux, diététicienne à Rennes et auteure de nombreux livres, elle explique que c’est une cuisine peu compliquée. Ainsi elle réalise, avec l’habitude, en 30 à 40 minutes de bons plats pour des repas de six à dix personnes.

Son constat au fil des ateliers qu’elle anime et de son observation : moins de migraines, moins de rhumes, moins de rhumatismes.

Et pour celle-ci, une fois le blé supprimé il reste encore tout ce qu’il faut pour bien cuisiner. www.nouvellecuisinefamiliale.com

¶ O.A.

UNE RECETTE SANS GLUTEN

Ail, pois chiches, jus de citron, huile d’olive, un rien de tamaris si on aime.

¶ Chrystelle Rochard

frais ou carrément froid, mon mari aime faire une flambée, occasion de partage – pique-nique avec de petits restes accommodés. Tous rassemblés devant la flamme vive avant de repartir chacun pour une semaine scolaire ou professionnelle, nous avons la joie de goûter au bonheur d’être... ensemble.

Mais voilà, l’aîné nous a quittés pour ses études. Quant aux repas du “temps des bébés” ils sont loin, ils laissent cependant d’irremplaçables souvenirs, à commencer par ces longues tétées, bien calée dans le fauteuil, à les contempler tout en leut donnant de mon bon lait.

¶ Odile Anot

J'aimerais dire aux parents...

Quand j'ai eu mon premier enfant, nous avions 20 et 22 ans, ce fut un très grand moment de bonheur pour nous. Jacques aimait les enfants autant que moi, et nous nous disputions pour pousser le landau ! Je ne savais pas ce que ce que c'était qu'un enfant et j'ai fait pas mal de bêtises. Si c'était à recommencer, je ferais tout autrement, mais on ne peut pas recommencer. J'avais des idées tout à fait traditionnelles avec des fessées de temps en temps, je les aimais bien, je m'en occupais bien, mais j'étais autoritaire et je décidais pour eux.

“Nul ne peut accomplir pour l'enfant le travail intense qui consiste à construire l'homme.” Montessori m'a appris que je ne suis pas chargée de tout pour mes enfants et qu'ils ont tout en eux pour se construire.



Chez Jeannette et Jacques.

J'aimerais dire aux parents de faire en sorte d'être solides et même fermes avec justesse pour qu'ils puissent compter sur vous. Soyez près d'eux non pas pour faire ou décider à leur place, non pas pour leur imposer vos désirs ou vos principes, mais pour permettre de faire grandir à leur manière tout ce qu'ils ont en eux de beau, de bon et d'humain. Ils ont en eux toutes les forces nécessaires pour être des hommes qui se tiennent debout, et qui mènent leur vie. Ils sont attirés vers la perfection, aidez-les à être des hommes libres, et à changer le monde.

¶ Jeannette Toulemonde, fondatrice, avec Jacques son époux, en 1969 du magazine “L'Enfant et la Vie”.- N°127

Pour comprendre les besoins des enfants je ne puis que conseiller aujourd'hui la lecture du numéro spécial de l'Enfant et la Vie “Les lois de la croissance de 0 à 24 ans” (voir page 63).

Quelques références afin de vous accompagner dans votre "mission" parentale

PAGE 5 Arnaud Deroo

De formation Educateur de jeunes enfants, et certifié en "Gestion mentale" et "Aletha Solter/Accompagnement des collègues et des pleurs des enfants". Coaching parental, supervision d'équipe, conférence sur le thème de l'éducation. Association Je tu nous. arnaudderoo@aol.com

PAGE 18 APAEC Association des parents adoptifs d'enfants colombiens. Site très actif. Permanences téléphoniques, forum ou apaec@fr.st

PAGE 27 Approcher le divorce conflictuel • Jean-Emile Vanderheyden • Editions feuilles familiales • 2008 • 18 euros (+ frais d'envoi. 8,80 euros) • 148 rue du Fond, 5020 Malonne Belgique. (Présentation n° 158 – 01/2009).

PAGE 33 Formation PRH (Personnalité et Relations Humaines) Une pédagogie au service de la croissance des personnes et des groupes. Depuis 40 ans notre partenaire. Catalogue grand public des stages et points de coaching 0875 61 4287 prh@wanadoo.fr

PAGE 60 Le convive comme il faut • Philippe Dumas • L'école des loisirs. Où

l'on me le humour et apprentissage pour bien se tenir à table. Pour tous, dès 4 ans. (Présenté dans le n° 126)

Dico de mathématiques • Stella Baruk • 2008 • Seuil • 900 pages. Excellente écriture. Il vous accompagnera ainsi que votre enfant dans chaque devoir et leçon de math jusqu'à la sixième.

Le défi de l'adolescence ou comment ne pas être des parents parfaits • Don Dinkmeyer Senior et Junior, Gary D. et Joyce McKay • éd. Jouvence • 2004. Dans la démarche de Gordon, un apport riche, étayé, concret (présenté dans le n° 134)- Nous prétons à nos abonnés bibliothèque@enfantetlavie.fr

Être grands parents aujourd'hui - Du rôle grand-parental à la diversité des expériences. Thèse écrite par le Groupe de recherche en sociologie de l'université du temps libre – Eclairant. (présenté dans n° 126) Nous prétons ce livre bibliothèque@enfantetlavie.fr

Arthur a un cancer - Pour nous frères et sœurs pas facile à vivre • "Choisir l'espoir". Par l'association d'aide aux enfants atteints de cancer et à leur fa-

mille. Indispensable. 01 48 66 56 43 ou 03 20 64 04 99

L'annonce du handicap • Bande dessinée couleur réalisée par sept jeunes très sensibles au sujet • 2008. Unique en son genre. A commander sans hésitation : Association Les Papillons blancs: contact@papillonsblancs-lille.org ou 03 20 43 95 60

Comptines de relaxation 2-4 ans avec des musiques du monde entier • 13,50 euros • Nathan. Un bon prix pour beaucoup de plaisir, de détente musculaire et psychique. A saisir à ce petit prix.

La maison verte à Paris www.lamaisonverte.asso.fr www.francoise-dolto.com/maison.htm Cliquez sur la ligne "liste de lieux d'accueil de type maison verte". Pour ne pas rester seul, pour tisser un réseau d'amis, pour apprendre en allaitement comme en relation avec des petits ou des ados.

A propos de l'adoption, blog riche en infos et réflexions créé par le docteur Jean Vital de Monléon leblogdeladoption.blogspot.com



l'Enfant et la Vie

Bon de commande

- | | |
|---------------------------------------|--|
| Le cahier 1 | |
| Mon enfant apprend, je l'accompagne | 7,95 € |
| Le cahier 2 | |
| 0-20 ans. A la conquête de ma liberté | 7,95 € |
| Le cahier 3 | |
| Parents, la grande aventure de ma vie | 7,95 € |
| Hors-série | |
| Les lois de la croissance | 3 € ^{Port} _{compris} |

De beaux cadeaux à offrir.



7,95 € par cahier (+1,50 € de frais de port)
20 euros les 3 cahiers. (+1,50 € de frais de port)
Précisez les numéros des cahiers choisis.

Uniquement pour un envoi à une seule adresse en France.

Bon de commande à rédiger sur papier libre et à envoyer à **l'Enfant et la Vie**
164, rue de Lille
59420 Mouvaux



Les cahiers thématiques de *l'Enfant et la Vie* *Afin d'accompagner les enfants au plus près de leur nature.*

Notre collection

Chaque cahier développe un thème essentiel concernant la croissance des enfants et la vie en famille.

Nous avons le désir, au fil des parutions, d'insuffler une énergie, réveiller un élan, accroître la confiance en soi et en son enfant. C'est dans cet esprit que nos cahiers thématiques mettent en avant la parole d'interlocuteurs choisis qui savent se faire concrets et éclairants pour notre mission éducative... Cette collection, dirigée par Odile Anot rédactrice en chef de la publication *l'Enfant et la Vie*, s'enrichit, au fil des numéros, de signatures diverses selon les thématiques traitées ainsi que du précieux fonds d'archives inédites (parutions depuis 1969).

Il s'agit de proposer à chaque lecteur une démarche active qui le questionne dans ses pratiques et enclenche des réponses personnelles, adaptées aux forces et aux besoins du moment pour lui et son enfant.

Être parent, la grande aventure de ma vie

Entrer dans la parentalité et la vivre pleinement, ce n'est pas tenir en main un projet bien ficelé. C'est bien davantage vivre sa vie avec tous ses imprévus. C'est aussi croire que tout ce que je vais permettre aujourd'hui se révélera fécond, même si cela paraît encore lointain.

Cette attitude est tout le contraire de la rigidité. Elle nous déloge de ce que nous "savons" de nous, de cet enfant et de l'éducation en général.

Et nous voici poussés à nous ouvrir, par amour, à cette part d'inconnu qui se révèle entre deux personnes uniques et distinctes au sein d'une relation filiale. C'est à cette expérience d'un échange qui nous change profondément, que nous invite chacun de nos enfants.

Jean-Michel Anot,

directeur de la publication *l'Enfant et la Vie*, le magazine des parents chercheurs.



7,95 euros



lenfantetlavie.fr