ÉDITION 2/21 - MAI - JUILLET 2021 | CHF 9.- / 7.- EUR | WWW.MAGAZINE-FAMILY.INFO

Family

SAVOURER LA VIE DE COUPLE, CONSTRUIRE UNE FAMILLE

COUPLE:
L'ÉCRAN, CE COLOCATAIRE TROP ENVAHISSANT

ÉDUCATION:
EXPLORONS LES VERTUS DE LA FRUSTRATION

STYLE DE VIE:
UNE CUISINE SIMPLE ET UNE VIE INTENTIONNELLE

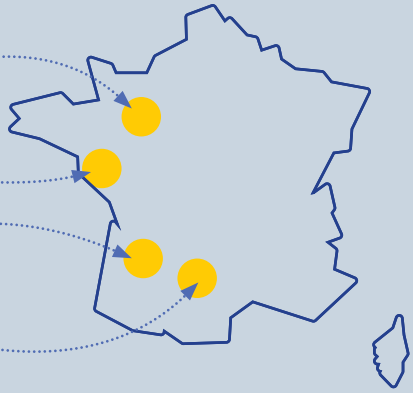
LES CLÉS D'UNE PATERNITÉ
~~2.0~~ 3.0 ÉPANOUIE

ALLIANCE PRESSE

AGAPÉ
VILLAGE
Des vacances sans oublier l'essentiel

Parce que les vacances c'est une question de goûts et de couleurs

- **Térébinthes** en Pays de Loire
- **Pas Opton** en Vendée
- **Peyreguilhot** en Aquitaine
- **Mondésir** dans le Rouergue



Découvrez nos nouveaux séjours et suivez-nous sur
www.agapevillage.com

A TOUS CES PÈRES QUI VEULENT ALLER PLUS LOIN

Vous rappelez-vous, il n'y a pas si longtemps, on entendait encore des «Bravo les pères, vous vous impliquez!» Ce regard, aussi condescendant que dépassé, a su toutefois trouver écho auprès d'une génération de pères forcés de questionner leur identité masculine, leurs désirs et leurs relations. De patriarche, le papa devient gardien et de censeur, il se fait éducateur. Chacun des membres de la famille a dû s'interroger. A quel moment devient-on père et comment s'approprier ce rôle? Aujourd'hui, un papa se projette, se prépare et attend son enfant différemment.

Ce dossier sur les papas renvoie au tout premier numéro de *Family,* qui avait été consacré aux trois missions du père: celles de tuteur, de passeur et de témoin. Pari gagné, les lignes ont bougé. Les nouveaux congés paternité permettront-ils d'aller, encore, un peu plus loin? Il faut l'espérer: les chiffres de l'Observatoire français des conjonctures économiques (OFCE) dévoilaient récemment que le congé parental n'était pris que par moins de 1% des pères à la naissance de leur enfant. L'enjeu est multiple: des valeurs éducatives à la répartition des tâches, les territoires symboliques de chacun viennent s'affronter autour du fameux *maternal gatekeeping* (action du gardien ou du garde-barrière). Comment les femmes, en tant que mères et compagnes, peuvent-elles laisser une place différente aux papas, dans leur découverte de ce rôle plus engagé et plus pertinent?

Dans cette édition, vous découvrirez des réflexions de couple, l'analyse d'experts et de multiples idées pratiques pour profiter de la vie à deux, plus avertis et plus aguerris, avant de sauter à pieds joints dans l'univers des papas et de relever les défis de la parentalité. Que l'on ne sache pas comment s'y prendre ou que l'on redoute de voir sa vie chahutée, la vie de parent a des saveurs qu'aucun ne voudrait échanger.

Des projets de couple aux premiers enjeux de la vie avec petits, vous serez tour à tour traversés par la culpabilité, la frustration ou la pression de vouloir donner le meilleur et de recevoir tout autant! Eh bien, c'est normal mais pas insurmontable! On nomme pour identifier. On ressent pour mieux partager. On transmet pour mieux se rappeler. Avec humour et beaucoup d'amour.

Très belle lecture à tous.

Christelle BANKOLÉ
Rédactrice en chef,
cbankole@alliance-presse.info

UNE PETITE PENSÉE EN PASSANT

«La consolation est la plus belle manifestation de l'amour.»

Anne-Dauphine Julliand, journaliste et auteure

Photos: Couverture Istockphoto - Emma Rodriguez Photography

Family 2/21

08 Angèle Ferreux-Maeght, une cuisine simple et une vie intentionnelle

16 Sexualité: Non c'est non, même entre conjoints

44 Voir la vie en Z, pour mieux comprendre nos jeunes

Dossier

Une paternité 2.0 épanouie

21 Etre un papa en 2021, un art en évolution
23 Quand et comment devient-on père?
25 Dessine-moi un papa!
26 Ces pères qui travaillent moins pour être plus présents

8 **PEOPLE:** Angèle Ferreux-Maeght, cuisine simple et vie intentionnelle

Nous deux

10 **VIE À DEUX:** L'écran, ce colocataire trop envahissant
11 «Je développe des sentiments pour un autre»
12 Repenser et «repanser» notre relation de couple
14 «Décidément, je ne te comprends pas!»
15 Un rencard à la maison...
16 Sexualité: non c'est non, même entre conjoints
17 Cultiver l'intimité
18 Jeunes mariés à 60 ans!

SUPPLÉMENT FAMILLE & SPIRITUALITÉ

I Un parent spirituel pour mieux grandir
II Un père, un fils, une forêt, de l'aventure, que vouloir de plus?
III Joseph de Nazareth, un papa d'exception
IV Une mission commune, la force de leur couple

CE LIVRE QUI M'A...

47 ... appris à consoler

Nous tous

34 On affiche nos petits... mais sont-ils d'accord?
35 Parrainer des enfants: un projet familial
36 Le deuil se vit mieux quand on est ensemble
46 Un temps pour... sortir en famille!

IDÉES PRATIQUES POUR LES PARENTS

39 **0-2 ANS:** «Un projet de naissance», pour mieux anticiper

40 **3-5 ANS:** Explorons les vertus de la frustration
41 L'éducation positive a du bon, ne culpabilisez pas!

42 **6-10 ANS:** Arrêtons de leur mettre une pression scolaire à la maison

43 **11-15 ANS:** La contraception... quand et comment en parler?
44 Voir la vie en Z pour mieux comprendre nos jeunes

ENTRE MECS SOIT DIT

50 Et si tu prenais le temps de t'arrêter?

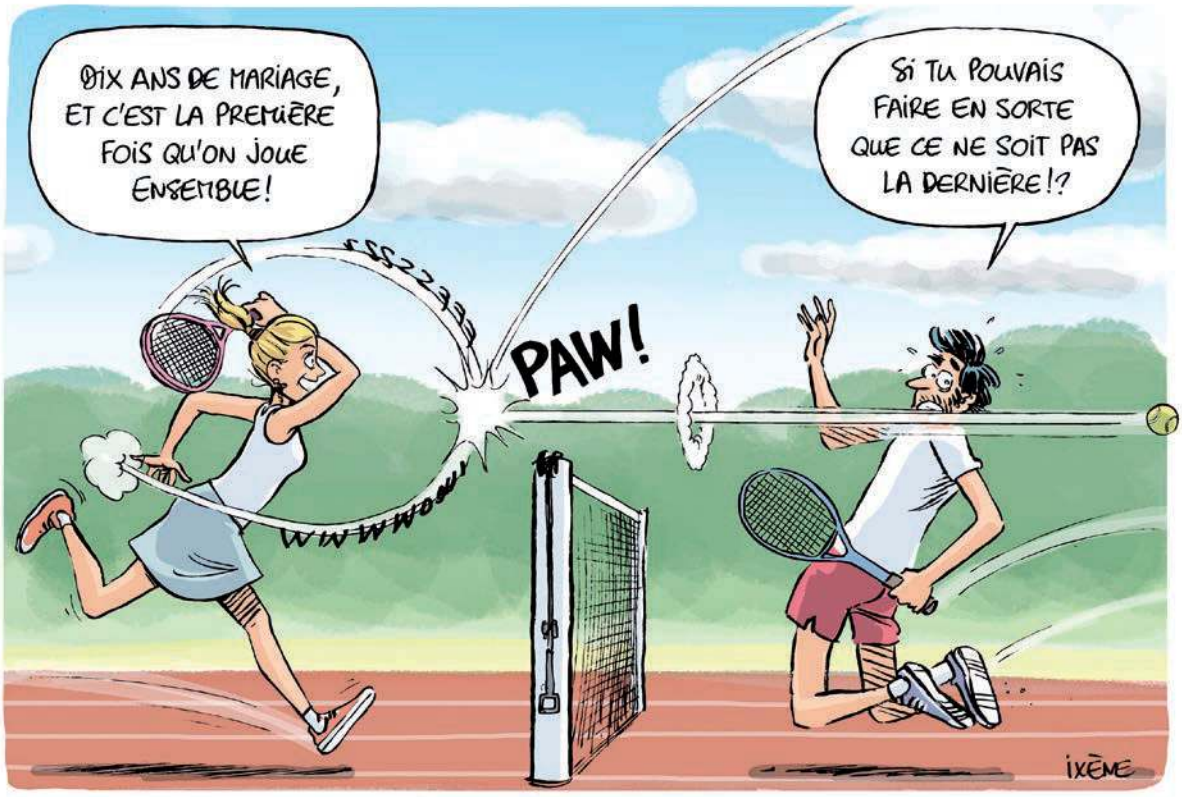
SUPPLÉMENT VACANCES

29 Les animateurs s'adaptent et sont créatifs
31 Les camps affichent complet, malgré l'incertitude
33 Agapé Village: vers de nouveaux horizons

ILS SONT PARTENAIRES DE FAMILY

SCM Bundes-Verlag · Associations Familiales Protestantes Fédération Nationale · Antenne couples · Parcours Alpha Couples · Solos-Duos La Cause

LA VIE DE COUPLE, C'EST...



EXPERTS DE CETTE ÉDITION

Tiziana Bellucci, directrice générale de l'ONG Action Innocence
Joanne Breitner, accompagnante à la naissance et à la parentalité
Christine Castelain-Meunier, sociologue au CNRS et à l'EHESS
Béatrice Copper-Royer, psychologue clinicienne
Isaline Coudrain-Rothacher, directrice adjointe de la LLB
Gilles Crettenand, représentant romand de *Maenner*
Daniel Eicher, coordinateur pour Jeunesse Action Biblique Suisse romande
Angèle Ferreux-Maeght, cheffe cuisinière, naturopathe et auteure
Bernard Gisquet, fondateur d'Agapé Village
Jean-Luc Gross, coordinateur de Vilodec
Noémie Helle, juge
Jean-Claude Kaufmann, sociologue du couple
Simone Korff-Sausse, psychologue-psychanalyste
André Letzel, conseiller conjugal et sexologue
Yannick Maurin, président de l'association Action éducative évangélique
Patrick Nussbaumer, directeur de JPC
Isabelle Pailleau, psychologue clinicienne et thérapeute familiale
Isabelle Roskam, professeure de psychologie parentale
Michaël Stora, psychologue et co-fondateur de l'Observatoire des mondes numériques en sciences humaines
Dan Weekes, co-directeur du Camp des cimes

CHRONIQUEURS

Nicole Deheuvels, pasteure et conseillère conjugale (p.13)

Gary Chapman, auteur des *Langages de l'amour,* succès international d'édition, conseiller conjugal et pasteur (p.19)

Natacha Horton, journaliste et auteure du blog *Justeuneplume* (p. 37)

Jérémie Lehmann, agriculteur, animateur jeunesse et papa de quatre enfants (p. 45)

BIENTÔT UN CONGÉ PARENTAL EN SUISSE?

Les citoyens du canton de Berne, en Suisse, pourraient bientôt se prononcer sur un congé parental de vingt-quatre semaines. L'initiative bernoise serait en passe de réunir les 15 000 signatures nécessaires en vue d'un référendum populaire. La mère et le père bénéficieraient ainsi de six semaines chacun. Les douze semaines restantes seraient à répartir entre les deux parents entre la naissance et l'entrée de l'enfant à l'école obligatoire. Le projet souhaite venir en complément des congés maternité et paternité fédéraux.

En France, le congé parental est déjà acquis et dure deux ans (pour les familles ayant au moins deux enfants), sauf si les parents se le partagent. La mère par exemple, pourrait s'arrêter de travailler deux ans et le père prendrait le relais la troisième année. Il est néanmoins largement boudé par la gent masculine. D'après l'OFCE, à peine 1% des pères profitent de ce congé parental. La faible indemnisation proposée par l'Etat pourrait être la cause de ce manque d'intérêt, ainsi que des stéréotypes des genres encore très ancrés. Reste à voir si la Suisse saura proposer mieux que sa voisine.

NAISSANCES ET HAUSSE de cortisol

Des chercheurs ont récemment démontré que les femmes qui affichaient des niveaux plus élevés de cortisol - l'hormone du stress - au moment de la conception étaient plus susceptibles de donner naissance à une fille. Les résultats de l'étude publiés dans le *Journal of Developmental Origins of Health and Disease* indiquent que les femmes présentaient des concentrations de cortisol capillaire plus élevées les semaines avant, pendant et après le point de conception, comparé à celles qui avaient des garçons. Le «système de stress» du corps modifierait la concentration d'hormones sexuelles au moment de la conception: la testostérone influencerait la détermination du sexe du bébé.

CONGÉ DE DEUIL PARENTAL

La Nouvelle-Zélande a adopté un nouveau congé payé spécial de trois jours pour les femmes ayant vécu une fausse couche ou ayant donné naissance à un enfant mort-né, ainsi qu'à leur conjoint. Les employeurs de l'archipel d'Océanie étaient déjà tenus de prévoir un congé de deuil en cas de mortinatalité après vingt semaines de grossesse ou plus. La nouvelle législation s'applique désormais à tout moment. Selon l'organisation professionnelle des sages-femmes, le New Zealand College of Midwives, plus de 95% des fausses couches ont lieu au cours des douze à quatorze premières semaines de grossesse.

RÉSIDENCES ALTERNÉES

12% des enfants de parents séparés vivent en résidence alternée en France, soit 480 000 enfants mineurs. Ce sont les derniers résultats d'une récente étude de l'INSEE. Depuis l'adoption du cadre légal en 2002, la part des enfants concernés a augmenté et même doublé entre 2010 et 2016. Ils vivent le plus souvent une semaine sur deux chez chaque parent. La moitié des familles (52%) n'ont qu'un enfant à charge.

RESTONS JEUNES SOUS LA COUETTE

Trois rapports sexuels par semaine permettent de rajeunir de dix ans, d'après une étude écossaise. Réalisée auprès d'un échantillon de femmes et d'hommes au nombre conséquent de quinquagénaires, il semblerait que les rapports sexuels réguliers et les orgasmes favorisent la diminution pour moitié du risque de mortalité précoce chez les hommes et limitent le risque de développer un cancer du sein chez les femmes. Aux côtés d'une pratique physique et sportive régulière et une vie sociale riche, s'aimer maintient la santé!

LES PRÉNOMS HÉBREUX FONT LEUR GRAND RETOUR

Nathanaël, Sarah, Simon, Myriam, Samuel... Les prénoms hébreux ont la cote et pas seulement chez les chrétiens. Les nouveaux-nés portent de plus en plus fréquemment un prénom tiré de la Bible. Pourquoi? Pour certains, la référence à un personnage biblique est porteuse de sens. Pour d'autres, cette originalité permet de changer des prénoms dits classiques ou modernes. Enfin, la référence au patrimoine religieux ne laisse pas les parents indifférents. Noé, Abraham ou Elie sont de grandes figures plébiscitées de l'Ancien Testament, témoins de l'action de Dieu dans l'Histoire.

PROJET INSTAGRAM POUR ENFANTS DÉJÀ DÉCRIÉ

Des défenseurs des Droits de l'enfant sont vent debout contre *Facebook* et plaident pour l'annulation du projet d'un nouvel *Instagram* pour les enfants de moins de treize ans. L'association américaine Campaign for a Commercial-Free Childhood (CCFC) qui œuvre pour une enfance sans publicité, a mis une pétition en ligne le 15 avril et adressé une lettre ouverte à Mark Zuckerberg, demandant l'abandon de ce réseau social. Cosignée par cent experts et activistes, les auteurs citent plusieurs études dont celles de la Société royale de santé publique britannique qui juge qu'*Instagram* est «le pire réseau social pour la santé mentale des jeunes».

Photos: iStockphoto

UNE CUISINE SIMPLE ET UNE VIE INTENTIONNELLE

Cheffe cuisinière, naturopathe et fondatrice de La Guinguette d'Angèle, Angèle Ferreux-Maeght est aussi maman de deux petites filles de moins de trois ans. Dans son dernier ouvrage intitulé «Ma cuisine naturelle pour bébé» (éd. Marabout), elle propose des recettes saines, gourmandes et faciles garanties «sans prise de tête».

Votre approche privilégie l'introduction assez tôt d'aliments vertueux auprès des bébés. Un choix que vous proposez en douceur...

Tout à fait, cet aspect est très important pour moi. Ma démarche dépasse la seule question de l'alimentation qui vient nourrir bébé. Je transmets une philosophie, une façon de faire et d'être. On a parfois l'impression qu'on s'y prend mal ou que les autres en savent plus que nous. On pense qu'il faut absolument acheter des petits pots parce qu'ils sont bien proportionnés: ce ne sont, selon moi, que des idées reçues. Un enfant, qu'il soit allaité ou nourri avec du lait en poudre, a déjà les fondamentaux. Le reste, c'est du bonus!

«L'alimentation est la première pharmacie!» dites-vous dans votre livre. Quels sont vos incontournables et vos petits plus?

C'est vrai, on dit: «Que ton alimentation soit ta première médecine.» Il était important pour moi de commencer sur des bases saines et d'en faire une habitude, en suivant l'avis de mon pédiatre, bien sûr. Il a accepté que je commence la diversification à partir de quatre-cinq mois tant qu'il y avait l'allaitement maternel. Et je l'ai fait sans pression. Pour moi, c'est l'enfant qui guide. Je craignais de donner un peu trop tôt ce type d'aliments, notamment les huiles crues. Mais on peut commencer tout doucement avec une petite goutte de chanvre, de caméline, de colza. Même avec un légume, ce sera excellent pour leur système nerveux et leurs connexions synaptiques qui se créent à grande vitesse.

Les légumes ont-ils les faveurs de vos enfants?

Oui ils adorent! Mais je dirais que nos bébés n'ont pas vraiment le choix, ils mangent ce qu'on leur donne *(rires)*! Ensuite il vient un âge, comme avec ma fille de deux ans et demi, où ils commencent à exprimer leurs goûts. Il y a toujours eu des produits sains à la maison, alors ça marche car c'est leur référence de base. Alors, même si mes filles mangent de la *junk food* chez leurs grands-mères ou ail-

leurs, cela ne me dérange pas parce que ce n'est pas leur tronc principal. Je ne souhaite pas être radicale et séparer mes enfants de la société actuelle. Mon rôle est de les éduquer. Pour ma grande, je mets par exemple plein de petits condiments bons pour la santé dans de jolis pots sur la table, comme du sésame, de la spiruline, de bonnes petites huiles crues, du persil ou de la coriandre. Et c'est elle qui fait sa popote sur ses légumes, ses céréales ou son riz.

Vos recettes sont appétissantes mais semblent aussi ambitieuses. De quelles fausses idées faut-il se défaire?

Premièrement, ma cuisine n'est pas élitiste et deuxièmement, elle n'est pas difficile à trouver. Quand je parle de superaliments, je veille à proposer des aliments que l'on peut trouver ici. Chaque recette a sa saison. Pour moi, la cuisine naturelle est simple. Je propose par exemple aux parents de cuisiner la même chose pour tout le monde. J'utilise pour ma part un cuit vapeur et je mets tout dedans. Ainsi tous les soirs, ils ont une base et des légumes. Ensuite, chacun peut y rajouter une sauce, de la crème ou faire flamber. A partir du moment où l'on choisit d'acheter un bon produit, on n'a plus besoin de s'embêter à les éplucher ou à enlever les fanes. Ces dernières, par exemple, seront mixées et serviront de pesto ou de condiment pour des soupes et on gagne du temps. Après une journée de travail, je ne veux pas rester deux heures en cuisine. Parfois, le légume se suffit à lui-même. Quand il est bon, pas besoin de faire de froufrous!

Votre sensibilité culinaire a-t-elle changé à l'arrivée des enfants?

J'ai toujours été très préoccupée par la cuisine saine et anti-gaspillage. Mais quand on a des enfants, il apparaît une dimension encore plus grande, qui nous dépasse: celle d'avoir le futur entre nos mains. Notre rôle n'est plus seulement de protéger notre terre ou de faire attention à notre alimentation mais d'éduquer les enfants du futur. C'est leur donner le meilleur de nos valeurs et le meilleur de nous-mêmes. J'ai donc poussé plus loin la façon dont je consomme et achète mes ingrédients. Et sur le plan de la transmission, avec les filles par exemple, quand on va acheter des lentilles, on en met toujours un peu dans du coton pour qu'elles germent et on les plante dans la terre. Transmettre ce lien à la nature m'est essentiel.

Vous êtes partie en reportage à l'étranger avant la pandémie et avez emmené votre fille de quelques mois avec vous. Un choix non négociable racontez-vous!

C'est vrai, mais je comprends que cela ne soit pas facile pour tout le monde. Ce que l'on retient à la fin de sa vie, c'est ce lien qu'on a eu avec ses proches. Si je décide de mettre mon temps quelque part, c'est avec ma famille. Ensuite, j'ai fait le choix de ne pas être mère au foyer: j'aime travailler et j'en ai besoin. Je n'émets aucun jugement, mais c'est mon choix. Et quand je sors du travail, je suis vraiment avec mes proches. Le téléphone et les problèmes professionnels n'existent plus. J'offre ma pure présence à ceux que j'aime.

Qu'avez-vous appris que vous n'imaginiez pas avant d'avoir des enfants?

Tout le monde me l'avait dit mais tant qu'on ne le vit pas on a l'impression d'être au-dessus de cela: le sommeil! Il est précieux et les grasses matinée d'antan sont regrettées à jamais *(rires)*! J'ai aussi appris, en ayant des enfants, que cela nous ramène forcément à notre propre histoire. J'ai eu beaucoup plus de tendresse et d'amour pour ma mère. J'ai mieux compris notre rapport et certains moments de ma vie en étant parent, en vivant le stress, les angoisses tout comme la dévotion, l'énergie et l'amour que je donne à mes enfants. Si je suis capable de donner, c'est peut-être aussi parce que j'ai reçu. Je ressens donc une sorte de gratitude à l'égard de mes parents.

> «Si je décide de mettre mon temps quelque part, c'est avec ma famille.»

Vous êtes parents de deux enfants en bas âge, quelles habitudes de couple cultivez-vous pour nourrir votre complicité?

On a décidé de rester aussi légers et spontanés que possible. Avec deux enfants, il faut prévoir un minimum mais on essaie de garder l'essence de notre couple. Je suis avec mon amoureux depuis que j'ai quinze ans et cette légèreté, c'est quelque chose qui nous lie. Une autre chose importante est que nos filles mangent tôt et se couchent tôt pour qu'ensuite on se retrouve tous les deux. Et là on s'allume une bougie, on partage notre repas et on discute. On passe du temps l'un avec l'autre, on regarde un film, des expos en ligne ou on lit un livre. Les soirées, on n'y touche pas!

Vous dédicacez votre livre à vos filles et à leur papa qui n'aime pas cuisiner: quels conseils à ceux qui souhaiteraient que leur conjoint se mette aux fourneaux?

Ne pas se forcer! Si c'est pas ton truc, va acheter des petits pots et c'est pas grave. Et je dirais à l'autre conjoint de ne pas émettre de jugement mais d'accepter que l'autre soit différent. Mon compagnon ne fait pas de purée mais le lien qu'il crée entre nos filles et la nature est exceptionnel. Alors, relativisons un peu et puis montrons-lui à quel point c'est simple: mettre un truc à l'eau ou à la vapeur puis l'écraser, c'est accessible!

Propos recueillis par **Christelle BANKOLÉ,** *rédactrice*

Photo: Copyright Emilie Guelpa

L'ÉCRAN, CE COLOCATAIRE TROP ENVAHISSANT

A l'ère du numérique, on vit en ménage avec nos téléphones, qui prennent bien souvent une place un peu plus grande que nécessaire. Entretien avec André Letzel, conseiller conjugal et sexologue.

Comment observez-vous l'usage des écrans auprès des jeunes adultes depuis le début de la pandémie?

Les réseaux sociaux jouent un rôle encore plus important qu'en temps normal. Lorsqu'ils sont bien maîtrisés, les écrans permettent d'enrichir le dialogue et les échanges d'opinions après avoir visionné par exemple une vidéo sur Internet. Le smartphone permet aussi de partager ses sentiments et montrer son attachement à son partenaire par le biais d'un message en plein milieu de la journée: «Je pense à toi, j'ai envie de te prendre dans mes bras.» Mais ces différents outils peuvent aussi être source de frustrations et mettre en péril la pérennité de la relation.

A quel moment son utilisation devient-elle excessive?

La relation peut se dégrader lorsque l'un des partenaires a la sensation que l'écran devient hypnotisant pour l'autre: il manifeste une impatience palpable pour répondre à un message ou enchaîne indéfiniment des vidéos, au détriment du partenaire qui se sent mis à l'écart. L'écran devient un VIP *(Very Important Person)* dans le couple. Je parlerais peut-être davantage de compensation que de dépendance. La question à se poser est: que suis-je en train de compenser? Le virtuel peut vite devenir une mise en scène qui, certes, raconte une histoire, mais qui, comme toutes les histoires que l'on (se) raconte, n'est pas forcément véritable. La gestion des écrans est nécessaire mais elle n'est pas le véritable problème en soi. C'est plutôt «l'arbre qui cache la forêt».

Comment en parler à son conjoint?

Une généralité valable dans tous conflits: le «tu» tue. Mieux vaut nommer le fait et partager ce que cela provoque en soi comme: «Quand tu es devant l'écran, j'ai l'impression que tu ne t'intéresses plus à moi et cela me fait mal.» De plus, lorsque l'un des partenaires affirme: «Tu passes plus de temps avec tes amis *Facebook* qu'avec moi», c'est une plainte à prendre en considération, qui exprime en réalité d'autres choses plus profondes. L'écran est un symptôme, un révélateur de conflits déjà existants. Il est important de rester dans un dialogue permanent. Enfin, il peut être intéressant d'évoquer des règles. On peut instaurer par exemple le fait de ne pas avoir de téléphone à table ou dans la chambre à coucher ou devant un film, d'éteindre son téléphone professionnel spécifique en fin de journée ou de s'organiser des moments en amoureux sans portable. C'est à chacun de négocier ce qui lui convient.

Propos recueillis par **Maryline RICHARD,** *rédactrice*

ÊTRE PRÉSENT N'EST POSSIBLE QU'AVEC LES CINQ SENS

«Le problème d'addiction ne s'évalue pas en termes d'heures mais au niveau de la rupture des liens sociaux», avance Michaël Stora, psychologue et co-fondateur de l'Observatoire des mondes numériques en sciences humaines. «Nous passons notre temps en réunions virtuelles. Le tactile risque de devenir une urgence sanitaire, car on ne se touche plus, on ne se sert plus la main, on ne se fait plus de bise. Pourtant, le sentiment de présence n'existe qu'avec nos cinq sens. L'écran fait écran sur une vraie problématique de communication au sein du couple. On a besoin d'être en contact avec les autres, c'est essentiel!»

«Je développe des sentiments, POUR UN AUTRE»

Sandra vient d'avouer à son mari qu'elle a des sentiments pour un homme qu'elle fréquente au travail. Pedro est à la fois stupéfait et accablé. Ils consultent un conseiller conjugal pour sortir du cercle vicieux...

Depuis quelques semaines, Sandra a remarqué ce nouveau collègue qu'elle trouve très gentil. Elle s'est d'abord justifiée à ses propres yeux, en pensant qu'il ne s'agissait que d'admiration professionnelle. Quand elle réalise qu'elle recherche sa présence, elle prend conscience que le *flirt* qu'elle commence à vivre n'est pas un «jeu». Elle veut regarder la réalité avec lucidité et s'impose une exigence de maturité. Pas de demi-mesure. Elle a pris la décision de refuser cette attirance et de veiller à redonner du sens à son couple.

APRÈS LA LUCIDITÉ, LA RÉVÉLATION

Pour commencer, le meilleur garde-fou consiste à parler à Pedro en vérité. Elle brise ainsi le secret qui aurait pu la piéger dans un monde de rêve. Mais, cette révélation est douloureuse pour Pedro. Il ne peut pas s'empêcher de se sentir trahi même si Sandra «n'a rien fait». Il souffre d'imaginer que sa femme puisse s'intéresser à un autre. Cela vient appuyer un déficit narcissique. Il a souvent pensé qu'il ne «méritait pas» Sandra. Ce manque de confiance en lui se révèle aujourd'hui destructeur.

UN DIALOGUE AUTHENTIQUE

Une fois qu'elle s'est ouverte sur le sujet, Sandra a besoin de dire ce qui est arrivé sans mensonge ni complaisance. Elle a aussi besoin d'être entendue dans sa décision claire de renoncer à cette inclinaison. Pedro va devoir chercher en lui la force d'écouter Sandra. D'autant plus que ce qui a plu à Sandra chez ce collègue était sa qualité d'écoute et son empathie. Il y a donc là pour Pedro un défi important: démontrer à son épouse qu'il peut être à son écoute. Pedro a, quant à lui, besoin de parler du choc de ses émotions et d'exprimer sa colère, contre elle, contre «l'autre» et contre lui-même. Il est furieux de n'avoir pas su garder toute l'attention de Sandra et il panique à l'idée de la perdre.

RETROUVER LA COMPLICITÉ ET LA JOIE

Le dialogue pose les bases d'un nouveau pacte de confiance. Reste à reconstruire le lien affectif et pour cela, redonner la priorité au temps passé à deux. Temps de qualité, d'échappées surprises, de sorties en amoureux et d'escapades romantiques. Tout ce qui aurait pu paraître attirant dans une liaison adultère. Il s'agit de se l'offrir à deux dans le couple. Laisser souffler un vent de liberté où on oublie pour un moment les travaux dans la maison, les soucis d'éducation et la pile de linge à repasser. Retrouver le goût de la conquête amoureuse des premiers temps dans une certaine légèreté et le simple plaisir d'être ensemble.

Sandra et Pedro ont tous deux besoin d'être rassurés et de mesurer que leur amour est réel, par des mots et des gestes d'affection quotidiens. Au lieu de considérer que cette crise les positionne l'un contre l'autre, ils livrent bataille ensemble contre l'adversité. Un engagement qui passera, pour Sandra, par un changement de lieu de travail. Pour Pedro, par la volonté de tenir sa place dans le tandem, avec joie et entrain. Tous deux font le choix de croire à leur avenir commun dans une tendresse qui va continuer de grandir.

Nicole DEHEUVELS, *conseillère conjugale à la Fondation La Cause*

Photos: DR - Istockphoto

REPENSER ET «REPANSER» NOTRE RELATION DE COUPLE

Le couple est en bonne santé mais le constat est sans appel: l'autre ne peut pas combler tous nos besoins. Dès lors, comment persévérer dans la relation malgré cette désillusion et construire un couple stable qui sait reconnaître les pièges à conflits?

«Everybody needs somebody to love», dit la chanson, «Et moi j'ai besoin de toi.» Cette déclaration pourrait servir d'introduction à une longue histoire d'amour. Quand on croit avoir «trouvé sa moitié», il s'agit de ne pas la laisser filer! Cet enthousiasme initial de la rencontre amoureuse qui éblouit et donne l'impression d'un accord parfait entre deux êtres, peut-être même celle d'un incontournable destin, comporte pourtant une belle part d'illusion. De façon souvent inconsciente, le choix du conjoint se fonde sur l'impression qu'il pourra répondre à nos besoins les plus forts. Chacun est en quête d'un bénéfice personnel à travers le projet d'union.

Après quelques temps, la relation évolue et les insatisfactions apparaissent. D'autant plus grandes que les attentes étaient irréalistes. Au lieu de penser à rompre l'engagement il est, à ce moment-là, au contraire, urgent de persévérer dans la relation. La vie de couple fait gagner en maturité, au prix d'un travail sur soi et sur sa capacité relationnelle. Car chacun est responsable de son investissement dans la relation et c'est l'énergie qui se dégage en miroir entre les deux qui devient force vitale, si l'on sait s'en servir.

EN L'AUTRE, ON VOIT SES FAIBLESSES

Quittant l'illusion que seule la spontanéité est importante, l'analyse des situations de frustration pourra permettre aux membres du couple de décrypter leurs réactions afin de comprendre leurs fonctionnements automatiques et de les modifier. Sortir des répétitions de scénarios destructeurs est le seul chemin pour éviter les pièges des conflits sans fin. La confrontation à l'autre sert ainsi

de tremplin à une confrontation à soi et, si «on ne peut pas changer l'autre» selon l'adage souvent cité, on peut changer soi-même. Non pour se renier ou sacrifier ses besoins mais, au contraire, pour faire advenir à la lumière le meilleur de soi.

Souvent les fragilités que l'on supporte le moins chez l'autre sont celles qui renvoient à nos propres limites dans le même domaine. Comme si l'effet miroir conduisait aussi à se regarder soi-même tout en observant le fonctionnement de son conjoint. Ceci implique que le soutien que l'on peut proposer à l'autre pour l'aider à progresser passe impérativement par la capacité à reconnaître ses propres faiblesses et à accepter d'y travailler. Cette lucidité ne conduira pas à un effondrement de l'estime de soi, mais plutôt à une bienveillance vis-à-vis de soi-même qui permet d'accepter le réel du présent tout en recherchant un futur différent.

UN AMOUR QUI OFFRE DE LA LIBERTÉ

Se côtoyer au quotidien sert de révélateur: on ne peut pas cacher sa vraie personnalité très longtemps dans son couple. Ce dernier a ceci d'exigeant, c'est qu'il va mettre à jour les blessures secrètes. Face à la souffrance, certains fuient, d'autres agressent; alors que la vie nous appelle à soigner nos anciennes blessures avec lucidité et courage.

«Re-panser» son couple, c'est prendre soin de la relation et apprendre à s'aider mutuellement à grandir. Le conjoint étant le prochain le plus proche, sa proximité révèle nos failles. Accepter notre vulnérabilité intrinsèque permet d'offrir à l'autre un soutien bienveillant pour une évolution en douceur, dans le respect et la patience.

L'amour consiste à offrir à l'autre suffisamment de confiance pour qu'il se sente libre de progresser et de développer le potentiel humain qui est en lui. Au lieu de l'identifier à ses défauts ou ses fragilités, il s'agit de croire avec lui à une évolution possible vers un mieux-être individuel qui aura une incidence positive sur la relation. Reste à trouver l'équilibre entre l'acceptation de l'autre jusque dans ses imperfections et l'espérance de certains progrès.

Ce discernement s'accompagne de la conviction que chacun fonctionne à son rythme. Et la logique du couple est que chaque changement de l'un, même petit, impacte la relation et peut entraîner un changement de l'autre. La lutte se fait ainsi non l'un contre l'autre mais ensemble. L'énergie se déploie non dans l'agression de l'autre mais dans la compréhension des interactions et la recherche de nouveaux fonctionnements. Le couple qui construit son projet dans la durée est riche de la perspective à long terme qu'il pose comme cadre de l'amour: au lieu de l'impératif moderne du «tout, tout de suite», il vise un projet de bonheur qui se construit pas à pas.

Nicole DEHEUVELS, *conseillère conjugale à la Fondation La Cause*

Photos: istockphoto - DR

Chronique

QUI AURA LE DERNIER MOT?

- C'était en 2010.
- Mais non, en 2008, j'en suis sûre!
- Moi aussi, j'en suis sûr, 2010!
- Tu te trompes, j'ai raison.
- C'est incroyable comme tu peux être têtue…
- Mais, c'est toi qui t'obstines!

Qui n'a jamais connu ce genre de discussion de couple? Une des caractéristiques de la joute oratoire est la difficulté d'en sortir. Chacun semble mettre un point d'honneur à avoir le dernier mot, quitte à répéter la même affirmation ou à élever la voix. D'où vient cette envie impérieuse? Mise à part la certitude intellectuelle d'avoir raison, y aurait-il d'autres motifs qui nous enferment dans ces dialogues en ping-pong peu intéressants? Un besoin de revanche sur des situations de notre enfance où nos parents nous ont fait taire au seul motif de leur autorité? Une pointe d'orgueil? La peur de perdre la face, comme s'il s'agissait d'une défaite personnelle? Le désir de démontrer sa supériorité? Avoir le dernier mot, la belle affaire! De ces guerres verbales, on sort pourtant tous perdants, agacés, aigris; souvent conscients que l'enjeu n'en valait pas la peine.

Une autre piste, alors? Lorsque surgit une divergence de points de vue ou de souvenirs, exprimer son opinion une seule fois, calmement, de façon construite, puis écouter le récit de son conjoint. On n'est pas convaincu? Rien de grave, chacun peut rester sur sa position. La liberté d'opinion est à ce prix et la mémoire n'est pas infaillible; bien plus, les souvenirs s'inscrivent différemment en chacun. Au lieu de chercher à avoir le dernier mot, faisons place aux mots de chacun et ayons le mot pour rire de nos perceptions si variées!

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

Décidément, je ne te COMPRENDS PAS

Malgré des jours ou des années à essayer de comprendre l'autre et de le cerner, il ou elle reste une énigme insupportable! Quelques pistes pratiques et un témoignage pour ceux et celles qui veulent, malgré les différences, aller de l'avant!

Après la lune de miel des débuts, les différences dans un couple apparaissent dans toute leur acuité et bien souvent, elles ne sont pas des plus agréables. Plusieurs possibilités s'offrent alors au jeune couple.

QUATRE OPTIONS VERS L'UNITÉ

1. Tenter de changer l'autre coûte que coûte, pour qu'il devienne conforme à nos attentes, à nos représentations. C'est une option quelque peu violente qui ne respecte pas l'altérité de l'autre et qui contient déjà son propre échec à terme.

2. S'interroger plus en profondeur sur le pourquoi de cet achoppement: avons-nous besoin d'un partenaire identique à nous-mêmes pour renforcer nos bases fragiles? Ces différences nous renvoient-elles aux traits et comportements d'autres personnes significatives de notre passé, notre père ou mère par exemple?

3. Dire à l'autre sa difficulté voire sa souffrance à «faire avec» cette différence, dans l'espoir que l'autre puisse de lui-même modifier quelque chose sans se renier et trouver ainsi la voie d'un compromis.

4. Renoncer à ce que certaines attentes soient concentrées sur le seul conjoint: peut-être existe-t-il d'autres personnes de notre entourage avec lesquelles nous pouvons partager ce qui ne peut l'être avec l'autre?

L'EXEMPLE D'ESTELLE ET JEAN

Dans ce sens, l'exemple d'Estelle et Jean est inspirant. Tous deux constatent qu'ils font face très différemment au handicap de leur fille Alison. Estelle a besoin de parler longuement avec Jean de ce qu'elle vit: initiatives, difficultés, inquiétudes et épuisement parfois. Jean, au contraire, est plutôt dans l'action. Il a besoin de «faire» pour sa famille et pour Alison en particulier: aménager au mieux la maison, organiser des sorties et des vacances, etc. Il ne ressent pas le besoin de parler et se trouve un peu «plombé» par l'expression du ressenti d'Estelle. Plus Estelle demande ces moments de partage, plus Jean prend de la distance. Inévitablement, l'incompréhension et le ressentiment s'installent. Estelle a mis un certain temps à accepter les besoins différents de Jean sans les juger «égoïstes». Elle réalise aussi qu'elle a pris des distances avec sa famille, ses amis, en partie parce qu'elle était «sous l'eau» après la naissance de leur enfant et aussi par crainte d'être incomprise. Il n'y avait que Jean avec qui elle pouvait partager son vécu de mère d'enfant handicapé. Jean, de son côté, ne réalisait pas à quel point Estelle se sentait seule et en souffrance. S'il est honnête, il se rend bien compte que ce grand besoin de «faire» était aussi une fuite devant sa propre souffrance.

UN PAS DANS LA DIRECTION DE L'AUTRE

Un dialogue approfondi a permis à Estelle et Jean d'aller un peu plus loin dans la connaissance l'un de l'autre et d'assouplir leur opposition. Estelle a renoué avec une amie d'enfance qui connaît un peu le monde du handicap et qui lui offre une oreille avisée et bienveillante. L'attente de partager avec Jean se fait alors moins pressante. Jean, de son côté, a compris que de partager son souci avec Estelle l'apaisait davantage que de le mettre purement et simplement de côté: il a appris à aimer ces temps d'échange confiants, sans renoncer à ses initiatives concrètes qu'Estelle sait apprécier de plus en plus!

Marlyse PLAGNARD, *conseillère conjugale et familiale*

UN RENCARD À LA MAISON, POUR CRÉER DU SOUVENIR

La pandémie se prolonge et les soirées se suivent et se ressemblent. Et si on s'organisait une soirée restaurant, détente, jeux, cinéma? Pour un temps de qualité en amoureux.

Passer du bon temps à deux à moindres frais sans sortir de chez soi, c'est possible! Et bien plus, c'est même recommandé en ces temps de pandémie. Et même pas besoin de se limiter à la traditionnelle soirée repas et film, non, les possibilités sont infinies!

Pour un rencard parfait en couple, il s'agit d'abord de choisir la date et de l'honorer. En amont, on peut prévoir quoi faire, manger et même quoi porter. Si le couple a des enfants, il est possible de les faire manger puis de les mettre au lit tôt. Si les enfants sont un peu plus âgés, on peut leur demander de s'occuper d'eux-mêmes et de nous laisser tranquilles. La règle d'or est de profiter de ces temps à deux pour se retrouver, donc sans réseaux sociaux, ordinateurs, téléphones portables sauf bien sûr si c'est pour s'envoyer des messages romantiques l'un à l'autre. Sinon, le couple est injoignable pour les autres!

RESTAURANT À LA MAISON

En vue d'une soirée restaurant-maison, les conjoints peuvent se faire beaux ou même se déguiser, si l'envie y est. Puis ils peuvent cuisiner ou se faire livrer un bon repas selon une thématique. Pour les couples qui ont des adolescents, et s'ils leur demandaient de leur concocter un petit repas et de jouer les serveurs? Ensuite, une jolie table dressée ou une couverture de pique-nique sur le sol de la salle à manger, des bougies et de la musique feront l'affaire. Il ne reste plus qu'à s'asseoir et savourer une belle soirée à deux.

SPA ET DÉTENTE

Le temps d'un soir, le couple peut aussi s'évader à l'hôtel-maison et vivre une soirée spa et détente. Pour ce faire, il s'agit simplement de préparer la chambre à coucher en chambre «lune de miel». Il est aussi possible de camper sous les étoiles vers une fenêtre, sur le balcon ou dans le jardin: lit avec draps frais, pétales de fleurs et peignoirs, cadeaux ou mots doux glissés sous les coussins. Encens ou essences aromatiques peuvent être de la partie, ainsi que des bougies, des guirlandes lumineuses, une musique ou des sons de la nature, une lampe ou mieux encore, une cheminée. Après avoir savouré un bon plateau-repas, les conjoints peuvent passer du temps l'un avec l'autre en prenant une douche ou un bain ensemble. Une fois dans la chambre, ils peuvent se masser sensuellement à l'huile parfumée et prendre le temps de vivre un moment doux d'intimité. Il s'agit ici de laisser aller sa créativité et de personnaliser le moment pour en faire un souvenir agréable. Cerise sur le gâteau, et si un petit-déjeuner déjà préparé au frigo attendait les conjoints à leur réveil le lendemain matin après une belle grasse matinée?

> Vivre un temps à deux, c'est aussi l'occasion de parler de ce qui nous passionne

QUAND L'ÉCRAN PERMET DE S'ÉVADER!

Profiter d'une soirée théâtre ou spectacle à la maison, c'est possible, grâce à l'écran! Pour une soirée réussie, le couple peut s'habiller selon le thème du spectacle ou de ce qui sera regardé: cinéma (film ou série), théâtre, opéra, concert, match sportif, etc. Il est aussi possible de préparer des accessoires pour l'ambiance et le confort. Il ne reste ainsi plus qu'à se blottir l'un contre l'autre et vivre ensemble le ou les spectacles choisis.

ON ÉCHANGE, ON PARTAGE

Vivre un temps à deux, c'est aussi l'occasion de parler de ce qui nous passionne, nous habite, nous fait réfléchir ou rêver. Pendant une soirée rencard, les conjoints peuvent se faire la lecture d'un ouvrage et échanger leurs impressions, ou discuter de ce qui les a marqués lors du visionnage d'un film ou d'un documentaire. Les jeux de société sont aussi une belle occasion de créer du souvenir... si l'on ne se concentre pas uniquement sur la victoire! Et dans le registre ludique, les classiques activités et jeux enfantins peuvent engendrer de beaux moments en amoureux: cabane dans le salon, bataille de coussins, chasse au trésor revisitée, action ou vérité, peinture à doigts, atelier cuisine, bricolage, etc. Il s'agit de savoir pimenter le quotidien, créer des moments doux et paisibles à deux, pour un couple rafraîchi!

Magda RICHARD, *rédactrice*

Photos: istockphoto

NON C'EST NON, MÊME ENTRE DES CONJOINTS

La seconde vague #metoo #meinceste n'avait pas encore déferlé, au moment de la sortie du dernier livre de Jean-Claude Kaufmann. Pourtant dans cette enquête sur le consentement sexuel intitulée «Pas envie ce soir: la question tabou du consentement dans le couple», le sociologue du couple lève le voile sur un impensé aujourd'hui nommé. Entretien.

Pourquoi avoir choisi de parler du consentement sexuel dans le couple?

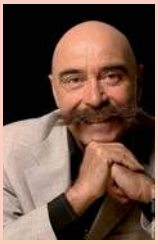
Suite à l'affaire Weinstein et à la vague #metoo, il me paraissait essentiel d'aborder cette question difficile. L'idée est simple: il y a consentement s'il est explicite et formalisé, mais son application est plus compliquée. Le confinement a rendu les choses d'autant plus difficiles pour les femmes abusées, doublement prises au piège. On commence seulement à en mesurer l'impact dramatique.

Comment un conjoint peut-il se transformer en agresseur voire en violeur?

A la base d'une relation conjugale, quand ça se passe bien, on est dans un mécanisme de renfort mutuel de l'estime de soi, où chacun soutient l'autre, aide l'autre, «caresse» l'autre psychologiquement face aux petites agressions extérieures, au stress, aux différents problèmes rencontrés. Notre conjoint devient en quelque sorte notre «premier fan». Quand ce mécanisme s'affaiblit, un homme qui ne l'était pas au début peut se muer en véritable pervers narcissique: au lieu de soutenir l'autre, il va construire sa propre estime en l'agressant. Ainsi, il devient méchant et blessant au quotidien. Ce comportement se retrouve dans l'intimité: ça va lui faire du bien de se venger sexuellement.

Vous décrivez les différentes facettes des viols domestiques, quels sont-ils précisément?

Il y a d'énormes différences, dans une graduation continue, entre la simple pression, le harcèlement plus caractérisé et le viol. Il faut éviter de parler de viol pour une simple pression qui s'arrête si la femme dit non. Mais d'un autre côté, beaucoup de femmes victimes d'un viol hésitent à employer ce mot. Dans mon enquête, j'ai même dû insister pour convaincre certaines femmes qu'elles étaient bien victimes d'un viol. Dans les premiers degrés, où l'homme insiste sans trop se rendre compte que sa femme n'a pas envie, celle-ci se dit souvent: finalement ce n'est pas trop grave, en faisant un effort, c'est très pénible, mais j'arrive à le supporter. Elle se contente d'envoyer de petits messages, par exemple en restant très passive, en faisant la morte (messages qui ne sont pas toujours compris). Mais si la si-



tuation s'aggrave, si l'homme passe à ce qui devient un harcèlement plus régulier, l'habitude qui a été prise de ne rien dire devient un piège. Dans tous mes témoignages, les femmes victimes ont regretté de ne pas avoir dit «non!» plus tôt. Il faut le dire clairement quand on n'a pas envie. C'est seulement ainsi que l'on peut savoir si l'homme est respectueux ou s'il continue à insister. Il bascule de ce fait dans la catégorie du violeur.

Comment s'exprime le consentement ou le non-consentement des femmes dans le couple?

Bien souvent, elles croient réussir à exprimer le non-consentement ou le consentement, mais c'est subtil. De l'ordre d'un «bof» qui dure deux secondes par exemple, elles se mettent à penser «pas envie», qu'elles vont ensuite raisonner par «oui mais il faut bien y passer, c'est normal». Elles vont ainsi, de manière assez passive, entrer dans le jeu, renvoyer une caresse sans trop d'enthousiasme, mais un peu quand même. Pour le partenaire en face, il est facile de n'avoir rien saisi de particulier. Et si ce n'est que le corps qui parle - elles vont tourner le dos dans le lit, puis ac-

cepter-, leur partenaire va là aussi zapper assez facilement. Il faut savoir qu'il y a beaucoup d'hommes qui ne captent pas ces signaux faibles! Ils ont là un apprentissage capital à faire, en y étant extrêmement attentifs dès les premières secondes, car il s'agit du désir réel, profond de leur conjointe, plus précisément de son non-désir. Et ce n'est pas parce qu'apparemment, après, elle y a pris du plaisir -ou qu'elle a simulé- qu'il n'y a pas de problème, justement. A terme, ce qui aurait dû rester pour elle qu'un «petit effort» peut devenir pénible, puis pourrait même être ressenti comme une véritable agression.

Pourquoi les femmes se «forcent-elles»?

Parce qu'elles aiment leur conjoint. Elles arrivent parfaitement à dissocier, dans leur couple, le sexe et les sentiments, contrairement à leur partenaire masculin, pour qui l'incompréhension et la souffrance sont d'autant plus grandes que l'acte sexuel est, pour lui, fondateur: il réaffirme l'union à l'autre, au nom de l'amour justement. Et puis il y a les lourds héritages du passé, ancrés dans nos mentalités depuis des millénaires, du devoir conjugal, par exemple. De la femme passive, mutique au sujet du désir et du plaisir, et de l'homme conquérant qui doit abattre, y compris sexuellement, des résistances. Beaucoup de femmes pensent aussi, quasi systématiquement, qu'elles ont un problème dans leur corps. Il y a aussi beaucoup de méconnaissance du cycle conjugal du désir chez la femme. Alors, il faut en parler, essayer d'exprimer sans culpabilité ni honte. Inclure la discussion sur la sexualité dans le quotidien. L'essentiel, c'est de sentir qu'on avance, même à petits pas.

Comment apprendre à dire non et à s'extraire d'une situation dangereuse?

Il ne faut pas se culpabiliser si on n'arrive pas à le dire, il y a déjà bien trop de culpabilité dans ce manque de désir, et ce n'est vraiment pas toujours simple de parler. Il ne faut pas se contenter de se dire qu'il aurait sans doute compris si l'on avait poussé un soupir de fatigue: la plupart des signaux faibles que la femme envoie ne sont pas perçus par son partenaire. Mais c'est pourtant la seule solution, il faut arriver à parler, arriver à parler, arriver à parler! Sans doute n'arrivera-t-on pas à tout déballer d'un seul coup.

Une bonne technique consiste à saisir une opportunité pour dire une toute petite chose, par exemple en commentant une scène évoquant les pressions subies dans un film que l'on regarde ensemble. Et se dire que l'on a réussi une grande chose. Car la machine à dialogue sur le sujet a été enclenchée et on pourra faire un peu plus la prochaine fois.

Il faut aussi trouver quelqu'un à qui parler en dehors du couple; une amie, une confidente, voire sur un forum en ligne. C'est essentiel, il faut réussir à sortir du refoulement systématique, de son enfermement dans le silence.

Propos recueillis par **Sandrine CHANSEL**, *rédactrice*

Photo: Istockphoto

CULTIVER L'INTIMITÉ PAR LA TENDRESSE ET LE ROMANTISME

L'intimité est ce qui est intérieur et privé à chacun, mais lorsque deux êtres décident de se lier et de manifester au quotidien la consécration de leur amour, ils créent l'intimité du couple. Elle est essentielle à l'épanouissement de la relation amoureuse et donc au bien-être du couple.

Il y a plusieurs sources d'intimité: celles de la tendresse et du romantisme, par exemple. Mais elles sont souvent considérées comme mièvres et désuètes à notre époque, ou malmenées avec les années. Pourtant elles permettent de cultiver au sein du couple connexion, bienveillance, émotion, sensualité et ouverture à l'intimité sexuelle.

Pour la conseillère conjugale Bénédicte de Dinechin dans «Le couple dont vous êtes les héros» (éd. Quasar), la tendresse est ce sentiment d'affection physique et verbale qui se manifeste par des regards langoureux, des attentions délicates, du soutien quotidien, des compliments et remerciements, des paroles touchantes et surnom affectueux, des gestes amoureux et prévenants, des câlins, des baisers suaves, des caresses, des peau à peau, etc. C'est inviter l'altruisme, la délicatesse et le contact dans le couple. La tendresse maintient le lien d'attachement et renforce les sentiments. Etre romantique, c'est faire preuve d'initiative et d'imagination, apporter rêve, fantaisie et surprise pour exprimer sincèrement ses sentiments en transcendant le quotidien. C'est avoir de l'audace, ne pas faire dans la demi-mesure, oser mettre en avant l'expression de son cœur par les mots, les gestes. C'est s'intéresser à la personne aimée et être attentionné envers elle en personnalisant ses attentions en fonction de qui elle est et de ce qu'elle aime. C'est savoir être profond tout en gardant son âme d'enfant. Le romantisme permet d'exprimer son amour et de séduire. Il érotise la relation.

Selon Bénédicte de Dinechin, ces actes d'amour doivent être gratuits et authentiques, à l'opposé de la manipulation et des faux-semblants. Mais quelques fois, il sera nécessaire de faire preuve d'intentionnalité avec la routine et les moments de grisaille pour maintenir ces deux stimulateurs d'intimité.

Il ne faut pas avoir peur d'être intimes en étant tendres et romantiques! Il s'agit de s'amuser et prendre du plaisir dans cette intimité que les conjoints créent ensemble pour un amour intense et durable.

Magda RICHARD, *rédactrice*

JEUNES MARIÉS... À PLUS DE SOIXANTE AN

Alors qu'elles arrivent dans la dernière saison de leur vie, certaines personnes, comme André et Hélè retrouver une nouvelle jeunesse, et surtout la joie d'être accompagné sur le chemin de la vie par un r après plus de cinquante ans de mariage, savent encore et toujours cultiver des valeurs précieuses au

Les yeux sont souvent tournés vers les jeunes, quand on songe aux couples qui commencent leur histoire d'amour. Mais ils sont de plus en plus nombreux à s'unir, sans être des perdreaux de l'année! Ce qui ne les empêche pas de vivre comme une «seconde jeunesse».

UNE HISTOIRE INATTENDUE

Veufs, séparés ou célibataires, beaucoup d'adultes osent (re)faire leur vie, comme on dit, à un âge où cela aurait été quasiment exclu autrefois. Devant ces mutations sociologiques, des sites Internet tels que *netsenior.fr* ou *theotokos.fr* ont fleuri sur la toile. Un tel phénomène de société reflète à la fois l'allongement de la durée de vie et l'autonomie grandissante des personnes en matière affective. Selon une enquête réalisée par le site *place-des-seniors.fr* en 2015, la sexualité reste un centre d'intérêt important pour 50% de nos aînés qui déclarent avoir une libido identique à celle de leurs jeunes années. Pour 13% d'entre eux, elle était même encore plus forte.

Hélène et André *(photo entête)* se sont ainsi mariés il y a quelques années en Alsace, fêtant leurs 150 ans réunis! *Family* les a rencontrés. Hélène, le sourire aux lèvres, raconte: «Nous avons fréquenté pendant des années le même groupe de marche, en simples amis. Je m'étais retrouvée seule dans la vie, puis j'ai perdu mon fils Thomas, dans un accident. André, lui, affrontait la longue et difficile maladie de son épouse.» Le jeune marié explique avoir perdu son épouse lorsque le groupe de marche a cessé de se retrouver: «Hélène et moi avons décidé de continuer à randonner ensemble. Elle connaît les sentiers vosgiens comme sa poche.» Chemin faisant, de petits services mutuels aux repas pris à deux, des sentiments finissent par naître, à leur plus grande surprise. Les tourtereaux confieront n'avoir jamais pensé vivre une telle histoire: «Je ne m'y attendais pas. Pour autant, nous sommes convaincus tous les deux, à travers les épreuves vécues par chacun, que notre vie de couple a un sens. Nous accueillons avec joie ce qui nous est donné maintenant», poursuit Hélène. Et son amoureux de renchérir: «En tout cas, notre histoire s'est bâtie sur la confiance et la vérité. On se dit les choses. On ne termine jamais une journée fâchés l'un contre l'autre.»

«C'est vraiment bon de pouvoir, ensemble, prendre soin de nos enfants et petits-enfants respectifs qui réagissent très positivement à notre union, mais aussi de voyager, sans pour autant délaisser nos engagements associatifs», confirme Hélène.

LA FRAÎCHEUR DES ANNÉES

Mais il existe une manière toute simple de garder la fraîcheur d'un amour partagé, même lorsqu'on aborde les rives des quarante, sinon des soixante ans de mariage! «Jeunes mariés» à tout âge, c'est le défi que relèvent des couples demeurés proches et plein d'allant, au fil des années. C'est d'ailleurs le spectacle de la tendresse

NS!

ene, vivent la fraîcheur d'une histoire d'amour. De quoi
nouvel être aimé. Et puis il y a aussi les couples qui,
sein de leur union. Tour d'horizon.

complice manifeste, résistant aux années, qui touche immanquablement le public: quelque chose de la réalisation d'un rêve caressé par beaucoup.

Tel est le cas d'Alexandre et de Josette qui ont fêté leurs soixante ans de mariage entourés de nombreux participants. «On aime votre vie de gens simples, vous nous avez transmis de vraies valeurs. Vous donnez tellement, et de votre côté, vous demandez tellement peu», s'exclament publiquement leurs petits-enfants, émus.

De fait, gaiement engagés dans diverses associations du village, ces époux très épris et parents attentifs se distinguent par une entente teintée d'humour répondant à ce que Gary Chapman définit comme les «besoins émotionnels fondamentaux»: l'amour, le respect et l'appréciation. «Se sentir aimé, c'est avoir le sentiment que notre conjoint se soucie sincèrement de notre bien-être. Le respect implique plutôt la conviction qu'il porte un regard positif sur notre personne, notre intelligence, nos aptitudes et notre personnalité. Le sentiment d'appréciation est comblé si notre conjoint estime à sa juste valeur notre contribution à la relation. Quand un mari et une femme se sentent mutuellement aimés, respectés et appréciés, ils vivent dans l'intimité émotionnelle.» Qu'ils soient «amoureux du bout de la vie» ou «conjoints aimants depuis les origines», les époux heureux en ménage s'ingénient en réalité à cultiver sans relâche leur «couplicité». Se défiant des diktats du fatalisme et de la performance, cette connivence se fait vectrice d'une joie contagieuse.

Sylvie BARTH, *théologienne et permanente du mouvement Fondacio*

Chronique

POUR QUE VOS ENFANTS SE SENTENT AIMÉS

Vos enfants se sentent-ils aimés? Je n'ai pas demandé: «Aimez-vous vos enfants?» Sur ce point, je connais votre réponse. Mais si vous voulez être certains que vos enfants se sentent aimés, la sincérité ne suffit pas. Là aussi il convient de parler le langage d'amour de vos enfants.

Chez certains enfants, le langage d'amour privilégié passe par les moments de qualité. Si vous ne leur en accordez pas, ils ne se sentiront pas aimés, même si vous leur prodiguez des paroles valorisantes, des gestes affectueux, des cadeaux et des services rendus.

Si vos enfants vous demandent de faire quelque chose avec eux, c'est que les moments de qualité sont leur langage d'amour. Il est facile d'être débordé par des requêtes incessantes, mais il faut répondre avec gentillesse et patience.

Soyez patients avec vos enfants, soyez indulgents sur leurs fautes, et discernez leurs besoins derrière leur attitude.

Donnez-leur une attention particulière, et regardez comme leur comportement change.

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

LES CLÉS D'UNE PATERNITÉ 3.0 ÉPANOUIE

Avec la pandémie et les confinements, la paternité a pris une dimension toute concrète récemment. Il s'agit de surfer sur la vague et oser découvrir les facettes d'une paternité 3.0 épanouie. Aimant, imparfait, tiraillé, hésitant, convaincu... le papa du 21e siècle évolue, apprend, et fait de son mieux. Dossier.

ÊTRE PÈRE EN 2021, UN ART EN ÉVOLUTION

En 2021, il y a les pères qui effectuent des tâches ménagères voire réduisent leur temps de travail en faveur de leur vie familiale. Et puis il y a les pères qui restent ancrés dans un héritage défini et genré. Une question de choix, dans une ère où toutes les options sont possibles.

En France, les pères seraient moins de 1% à opter pour le congé à la naissance de leur enfant, d'après une récente étude réalisée par l'Observatoire français des conjectures économiques, malgré la réforme en vigueur depuis 2015. En Suisse, les pères au foyer sont moins de 4% et ceux à temps partiel n'atteignent que 2,4%, alors que leur compagne est à plein temps.

UN PAS APRÈS L'AUTRE

Yves-Pascal, 41 ans, est cadre senior en entreprise: «Si je devais choisir le modèle idéal, j'opterais pour deux jours au travail et trois jours à la maison pour être plus proche de mes enfants.» En Suisse, si 90% des hommes sont favorables au temps partiel, seuls 17% d'entre eux y ont recours. En cause: le manque de structures d'accueil, les modes de garde onéreux, les différences salariales entre hommes et femmes et le modèle dominant du père qui travaille à temps plein. «Cela créé des inégalités notamment au moment de la naissance des enfants», explique Gilles Crettenand, représentant romand de la faîtière suisse Maenner. «Les femmes diminuent leur taux d'activité et les hommes augmentent le leur.» Et pourtant, le premier congé paternité suisse est entré en application le 1er janvier dernier. Côté français, il sera rallongé de quatorze jours.

«A mes yeux, ce congé est fondamental», appuie Christine Castelain-Meunier, sociologue au CNRS et à l'EHESS. «Je suis surprise que ces changements n'arrivent que maintenant car plus le père s'implique dans un lien avec l'enfant, dans une démarche de compréhension, mieux la qualité éducative sera.»

PATERNITÉ RELATIONNELLE

Et de dénoncer un patriarcat tourné vers la défense de la filiation et l'enrichissement de l'union. «Je comprends les résistances et les freins, mais on a éloigné l'homme de l'instinct paternel du point de vue relationnel. Rallonger le congé paternité permet au père de s'impliquer, dans le respect de l'égalité du Droit des femmes», soutient-elle. L'enjeu est de taille: balayer les stéréotypes et acter que les hommes sont en capacité de s'occuper de leur enfant.

«Un homme aujourd'hui n'ose plus dire qu'il ne sait pas cuire un œuf, changer un enfant ou l'habiller», poursuit la sociologue. «C'est un partenaire éducatif au foyer même s'il en fait moins que la femme. Il est question de paternité relationnelle. C'est le lien avec l'enfant qui fait le père.»

Christine Castelain-Meunier va jusqu'à parler d'humanisation du masculin. «S'occuper d'un enfant nécessite de répondre à des besoins. Autrefois, le père guidait l'enfant dès l'âge de raison puis l'initiait à un métier. Aujourd'hui, il intervient dès la grossesse. Je plaide pour une démocratie de l'intime.»

VERS UNE RELATION DIRECTE

Christine Castelain-Meunier les qualifie de «pères relationnels impliqués»: «Il est important que ces changements s'inscrivent auprès des chefs et responsables d'entreprise. J'ai rencontré des salariés qui souhaitaient passer à 80%. De jeunes DRH reconnaissent petit à petit l'atout de ces profils de pères.»

En France, si 70% des charges sont portées par les femmes, les pères partagent de plus en plus la garde des enfants pour moitié en cas de séparation. «Cela nécessite qu'ils prennent une place plus importante. Il existe différentes cultures de pères», soutient Isabelle Roskam, professeure de psychologie parentale à l'UCLouvains, en Belgique. Avec pour différence la figure non plus d'autorité mais d'affection offerte à son enfant.

> Plus il partagera la responsabilité éducative, plus il sera respectueux envers l'enfant

Guillaume, la quarantaine, est père d'une famille nombreuse: «La place de papa est une dynamique. Mon approche parentale, je la vois bienveillante et non verticale. Je ne suis pas seulement là pour sanctionner ou taper du poing sur la table, mais apporter un cadre ferme et bienveillant.»

Gilles Crettenand l'observe lors d'ateliers MenCare avec l'association Maenner. «Depuis trois à quatre ans, je les entends vouloir entrer en relation avec leur enfant. Certains me >

Photo: istockphoto

> partagent avoir connu un père présent et aimant mais distant au niveau émotionnel et relationnel. Les nouvelles générations en ont souffert. Ces pères revendiquent une relation privilégiée. Ils ne veulent plus "passer par la mère" pour entrer en relation avec leur enfant.»

Matthieu la trentaine dynamique, est papa de quatre jeunes enfants: «Je participe moins souvent que mon épouse aux sorties au parc par exemple, mais j'essaie d'avoir régulièrement des temps intenses et intentionnels avec mes enfants, en faisant une activité qui sort de l'ordinaire.» Ces pères revendiquent une relation privilégiée. «Si la figure du père austère et insensible tend à disparaître il serait dommageable de gommer la notion de père transmetteur. En plus du patronyme (et de la moitié du patrimoine génétique), le papa transmet une certaine ouverture sur le monde. J'essaie de transmettre le goût du voyage et la nature que j'ai moi-même hérité de mon père et de mes grands-pères.»

Il reste des femmes qui ont du mal à lâcher les tâches dites ancestrales et faire de la place

UN BEL HÉRITAGE À CHOISIR

Pour la professeure Isabelle Roskam, cette question pointe un changement identitaire des pères. La nouvelle génération de pères exprime ses émotions et manifeste des gestes de tendresse: une question d'intentionnalité. La paternité devient une source d'épanouissement: «C'est aussi dire: "Je suis fier de toi, je t'aime"», témoigne Matthieu. «Mon grand-père par exemple ne le disait jamais à mon père, cela ne se disait pas. Et mon père avait beaucoup de mal à prononcer naturellement ces trois mots. De mon côté, il reste des lacunes mais le modèle de mes aïeux reste un héritage que je garde et souhaite bonifier pour que mes enfants l'améliorent encore à leur tour. Et ainsi de suite.»

OSER CONTRER LE «GATEKEEPING» MATERNEL

Pourtant, la méfian ce à l'égard du masculin ne faiblit qu'à lente avancée. «Mais plus il partage la responsabilité éducative avec sa femme, plus il y a de chances qu'il soit respectueux vis-à-vis de l'enfant», assure Christine Castelain-Meunier. Cet autre cheval de bataille, Isabelle Roskam le résumera par cette expression en anglais: *maternal gatekeeping* (action du gardien ou du garde-barrière). «Il reste des femmes qui ont du mal à lâcher les tâches dites ancestrales et à laisser de la place. L'enjeu de la co-parentalité est une question de territoire à respecter sans envahir l'autre, dans une dynamique de soutien.»

Et de pointer combien celle-ci pose de nouveaux défis. «J'entends des femmes avouer se sentir jugées et voir le père comme une menace.» Pour Christine Castelain-Meunier, la vraie tension, c'est de se répartir le moins mal possible la vie éducative. «Pour que les mères se reposent et que les pères prennent le relais», explique Gilles Crettenant, «ceux-ci apprennent aujourd'hui à investir le soin et l'attention à l'autre. Ils prennent ainsi confiance en eux et les mères, les observant capables, sont rassurées; ainsi, elles arrêtent de porter l'épuisante charge domestique seules.»

PLUS DE LIBERTÉS... POUR PLUS DE PRESSION?

Depuis dix ans, Yves-Pascal vit son rôle de père de façon bien plus «sympa» qu'il ne l'avait imaginé. Il se dit épanoui et investi. «Les changements de société nous ouvrent plus d'opportunités qu'il y a quinze ans mais je dois avouer ressentir aussi plus de pression. Ce nouveau modèle parental nous enjoint de nous impliquer dans les domaines traditionnels. Pour ma part, je couds et cuisine régulièrement, je suis très impliqué dans l'éducation de mes enfants, mais c'est encore moi qui m'occupe de la mécanique et des finances. J'ai dû équilibrer le partage des tâches avec ma femme, mais c'est difficile de tout gérer dans la journée, à la maison, quand je travaille à 100%.»

De plus, entre les périodes de confinement et le télétravail, les spécialistes observent une accélération de la prise de conscience. La présence des pères au domicile familial rend les tâches domestiques plus visibles, là où l'on parlait encore il y a peu du travail invisible de femmes. «Les hommes sont témoins du poids que le télétravail fait peser sur les femmes aujourd'hui. On sent bien qu'ils sont plus compréhensifs mais aussi beaucoup plus anxieux et fatigués, même si les temps de transport ont été réduits», renchérit la sociologue française. «Et puis, il peut aussi y avoir de la violence de la part du conjoint masculin en posture défensive. Plus le masculin change, plus il y a un risque de retour de balancier.»

Un changement d'autant plus préoccupant que les familles, de plus en plus isolées et en souffrance, se précarisent aujourd'hui. La charge mentale n'a jamais été aussi grande et de nouvelles vulnérabilités apparaissent. Les dépressions post-partum sont vécues par 10% des hommes. «J'ai tendance à penser qu'on ne les prend pas suffisamment en compte», précise Christine Castelain-Meunier. «Devenir père entraîne parfois un certain *blues* et désarroi. Ils pensaient en faire beaucoup parce qu'ils donnaient plus que leur père, mais leur conjointe n'est toujours pas satisfaite et en attend encore davantage! Les rôles se négocient entre conjoints. J'observe que les hommes osent en parler davantage que les femmes, qui s'empêchent parfois en raison de l'injonction à être "une bonne mère".»

LA PATERNITÉ 3.0?

Sur la toile, une nouvelle génération de pères cools et décomplexés investissent les réseaux, blogs et plateformes vidéos pour défendre sans tabou mais avec humour leur quotidien de papa. Ces nouvelles voix revendiquent une paternité assumée 3.0 pour partager ce qu'ils auraient aimé lire et entendre avant de changer de vie. De plus en plus d'organisations pallient aussi le manque d'informations et besoins d'entraide parentale comme la Maison des Familles de Lyon avec des *afterworks* entre papas, l'association For'Hommes en Suisse ou Maenner lors de groupes de partage. Pour d'autres en revanche, la mise à disposition d'ateliers en marge du congé paternité est contre-productive. «C'est délivrer le message que les hommes ne peuvent pas y arriver», rétorque la professeure Isabelle Roskam. «Ces ateliers, assortis de groupes d'experts, véhiculent l'image d'une parentalité complexe et exigeante.» La spécialiste plaide en faveur de plus de guidance plutôt que l'exercice d'une pression qui émet un standard sur «ce que devrait être un bon parent».

ÊTRE PÈRE, C'EST RÉALISER SES FAIBLESSES

Guillaume confie sa frustration face au cliché de la paternité: «Je suis un peu allergique à la conception du néo-papa, qui le fait passer pour un super-papa! Etre père, c'est réaliser qu'on est limité et qu'on a des faiblesses.» Simon Flückiger, 26 ans, est papa de jeunes enfants. Il a créé son blog *Parents-paisibles* il y a un an pour partager ses expériences et astuces, bien décidé à dédramatiser le quotidien: «C'est simple, on fait comme on le sent en espérant faire de notre mieux. La culpabilité en tant que père, je la ressens surtout en naviguant sur les réseaux sociaux face aux images de parents parfaits. Chaque jour est un défi et je me remets en question. On m'a toujours dit que j'étais très zen mais aujourd'hui j'ai l'impression de perdre mon sang-froid!»

Isabelle Roskam tient à les rassurer: «Rappelons que ce sont des parents suffisamment bons. Il y a un intérêt à ce que les enfants soient élevés par des pères qui font aussi des erreurs et qui s'autorisent à ne pas être toujours au top. Ils ne cherchent pas à être dans le culte de la parentalité parfaite. Aujourd'hui mon message est le suivant: faites-vous confiance parce que le lien que vous créez avec votre enfant est le plus important.»

Christelle BANKOLÉ, *rédactrice*

Photos: DR - Istockphoto

Quand et comment DEVIENT-ON PÈRE?

Moins évidente et innée que la maternité, la paternité se renouvelle et suit les courbes des changements de la société. Entretien avec Simone Korff-Sausse, psychologue-psychanalyste.

Selon un sondage, 21% des femmes disent se sentir mères dès la grossesse, lorsqu'elles sentent leur bébé bouger, ou quand elles le voient à l'échographie. Pour un tiers d'entre elles, cela commence le jour de l'accouchement. Pour les autres, c'est au quotidien, dans les contacts avec leur petit. Qu'en est-il pour les pères?

Ce sentiment n'est évidemment pas aussi immédiat pour les pères que pour les mères. A la différence de la mère, cette vie ne se développe pas dans son propre corps. Il y a un côté moins intuitif. Se sentir père se passe en général plus tard. Mais il existe de nombreux cas de figure. Le temps où les hommes disaient à propos de leur enfant: «Quand il parlera et marchera alors je m'intéresserai à lui», semble largement révolu. Aujourd'hui, certains parlent à leur bébé - de leur bébé - pendant la grossesse. L'homme n'est pas du tout étranger à ce processus de maternité. Certains hommes, 20% environ, développent même des symptômes somatiques, comme si c'était leur propre grossesse. C'est la fameuse couvade.

La paternité pose la question plus générale de la parentalité. On devient père comme on a soi-même eu un père: dans l'identification ou la contre identification. >

> Jusque dans les années 1950-1970, les pères étaient distants des bébés. L'homme n'était jamais derrière la poussette, c'était même honteux. Les pères sont désormais beaucoup plus engagés, impliqués. Dans le développement psycho-sexuel, cela implique d'accepter l'identification à ce qui est féminin.

Dans le cadre du mariage, juridiquement et symboliquement, la paternité commence dès la conception. Mais comment cela se manifeste-t-il socialement, psychologiquement? Qu'en est-il des autres cas de figure?

Il y avait cette idée qu'on n'était jamais vraiment sûr de qui était le père. La fidélité promise au sein d'un couple marié rend automatiquement le mari père présumé de l'enfant à naître. Mais il y avait parfois comme un doute. Avec l'ADN, c'est terminé. C'est quand même un gros changement qui peut soulever des questions juridiques.

Sur le plan psychologique, le développement des naissances par procréation médicalement assistée (PMA) avec donneur de sperme distingue le père du géniteur. J'observe que, souvent, le père ne veut pas dire à son ou ses enfants qu'il y a eu donneur. Ou préfère attendre que les enfants grandissent pour le faire. Cela pose problème dans un certain nombre de cas. Et l'enfant de se questionner: quelles sont mes origines? Nous les psychologues estimons que toute personne a le droit de connaître ses origines.

De manière générale, quel est le rôle du père vis-à-vis de son enfant?

Les pères l'assument très bien et pas de la même manière qu'autrefois. Ils sont beaucoup plus présents. Dans certains cas, cela peut créer des rivalités avec la mère. Le couple doit trouver son équilibre dans cette nouvelle donne sociologique où le père cherche ses marques en dehors du rôle traditionnel de rigidité, verticalité et rappel des règles qui lui était assigné.

Il existe cette théorie qui dit que le père incarne la loi. C'est le chef de famille qui a cette fonction de symbole d'autorité. Nous en sommes revenus. Les mères sont en effet tout à fait capables d'introduire et d'incarner cette symbolique. En étant plus présents, les pères sont d'une certaine manière démystifiés. Ils laissent apparaître des failles que leur rigidité d'antan masquait. Plus présents et plus abordables, ils apportent à l'enfant quelque chose de différent. Des études montrent que les pères favorisent et encouragent davantage l'autonomie et la prise d'initiatives. Le père et la mère gardent leurs spécificités et leurs richesses, et c'est tant mieux!

Avec les changements récents de la société, l'homme a tendance à être plus impliqué dans la grossesse de sa compagne, puis dans les premiers mois et années de l'enfance. Que s'est-il passé pour en arriver là? Comment sommes-nous passés d'un statut de père de famille à un véritable père de l'enfant?

C'est le changement de statut des femmes qui bouleverse la donne. Comme elles vont davantage sur les terrains des hommes, la réciproque devient aussi réelle.

Les attributs de l'un et de l'autre sont moins clivés. Ce qui est moins normé peut entraîner doutes, tâtonnements et incertitudes. Je recommande aux pères d'être spontanés et de ne pas avoir peur de se sentir mal à l'aise de temps en temps. Il y a un équilibre à chercher en permanence, comme dans un couple où tout n'est pas figé. Pour se sentir père, le facteur temps est important. Certes la société change très rapidement, mais les pères des pères peuvent servir de modèles. Ce ne sont pas tous des affreux réacs *(rires)*. Que garder? Que laisser de son héritage? Aujourd'hui la transmission du père à l'enfant passe beaucoup par le jeu - notamment les jeux vidéos - la culture et l'humour. C'est de là que viennent les fameuses blagues de papa! Ces pères transmettent quelque chose qu'ils aiment et dont ils voient l'intérêt.

Propos recueillis par **David MÉTREAU,** *rédacteur*

DESSINE-MOI un papa!

Loïc, Matthieu et Vianney ont tous les trois un jour embarqué dans le bateau des papas, et ils parlent de leur expérience avec joie. Finalement, être papa, c'est faire de son mieux et voir un petit être grandir sous nos yeux. Témoignages.

Si l'excitation accompagne souvent le débutant, la contrariété aussi. Chers Papas, personne n'est parfait et ce n'est pas grave! C'est plutôt l'occasion de grandir en faisant de son mieux, de montrer à son enfant qu'on l'aime tel qu'il est, et qu'il peut aussi aimer la vie sans condition. Selon l'écrivain Bernard Montaud, «il s'agit de transformer l'imparfait malheureux en imparfait heureux, ainsi nous n'avons pas à nous défaire de notre petitesse mais apprendre à en sourire avec compassion». Voici le dessin d'un «Papa imparfait heureux» par la synthèse des réponses de trois papas.

LOÏC, 38 ANS

«Notre enfant était souhaité et attendu. Cette décision était le fruit d'un processus personnel et un aboutissement. J'ai éprouvé une joie immense en apprenant sa venue mais aussi de l'angoisse à l'approche de sa naissance. Aujourd'hui, je suis fier de transmettre mes valeurs et mes expériences à cette personne en devenir. C'est une nouvelle étape. J'ai ressenti beaucoup d'implication, et vu mon quotidien évoluer avec de nouvelles priorités. J'ai fondé une famille et je suis heureux de partager notre bonheur d'être papa envers ma compagne, mon enfant et nos proches. Etre papa est une des plus belles choses dans la vie!»

MATTHIEU, 39 ANS

«Je veux être un père aimant, bienveillant et présent dans la vie de mon enfant, pour le protéger, m'amuser avec lui, éveiller sa curiosité, partager et bien l'éduquer. Il n'y a pas un rôle du père versus un rôle de la mère mais deux individus préparant leur enfant à affronter le monde avec ce qu'ils ont compris et appris, le protégeant et le rassurant à leur façon, et assurant ses besoins vitaux en se partageant les tâches par affinité et dialogue. Ce qui est important, c'est de profiter des moments de bonheur avec lui et notre entourage. Les jours et les nuits se vivent au rythme de bébé. Nous adaptons notre temps de travail, je porte plus d'attention à ma femme et ma famille, réorganise le quotidien, réaménage l'espace pour accueillir bébé, adapte les loisirs, etc.»

VIANNEY, 45 ANS

«L'un des moments forts dont je me souviens, c'est la naissance de mon bébé. Le contact peau à peau avec lui a été marquant. J'ai senti la responsabilité de l'accueillir et de le rendre heureux en même temps qu'une sérénité et un bonheur irradiant de ce petit être. Nous nous sommes connus et reconnus. Les larmes aux yeux, je lui ai dit doucement que tous les deux, c'était parti pour la vie, qu'on était liés, et je lui ai fait des promesses que je m'efforce de tenir. Le voir grandir, lui acheter des vêtements et articles de qualité me procurent une grande satisfaction. Grâce à lui, j'arrive parfois à lâcher mes soucis car l'attention qu'il mérite vaut mieux que cela.»

Magda RICHARD, *rédactrice*

QUELQUES CLÉS POUR LES PAPAS

- Bébé a des besoins primaires (manger, dormir, être rassuré, etc.) Tout le monde est capable de répondre à ces besoins, malgré la fatigue.
- Il est nécessaire de prendre le temps de se connaître et de s'habituer aux changements et aux nouvelles habitudes.
- Le papa parfait n'existe pas! Il est normal de douter de ses capacités et de se décevoir. On fera mieux la fois d'après.
- Personne n'est Superman! En cas de difficultés, il est important de ne pas rester seul et de solliciter les plus expérimentés.
- Montrer et dire à son enfant qu'on l'aime est essentiel, tout le reste en découlera.

Photos: Istockphoto

Ces pères qui travaillent mo
POUR ÊTRE PLUS PRÉS

Papa de un, deux ou sept enfants, ces hommes ont fait le choix de réduire leur activité professionne des horaires, équilibre familial et tâches pratiques, ils partagent leur expérience. Témoignages.

Les mamans au foyer, c'est très courant. Mais la tendance semble s'inverser - ou du moins s'équilibrer. Qui sont-ils, ces papas prêts à réduire leur activité à l'extérieur et passer leurs journées auprès de leurs enfants?

VALORISER, ÉCOUTER ET ACCUEILLIR

Guillaume a 36 ans. Il est entrepreneur et professeur des écoles, marié et papa de sept enfants: «Je travaille beaucoup à la maison. Je suis devenu veuf il y a quatre ans et depuis, j'ai refait ma vie. Avec mon épouse, nous avons sept enfants de sept à dix-sept ans. J'imagine ma dynamique professionnelle dans le cadre de la famille. Dans la mesure du possible, je décide de mes rendez-vous, de mes déplacements, et essaie de préserver les temps de vacances. Ma compagne a aussi besoin de temps pour elle. Au quotidien, on s'organise par demi-journées. Trois de nos enfants font l'école à la maison. Certains matins, c'est elle ou moi.

Pour la construction des enfants, il est essentiel qu'ils puissent savoir leur papa disponible, alors que leur maman est décédée. Ma disponibilité est d'autant plus importante. J'essaie d'être davantage présent et souple sur mes horaires. Parfois, cela ne fonctionne pas mais je gagne en sécurité intérieure et cela permet de remplir leurs réservoirs d'amour. C'est au travers de nos relations qu'ils se construisent. Il s'agit de valoriser, écouter, accueillir les émotions. J'apprends aussi à apprécier les jeux et les mondes de mes filles, par exemple. On doit prendre sur nous, mais l'important c'est d'apprendre à y trouver du plaisir, pas seulement en tant qu'homme mais aussi en tant que papa, même si je n'ai pas de plaisir aux jeux de ma fille. C'est mettre de côté mon monde d'homme pour m'adapter à celui de mes enfants.

C'est un défi de passer du temps avec chacun et une frustration de ne pas pouvoir en donner autant qu'on le voudrait. Un travail d'équilibriste entre ses enfants, son couple et sa famille. C'est là que je dois savoir me ressourcer pour passer de bons moments avec eux. Un choix responsable pour être un bon époux, un bon papa et un bon chef d'entreprise.»

DOSSIER
La paternité 3.0

oins
ENTS

elle pour passer du temps à la maison. Entre jonglage

LIBRE D'ÊTRE UN PAPA DE RÊVE!

Raphaël a 26 ans. Il est paysagiste à temps partiel, marié et papa de deux enfants: «Je fais partie d'une génération qui a le luxe de penser que le travail est important mais qu'il ne fait pas tout. Travailler à temps partiel nous permet de ne pas avoir à travailler plus que ce dont nous avons besoin. Aujourd'hui, quand je vois les fruits entre autres sur mes enfants, je ne reviendrais pas en arrière! A la naissance de mon premier, je travaillais à 100% avec trois heures de trajet par jour. Aujourd'hui, je peux le voir grandir, cependant je suis quand même surpris de voir que les journées n'ont toujours que vingt-quatre heures *(rires)*! Parfois, les hommes veulent optimiser leur temps, mais un moment de qualité avec ses enfants, c'est déjà optimal. Ils me demandent 100% d'attention et entre deux coups de balai et la lessive, je choisis de leur donner ces instants. Je me surprends parfois à me dire que je suis papa! Cela ne correspond pas à ma vision classique des choses. Quand je discute avec les générations précédentes, c'était impensable autrefois! Mais les pères de ma génération y réfléchissent et certains passent à l'acte.

Je n'ai pas encore senti de différence depuis la mise en place du congé paternité ici en Suisse mais je trouve que la loi a soulevé le fait que le père a une place importante dans la famille, une place à prendre. Je pense être un père imparfait mais avec la réelle intention d'apprendre, par la foi, à être un bon père. Je me sens très libre d'être le papa que j'ai envie d'être, le papa dont je rêve pour mes enfants: un papa pratiquant, présent et actif. Je veux être acteur du devenir de mes enfants.

ROUTINE DE PÈRE AU FOYER

Guillaume a 31 ans. Il est conseiller bancaire et a été papa au foyer pendant deux ans. Il est marié et père d'un enfant:

«Après la rupture conventionnelle de mon contrat de travail, j'ai saisi l'occasion de rester auprès de mon fils et de mon épouse afin d'aider un maximum alors que nous n'avons pas nos familles près de nous. Ma femme était persuadée que je ne tiendrais pas plus de six mois! Il était convenu de passer une année tous les trois.

Nous avons vécu de bons moments en famille lors de différentes activités. J'étais fier de permettre à mon fils et à ma femme d'évoluer dans un cocon. Myriam pouvait se reposer après les nuits d'allaitement. J'avais le sentiment de bien faire et je voulais découvrir mon fils au quotidien, assister à toutes ses évolutions. Cependant, au bout de six mois, entre fatigue, stress et visions d'organisation différentes, la vie familiale est devenue difficile. Myriam a repris le travail au bout d'un an. Cette étape a été un tournant pour moi; je me retrouvais seul la journée.

J'ai alors mis en place notre routine, au parc, à la boulangerie. Je découvrais le coté *showman* de mon fils. J'étais pleinement épanoui et je me sentais à ma place. Et puis financièrement et professionnellement, il devenait important de trouver du travail avant ses deux ans, surtout que je craignais que les recruteurs ne soient réticents de proposer un poste à un homme qui s'était arrêté pour être papa au foyer. Pourtant, je ne souhaitais pas "abandonner" mon fils mais j'étais finalement prêt et depuis, je travaille à nouveau. Nous sentions que c'était nécessaire pour tout le monde.

Il n'y a pas si longtemps, mon employeur me disait que j'étais la première personne qu'il rencontrait avec l'expérience "père au foyer" sur son CV! Finalement, si mes copains m'avouent aujourd'hui qu'ils ne pourraient pas rester à la maison avec un enfant, tous pourtant trouvent génial de me voir épanoui et assumer ce choix. Dans nos familles, nous avons reçu des encouragements même si certains étaient inquiets pour mon avenir professionnel. Ceux qui étaient pères eux-mêmes ont partagé leur sentiment d'échec en me voyant évoluer. Mes anciens collègues pensaient que je perdais du temps voire que je reculais à titre professionnel. Mais vivre ces moments avec mon fils, développer une belle complicité dont je suis fier, cela ne se rattrape jamais!»

Propos recueillis par **Christelle BANKOLÉ**, *rédactrice*

Photos: DR - DR - DR - Istockphoto

STEP out of the constraints !

Dépasser les limites avec OM !

Voici les différentes possibilités qui vous permettront de découvrir vos dons et développer pleinement votre potentiel ! Rejoignez nos équipes à travers nos programmes à courte durée **pour l'été et l'automne 2021** :

- STEP de 3 mois sur **le Logos Hope**, la plus grande librairie flottante du monde. 20.05 - 18.08.2021 (*23.04)
- Apporter l'espoir et la lumière aux personnes vivant au cœur de l'Islam avec **Salamu Aleikum à Interlaken en Suisse** 07-21.08.2021 (*02.07)
- 2 mois en **Namibie** pour apprendre à écouter la voix de Dieu et à vous laisser guider par Lui. 07.09 - 09.11.2021 (*17.08)

Inscription & informations : *délai d'inscription
www.omsuisse.ch ; engagement.ch@om.org ou 032 841 75 50

Pour bien préparer vos vacances 2021, la rédaction vous propose une série d'articles ainsi qu'une sélection de plus de 1300 séjours protestants, à découvrir dans ce supplément et sur vacances-chretiennes.com.

Covid-19 oblige, le format traditionnel des camps et activités de vacances s'est réduit comme peau de chagrin. Sur la brèche, les acteurs associatifs ont fait preuve d'initiative pour servir jeunes et familles très en demande.

Les animateurs s'adaptent et sont créatifs

Les camps sont à l'arrêt mais les équipes continuent de chercher des solutions alternatives à court et moyen terme. Malgré l'incertitude, les parents témoignent de leur fidélité et du souhait d'envoyer leurs enfants profiter de camps d'été, à tel point que certaines associations affichent déjà complet. En attendant le retour à la normale, elles se dirigent vers de nouvelles options de vacances «spéciales Covid» déployées par les acteurs de terrain. «En Suisse romande, nous avons choisi de convertir nos séjours de ski en février en camps de jour auxquels les enfants pouvaient participer à la journée», explique Isaline Coudrain-Rothacher, la directrice adjointe de la Ligue pour la lecture de la Bible (LLB). Une formule à la carte était proposée sur cinq jours, au prix de cinquante francs suisses par journée d'activités. «On réfléchit déjà à l'organisation des mois prochains afin d'éviter aux parents d'effectuer les trajets tous les jours jusqu'au lieu-même des activités.» L'équipe espère adapter l'offre à une vingtaine de camps cet été.

Initiatives locales réussies

Les passeports vacances sont une autre alternative aux traditionnels séjours de vacances, où chaque enfant profite d'un forfait de journées fixes. Un choix vers lequel s'est réorienté l'association Jeunesse pour Christ (JPC): «Nous avons développé une formule qui intéressait déjà les familles dans la région: l'accueil à la journée. Nous avons affiché complet, preuve que cette formule fonctionne. Elle permet de tenir compte des restrictions sanitaires et d'offrir des moments inoubliables aux enfants et adolescents dans la nature», explique Patrick Nussbaumer, le directeur de JPC. L'an dernier, des initiatives locales comme Montagne Station sont venues pallier l'annulation des camps Plage Station: «C'était compliqué mais cette formule nous a tout de même permis d'aller à la rencontre des gens.»

Des vacances à vivre chez soi

Autre formule gagnante, les outils numériques. Les associations telles que l'AEE (Association Evangile et Enfance) avec les clubs bibliques de vacances ou la LLB poursuivent leurs animations et activités connectées en famille. Plus étonnant, la création d'une *box* de vacances *(photos)* a germé au sein de l'équipe de Vilodec en réponse aux séjours d'hiver annulés. Résultat: une boîte d'activités vacances prévues sur cinq jours est arrivée dans cinquante foyers alsaciens. «Chaque jour, l'équipe préparait des vidéos pour les histoires du jour ainsi que des tutoriels pour les bricolages. Les rendez-vous en ligne permettaient aux enfants qui le souhaitent de raconter leurs découvertes, de poser leurs questions et de s'amuser avec d'autres, tout en relevant des défis», décrit Jean-Luc Gross, le coordinateur de Vilodec. «La pandémie est un accélérateur d'idées, nous ne l'aurions jamais imaginé en d'autres circonstances», conclut-il.

CHRISTELLE BANKOLÉ

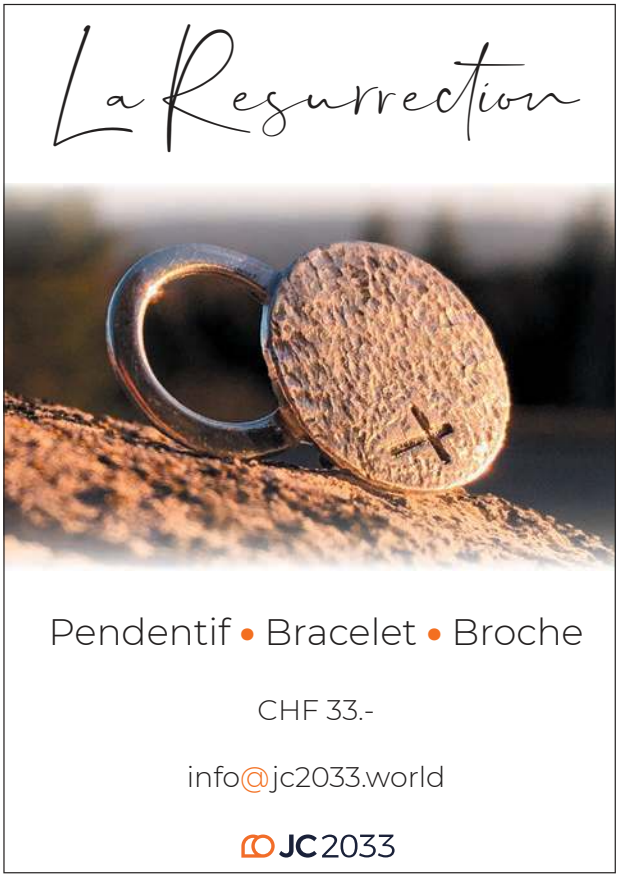
> La pandémie est un accélérateur d'idées »

PHOTOS : DR - DR

famille je t'aime
Vacances Familiales
2021
La vie de couple
31 Juillet - 7 Août
Haute-Savoie
Être parent aujourd'hui
7 Août - 14 Août
Isère
SCAN MOI !
Contact & Inscriptions :
https://famillejetaime.com/activites/vacances/
Pour en savoir plus, RDV par ici !

TOUS NOS CAMPS 2021
SONT EN LIGNE,
INSCRIVEZ-VOUS !
WWW.LIGUE.CH/CAMPS
LIGUE POUR LA LECTURE DE LA BIBLE
La Ligue suit les recommandations de l'OFSP et les mesures de protection sanitaire sont appliquées à toutes nos activités. Si les camps ne pouvaient avoir lieu, aucun frais d'annulation ne seront ponctionnés.

Et si ta prochaine aventure
était le bénévolat à l'étranger ?
Mercy Ships
Nous avons besoin de toi !
Les termes de mission humanitaire, bénévolat et quête de sens résonnent en toi ? Nous cherchons pour nos prochaines missions des bénévoles dans de nombreux domaines, y compris des enseignants de français, techniciens audiovisuels ou électriciens.
Je suis à disposition pour t'informer !
Jessica Morey
Responsable recrutement
021 654 32 70 / go@mercyships.ch
Plus d'informations: www.mercyships.ch/recrutement
Mercy Ships utilise des navires-hôpitaux pour offrir gratuitement des opérations chirurgicales, des traitements dentaires et de la formation médicale avancée à ceux qui n'y ont pas accès en Afrique.


La Resurrection
Pendentif • Bracelet • Broche
CHF 33.-
info@jc2033.world
JC2033

Pour bien préparer vos vacances 2021, la rédaction vous propose une série d'articles ainsi qu'une sélection de plus de 1300 séjours protestants, à découvrir dans ce supplément et sur vacances-chretiennes.com.

Pris de court par la pandémie et les informations lacunaires des autorités, en Suisse et en France, l'été dernier les organisateurs de camps avaient dû bricoler voire annuler leurs séjours. Pour cet été, l'incertitude demeure, mais les camps qui se préparent font déjà le plein d'inscrits.

Les camps affichent complet, malgré l'incertitude

Malgré les douze derniers mois difficiles et des perspectives sombres quant aux camps de jeunes et à l'accueil de groupes, Dan Weekes, co-directeur du Camp des cimes dans les Alpes françaises, garde espoir. Il ne sait pas si le Camp des Cimes pourra rester ouvert encore quelques années - les restrictions dues à la crise du Covid ont déjà sévèrement atteint la trésorerie. Pourtant il aborde sereinement la saison estivale à venir. «Tous les séjours sont maintenus, mais ils accueilleront deux fois moins de monde et dureront deux fois moins longtemps pour que le maximum de personnes puissent en profiter.» Pour deux fois de rentrées financières.

L'assurance annulation rassure

«La plupart de nos camps sont pleins, tellement les attentes des familles sont grandes», se réjouit le co-directeur du camp des Cimes. Et cela autant pour les camps de familles que pour les camps de jeunes, dont le English Camp. «Les inscriptions sont même plus avancées que les années précédentes: nous avons déjà dû mettre en place des listes d'attente.»

Même situation en Suisse romande. «Nous sommes déjà à 80% plein après seulement un mois d'inscriptions», se réjouit Daniel Eicher, qui coordonne une équipe de bénévoles de Jeunesse Action Biblique Suisse romande. L'expérience de l'année dernière a été concluante. «C'était très positif, nous n'avons aucun regret d'avoir maintenu les camps, au contraire, même si au départ nous n'étions pas tous aussi enthousiastes.» L'animateur jeunesse observe de grandes attentes de la part des enfants, des jeunes et des familles concernant les vacances et le besoin de sortir d'une certaine routine. «Certes, le plan de sécurité risque d'être une fois de plus contraignant, mais la joie de se réunir et de passer du temps ensemble compense.»

Le remboursement intégral des frais d'inscription en cas d'annulation à cause de la situation, proposé par bon nombre d'associations chrétiennes et centres de vacances rassure les familles, qui n'hésitent donc pas à s'inscrire. C'est ce qu'observe Yannick Maurin, président de l'association Action éducative évangélique, qui propose une colonie de vacances chaque été dans les Pyrénées. «Le risque d'annulation pèse sur les associations déjà fragilisées par la crise», souligne-t-il. Concernant la mise en place de mesures sanitaires, l'infirmier à la retraite est prêt à réitérer les efforts de l'été dernier - quatre jeunes par chambres au lieu de six, gel à disposition, distanciation lors des repas, etc. - dans une certaine limite.

DAVID MÉTREAU

Les inscriptions sont même plus avancées »

PHOTO : ISTOCKPHOTO

vacances-chretiennes.com

Plus de 1300 séjours sélectionnés par la rédaction

Votre publicité dans le Guide des Vacances Chrétiennes

Formule combinée avantageuse

- Parution dans le Christianisme Aujourd'hui, Family, SpirituElles
- Bannière sur vacances-chretiennes.com (5 mois)

Demandez les infos à pub@alliance-presse.info
ou au +41(0)21 821 15 12

Pour bien préparer vos vacances 2021, la rédaction vous propose une série d'articles ainsi qu'une sélection de plus de 1300 séjours protestants, à découvrir dans ce supplément et sur vacances-chretiennes.com.

Suite à la rupture du bail qui les liait aux propriétaires des lieux, les responsables d'Agapé Village doivent rebondir et s'adapter. Dès cet été, ils proposeront déjà des nouveautés alléchantes et variées, pour des vacances réussies.

Agapé Village : vers de nouveaux horizons

La saison estivale qui s'approche sera la dernière d'Agapé Village au domaine de Peyreguilhot (Lot-et-Garonne). Ce lieu de vacances, qui comprend aujourd'hui un château du 19e siècle *(photo)*, un camping, des gîtes et des *mobile homes* a été acquis par des chrétiens en 1968, à l'initiative du pasteur Robert Menpiot. Une première phase d'activité comme lieu de repos et de ressourcement pour les personnes dans le ministère a duré jusqu'en 1981. Après quelques années de pause, les activités chrétiennes ont repris à Peyreguilhot à partir de 1989 et un accord a été conclu avec Agapé Village.

Rebondir, après un triste imprévu

Seulement, après 31 ans de séjours familles sur le site, les nouveaux propriétaires ont décidé de rompre le bail qui les liait avec l'association chrétienne qui organise des séjours de vacances. Cette décision soudaine attriste le pasteur Bernard Gisquet, fondateur d'Agapé Village. «Nous avons des séjours familles sur d'autres sites, mais 60 % de nos activités ont lieu sur le domaine de Peyreguilhot, qui est notre camp de base.» S'il déplore les changements, qui risquent aussi d'attrister les près de 5000 chrétiens venus en vacances sur le site ces dernières années, Bernard Gisquet l'assure, l'équipe va rebondir. «L'association va poursuivre sa vocation auprès des familles avec de nouveaux projets en lien avec des associations.»

Agapé Village assurera ainsi la gestion d'un camping de trente emplacements sur le domaine des Térébinthes à Parigné-l'Evêque, près du Mans (Sarthe). Le lieu qui accueille régulièrement des colonies de vacances, ainsi qu'une maison de retraite, est situé au milieu de 70 hectares de forêt. Bernard Gisquet s'attend à recevoir les mêmes familles qui venaient au domaine de Peyreguilhot. Dès la fin de la dernière saison dans le Lot-et-Garonne, une douzaine de semi-remorques seront nécessaires pour déménager les bungalows et les *mobile homes* vers la Sarthe.

Poursuite de la mission de base

En outre, l'association a aussi conclu un partenariat avec le camping quatre étoiles Le Pas Opton à Saint Gilles la Croix de Vie en Vendée. Jusqu'à présent réservé à une clientèle anglophone, dès cet été, le lieu sera proposé à un public francophone. Mille places d'hébergement sont disponibles dans des *mobile homes*, bungalows de toile, villas ou en camping. L'association Spring Harvest Holidays gère le camping. Malgré ce changement de cap imprévu, Agapé Village souhaite poursuivre sa mission de «réunir les chrétiens qui souhaitent partager ensemble le temps des vacances».

DAVID MÉTREAU

PHOTO : DR

ON AFFICHE NOS PETITS... mais sont-ils d'accord?

Nombreux sont les parents qui n'hésitent pas à publier des photos de leurs enfants sur les réseaux sociaux et ce, parfois dès la naissance. Les enjeux de cette pratique touchent à l'identité numérique des enfants, mais interrogent aussi les habitudes des parents.

«Aujourd'hui, la technologie fait partie de notre vie. Nous avons tendance à tout photographier et à diffuser sans avoir en tête le choix de l'enfant et son souhait, plus tard, de voir une image publiée sur Internet.» Tiziana Bellucci est directrice générale de l'ONG genevoise Action Innocence. Elle ne prétend pas vouloir dicter aux parents leur conduite, ni même interdire une pratique, mais invite plutôt à la réflexion. «Nous avons la responsabilité de nous interroger. Si j'ai envie de montrer cette photo aujourd'hui, est-ce que mon enfant l'assumera plus tard?»

En publiant des photos de nos enfants sur les réseaux sociaux, nous leur créons une identité numérique qu'ils ne veulent pas forcément, qu'ils ne choisissent ni ne maîtrisent, mais qui leur appartiendra tout de même. Une photo peut toujours être supprimée, mais puisque les captures d'écran sont faciles et courantes, rendre une image publique représente toujours une perte de contrôle sur sa diffusion.

WHATSAPP, UN FAUX AMI?

«Moi, je ne publie jamais de photos de mes enfants sur les réseaux sociaux. Je les envoie uniquement à mes proches via *Whatsapp*», pouvons-nous être tentés de rétorquer. Avec la publication d'images en ligne, les craintes s'orientent facilement vers d'éventuels prédateurs sexuels. «Mais la majorité du temps, les impairs se commettent dans le cercle des proches», note Tiziana Bellucci. Elle met en garde contre le faux ami que semble être l'application possédée par *Facebook*. Sur *Whatsapp*, l'enregistrement automatique des photos est bien souvent activé. Les photos se transmettent rapidement et peuvent vite atterrir dans les téléphones de personnes que nous ne connaissons même pas.

MONTRER L'EXEMPLE

Faut-il soupçonner tout le monde et ne plus rien partager? Sûrement pas. Mais cela n'empêche pas de prendre le temps de réfléchir à nos pratiques, sur lesquelles nos enfants prendront exemple. C'est pourquoi la clé réside, selon Tiziana Bellucci, dans le respect de l'enfant, de son souhait et de son droit à l'image. Ainsi, dès que l'enfant commence à s'intéresser au téléphone de ses parents, et généralement dès l'acquisition du langage (deux à trois ans), il est déjà capable de donner son avis sur une image. Ce que la directrice de l'ONG préconise: prendre l'habitude de lui montrer la photo, de lui demander s'il l'apprécie ou non, et s'il est d'accord que nous l'envoyions à Papi et Mamie. En agissant ainsi, le bénéfice est double: l'enfant apprend à juger une image et son souhait de la voir diffusée ou non, mais surtout, «il intègre le réflexe de prendre en compte l'avis de l'autre, de lui demander la permission de diffuser, et le gardera quand il grandira et se familiarisera avec les réseaux».

Joëlle MISSON, *rédactrice*

QUE DIT LA LOI?

Légalement, le droit à l'image fait partie de la protection de la personnalité. L'article 28 du Code civil suisse stipule seulement que «celui qui subit une atteinte illicite à sa personnalité peut agir en justice pour sa protection». Par conséquent, la juge suisse Noémie Helle estime que le bien de l'enfant doit guider notre décision de publier ou non une image sur les réseaux sociaux. L'enfant ne doit pas se trouver dans des situations ridicules, dégradantes ou suggestives. Même mineur, l'enfant est en droit d'exprimer son désaccord. En France, le code pénal punit d'un an d'emprisonnement et de 45 000 euros d'amende le fait de publier une photo d'une personne sans son accord sur Internet. Le droit à l'image vaut pour tous les individus. Les parents sont les responsables de celui de leur enfant jusqu'à leur majorité. Or même si le bébé ne peut s'y opposer, tout parent est théoriquement dans l'illégalité en cas de publication. L'enfant, à sa majorité, pourrait se retourner contre lui s'il ne souhaite pas que son image apparaisse sur la toile.

PARRAINER DES ENFANTS: UN PROJET FAMILIAL

Après le décès soudain de son mari, Nicolle et ses trois ados se mettent à parrainer des enfants de différents pays à travers l'association du SEL. Une façon de transmettre de l'espérance, et d'en recevoir par la même occasion. Témoignage.

Nicolle parraine des enfants de différents pays à travers le SEL, une association protestante de solidarité internationale. Son engagement a commencé il y a douze ans, au décès de son mari. «Ce fut un choc terrible, un tsunami pour les enfants. Cela nous a laissés dans un grand questionnement.» Les enfants n'avaient que douze, treize et quinze ans. Nicolle décide alors de parrainer Ebisa, un enfant éthiopien de six ans à l'époque. Il en a dix-huit actuellement. Un engagement important pour cette maman alors que sa famille avançait dans l'inconnu face aux besoins réels de sécurité matérielle et éducative. «Je ne souhaitais pas que mes enfants vivent dans la peur du lendemain. Grâce au parrainage, les enfants ont pu voir que Dieu agissait non seulement en faveur de nos besoins mais aussi en faveur de ceux d'autres enfants.»

Ils apprennent ainsi à connaître Ebisa ainsi que sa famille et s'engagent à le soutenir jusqu'à la fin de ses études. Pour cette mère de famille, la démarche est globale: «On s'intéresse aussi à la famille derrière l'enfant. Nous allions consulter l'encyclopédie pour comprendre les conditions de vie d'Ebisa et sa famille.»

VINGT ENFANTS SOUTENUS

Au fil des années, le nombre de filleuls soutenus s'agrandit et lorsque les photos et les lettres des enfants arrivent, c'est ensemble que la famille les découvre. «Pour ces filleuls, le fait d'exister pour quelqu'un qu'ils ne connaissent pas, c'est vraiment une image de Dieu le Père. Ils peuvent se dire qu'ils existent pour quelqu'un et qu'ils sont importants au point qu'une personne se soucie de leurs besoins», assure Nicolle. Puis à chaque étape franchie par ses propres enfants, comme un examen par exemple, elle exprime sa reconnaissance par un nouveau parrainage avec le SEL. «Ce n'était pas gagné de les accompagner et de leur apporter une stabilité émotionnelle et intellectuelle. Alors à chaque victoire, j'ai voulu offrir une chance à d'autres enfants», explique-t-elle. «Il n'y a pas que les miens qui comptent.»

La famille aura soutenu vingt enfants au cours de ces douze dernières années. «Des petites filles sans avenir éducatif sérieux aux enfants privés brutalement de parrains pour diverses raisons», raconte-t-elle. Ils venaient d'Ethiopie, du Nicaragua, du Burkina Faso, de Tanzanie, de Thaïlande, des Philippines, du Mexique. Grâce à Nicolle et sa famille, ils retrouvent espoir et espérance par le biais du soutien avec le SEL.

Sienna, une Australienne de dix ans qui écrit à sa filleule

LES ENFANTS SE DÉCENTRENT D'EUX-MÊMES

«Dans une situation de deuil, on a tendance à se replier sur soi. Cette démarche nous a empêchés de regarder à notre propre souffrance en sachant que d'autres enfants la connaissaient ailleurs dans le monde. Ce n'est pas parce qu'on a perdu son papa que le monde s'écroule. Ça a été très thérapeutique.» Nicolle se dit toujours dans une stratégie d'élargissement du cœur et d'intentions. «Je conseillerais aux gens d'y réfléchir parce que nous vivons dans un monde très égoïste. En prenant du temps pour des filleuls, le cœur de nos propres enfants s'élargit et ils se décentrent d'eux-mêmes. Aujourd'hui mes enfants sont adultes et ils ont eux-mêmes commencé à parrainer dès leur premier salaire!»

Christelle BANKOLÉ, *rédactrice en partenariat avec le SEL*

Photos: iStockphoto - DR

LE DEUIL SE VIT MIEUX QUAND ON EST ENSEMBLE

Le départ d'un proche soulève une vague d'émotions au sein de la famille. Dans la souffrance, les générations se révèlent être des ressources les unes pour les autres. Traverser un deuil ensemble permet d'en parler, de pleurer et surtout, d'avancer.

«Papi, pourquoi est-ce que Mamie est morte?» Est-ce une curiosité cruelle de la part de Yanis? Pas du tout! A cinq ans, il veut comprendre. Pour les enfants, il y a une raison à tout. La mort doit bien avoir une explication. «Mamie me manque», soupire Charlotte. «C'est avec elle qu'on faisait les meilleures tartes.» Du haut de ses dix ans, elle connecte passé et présent, sa tristesse actuelle et les souvenirs heureux. Quant à Quentin, il n'en parle pas. Que pense-t-il de ce décès? Difficile à savoir, car l'adolescent est muet sur le sujet.

Pour leur père, le départ de sa maman est encore très douloureux. Les derniers mois ont été difficiles, avec des allers-retours à l'hôpital, des espoirs de guérison et la fin si rapide. Il est encore sous le choc, n'arrivant pas à réaliser. Il s'inquiète aussi pour son frère qui semble très abattu.

Son épouse, elle, est sereine. Elle avait une excellente relation avec sa belle-mère et la voir partir si confiante a été un encouragement pour sa foi. Elle sent que ce départ prend sa place dans l'histoire de la famille et que Mamie a laissé de beaux souvenirs.

LA PAROLE LIBÈRE LES ÉMOTIONS

Chacun, dans la famille, vit le deuil à sa façon et à son rythme. Les questions des uns ne sont pas celles des autres, les réactions aussi sont individuelles, selon l'âge mais surtout selon sa place dans la configuration familiale.

En ces temps de pandémie, la mort fait partie des conversations et du vocabulaire des médias. Cependant, cette sortie du tabou ne signifie pas que nous soyons davantage prêts à faire face à la mort de nos proches. Elle reste une épreuve forte, aux multiples impacts. Même pour les croyants, même au départ d'une personne d'un certain âge, la séparation ouvre un temps particulier de vulnérabilité autant physique que morale, parfois spirituelle ou sociale.

La famille est aussi le lieu de l'apprentissage du deuil, là où l'on fait face à la souffrance de la perte d'un être cher. Les diverses réactions au sein des fratries et selon les générations disent chacune quelque chose de cette période de fragilité; choc, déni, marchandage, colère, tristesse, abattement, espérance, expérimentation, retour de la vitalité,

etc. Toutes ces étapes de deuil se croisent dans la famille endeuillée. On peut s'écouter mutuellement avec respect pour accueillir la souffrance ou la reconnaissance, le doute ou la certitude. La parole est ce qu'il y a de plus libérateur pour des émotions complexes et parfois violentes.

NOUS AVONS BESOIN LES UNS DES AUTRES

La responsabilité des aînés est en jeu dans cette transmission du regard sur la mort. Dire l'inéluctable de toute mort sans pour autant tomber dans un fatalisme dépressif, reconnaître son chagrin sans vouloir l'imposer aux autres, partager avec les siens les sujets de reconnaissance pour la vie de celui ou celle qui nous a quittés. Pour Yanis, Charlotte et Quentin, l'attitude de leur grand-père sera marquante. En effet, il est capable de sourire en parlant de son épouse alors qu'une larme coule malgré lui. Il démontre ainsi sa volonté de poursuivre son chemin avec courage alors que sa «moitié» n'est plus à ses côtés. Ce que ne mesurent pas forcément les enfants, c'est combien leur grand-père a besoin d'eux, de leur énergie et de leurs projets pour continuer à s'intéresser à la vie. Face au deuil, chaque génération a besoin de l'autre, dans un soutien mutuel indispensable.

En ces temps de distanciation sociale et familiale, les funérailles ont souvent été perturbées. Pas de cérémonies ou beaucoup d'absents, des rituels simplifiés, des adieux manqués... Les mois qui suivent sont là pour nous permettre malgré tout de renouer des liens et de «re-former famille» dans un esprit de corps. Il est prouvé que c'est principalement dans la famille que l'on cherche et que l'on trouve le soutien nécessaire pour traverser le temps de deuil. La finalité du processus de deuil est le retour à une perception heureuse de la vie avec la force vitale ajoutée du témoignage de celui ou celle qui nous a quittés.

Nicole DEHEUVELS, *conseillère conjugale et familiale et auteure*

QUELLE PLACE POUR LES DÉFUNTS?

Certaines tribus indiennes avaient pour coutume d'interdire de prononcer le nom d'une personne décédée, par respect. Dans notre culture occidentale aussi, il n'est pas toujours aisé d'oser mentionner les défunts. Fuite de la tristesse, peur de choquer ou de raviver la douleur? Pourtant, la mémoire de nos aïeux se transmet par ce que l'on dit d'eux. Et chacun a besoin de connaître ses racines pour se situer dans le présent.

La mort d'un ancien est l'occasion pour la famille de plonger dans les souvenirs d'une vie qui peut s'étaler sur plusieurs décennies. Autant d'événements, de vie relationnelle, de créativité à évoquer. Les photos sortent des albums ou des boîtes de diapositives, les lettres de leur tiroir, et les cadeaux reçus de la part du défunt deviennent plus précieux. Chacun peut y aller de son récit pour raconter telle ou telle anecdote, selon son point de vue. Parfois aussi, pour dire sa frustration de n'avoir pu terminer une conversation, lever un malentendu, recevoir une validation ou un pardon. C'est étonnant de voir comme la personnalité du défunt avait de multiples facettes à travers les récits des uns et des autres. Et puis, il y a l'héritage des biens matériels: qui hérite de la guitare, du vaisselier, de ses romans de Jules Verne ou de sa canne à pêche? Il les fera vivre encore un peu!

N'oublions pas les «petites manies»: l'un se mettra à reprendre les phrases types de sa grand-mère, l'autre fera avec émotion une de ses recettes habituelles. L'un prendra à sa charge un engagement associatif qu'elle avait, et l'autre enverra un don à une œuvre qu'elle soutenait. Par tout cela, le défunt reste vivant dans les cœurs et sa place est marquée au sein de la famille.

Chronique

LES MOMENTS DE QUALITÉ À MA FAÇON

Il y a des activités, des moments de qualité avec nos enfants, qui en valent mille. J'ai clairement mes armes secrètes pour passer un bon moment avec eux. Fondamentalement, la clé est de m'assurer que j'aime vraiment ce que l'on fait. Je me fais totalement passer avant eux! Plaisanterie mise à part, je sais que si je choisis une activité qui colle à ma personnalité, à ma journée et ses obligations et à mes préoccupations du moment, je vais avoir une capacité de concentration bien meilleure, être plus marrante et avoir mon cœur encore plus impliqué.

Je n'ai pas toujours envie de m'arrêter de lire un livre, par contre j'embarque volontiers mes enfants pour éplucher des carottes avec moi à la cuisine et apprendre à peser la farine pour le pain qui doit être fait. D'ailleurs, leur apprendre des choses fait partie des choses que j'aime le plus!

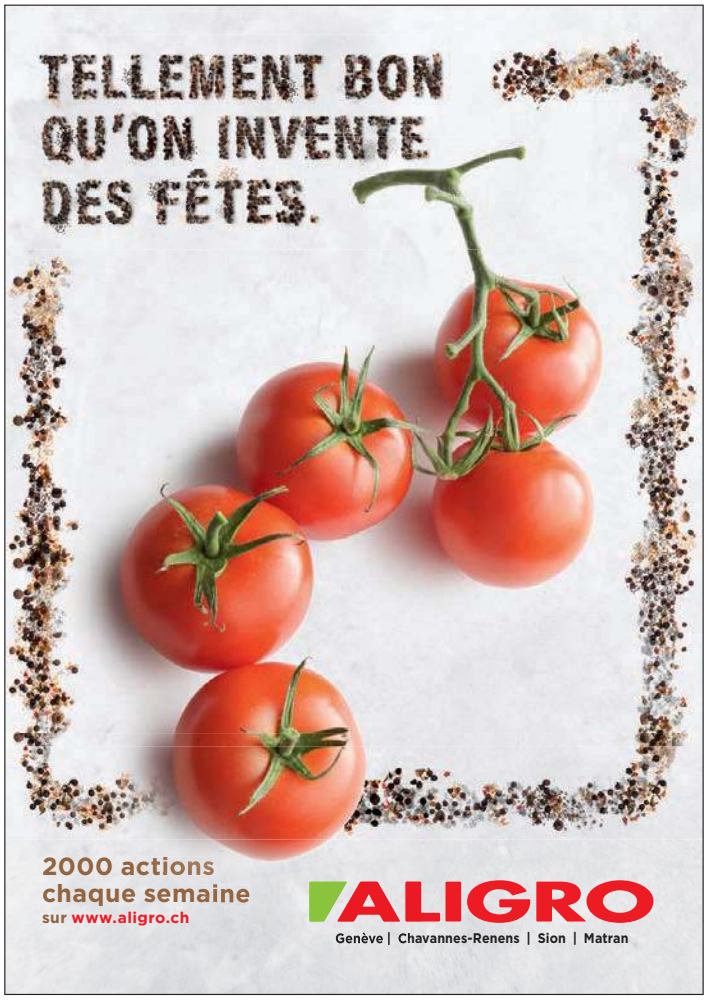
Avec mon fond anxieux, j'aime savoir tout ce qu'ils vivent. A table ou au coucher, je suis capable de leur poser une dizaine de questions amusantes et détournées: Dis-moi une chose que tu as aimée aujourd'hui, que tu n'as pas aimée, pour laquelle tu es fier de toi. Si tu étais un animal, tu serais quoi? C'est qui l'enfant le plus drôle de la classe? Celui qui énerve le plus la maîtresse? Une mine d'or d'infos et eux en redemandent!

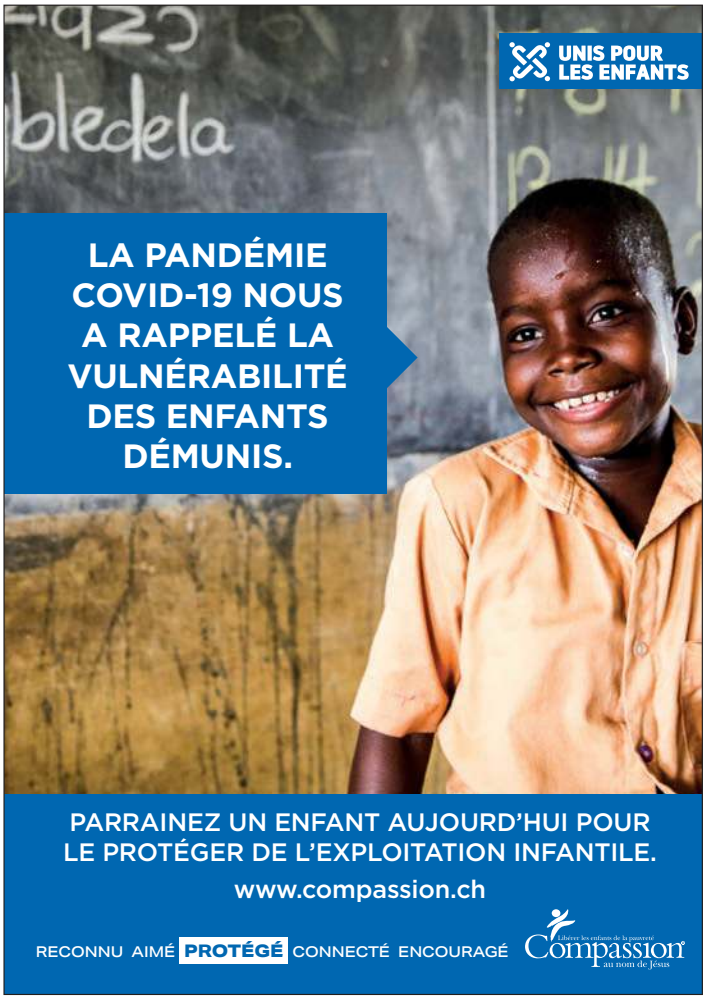
Je m'arrête volontiers pour un jeu de société, parce que j'aime les voir comprendre les stratégies, bosser leurs interactions et parce que c'est l'occasion de laisser notre côté sanguin à tous sortir un peu. J'aime sortir prendre l'air, mais je m'arrange pour qu'il y ait toujours un but plaisant à l'horizon: on s'arrête pour acheter le goûter, visiter un glacier ou au bord d'un lac avec terrasse pour l'apéritif.

Il y a mille façons d'allier leur plaisir au mien, et ce choix en vaut souvent la peine: je sais que cela résonnera d'autant plus en eux si moi je suis pleinement dedans!

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

Photos: Istockphoto - DR


TELLEMENT BON
QU'ON INVENTE
DES FÊTES.
2000 actions
chaque semaine
sur www.aligro.ch
ALIGRO
Genève | Chavannes-Renens | Sion | Matran


UNIS POUR LES ENFANTS
LA PANDÉMIE COVID-19 NOUS A RAPPELÉ LA VULNÉRABILITÉ DES ENFANTS DÉMUNIS.
PARRAINEZ UN ENFANT AUJOURD'HUI POUR LE PROTÉGER DE L'EXPLOITATION INFANTILE.
www.compassion.ch
RECONNU AIMÉ PROTÉGÉ CONNECTÉ ENCOURAGÉ
Compassion

10'000 heures à l'école !
Qui va façonner mon enfant ?
Les 12 écoles chrétiennes de Suisse romande sont une alternative à connaître.
Choisir une scolarité dans une école chrétienne, c'est investir dans son enfant pour toute sa vie !
Des enseignants motivés
Des effectifs réduits
Des pédagogies qui favorisent l'épanouissement de chaque élève
Des programmes scolaires qui respectent le Plan d'Études Romand
Une spiritualité vivante
instruire.ch
Écoles chrétiennes de Suisse romande
www.instruire.ch – info@instruire.ch

Family FIPS
ALLIANCE PRESSE
NOUVEAU MAGAZINE POUR LES 3-7 ANS
À OFFRIR À TOUS LES ENFANTS QUE VOUS AIMEZ
CH: 021 821 15 15 FR: 04 50 23 65 86
WWW.FAMILY-FIPS.INFO

0-2 ans

Un «projet de naissance» POUR MIEUX ANTICIPER

L'accouchement approche. Vous avez des attentes mais n'osez pas les partager? Joanne Breitner, accompagnante à la naissance et à la parentalité, présidente de l'association Eclore 68, explique l'importance d'un projet de naissance bien anticipé. Entretien.

Qu'est-ce qu'un projet de naissance?

C'est un document à remettre à l'équipe médicale qui décrit la façon dont les parents souhaiteraient vivre l'accouchement pour accueillir leur bébé à la maternité ou à l'hôpital. Il est souvent conseillé aux parents d'expliquer le cadre dans lequel arrive le bébé: est-il désiré, arrive-t-il après une fausse couche, un parcours de PMA? Ce processus de réflexion leur permettra d'entrer en dialogue avec les équipes le jour J.

A quel moment le préparer?

Le projet de naissance se construit pendant la grossesse, souvent à l'initiative des parents. Une trame ou un projet type peut être transmis à la maternité ou à l'hôpital, lors du huitième mois. D'autres choisiront de poser leurs questions à une sage-femme ou à une doula, en amont. Le projet est évolutif jusqu'au jour J. L'idéal est d'en faire plusieurs copies à transmettre aux différentes équipes qui se relaieront le jour J et d'en garder un exemplaire pour le papa.

A quels objectifs ce projet de naissance répond-il et comment le préparer?

Il permet d'exprimer ses attentes et d'interroger les professionnels en amont sur des points spécifiques. En dehors des situations d'urgence, tous les actes de routine, les interventions médicales, souhaits et envies du couple, peuvent être discutés et anticipés afin de savoir s'ils seront réalisables et possibles sur place.

En outre, le projet de naissance peut être résumé en quatre lignes tout comme il peut être beaucoup plus détaillé, en fonction des attentes de chaque couple, de chaque parent, dont le projet est unique. Je recommande d'exprimer ses désirs de la manière la plus concise possible, ce qui fera gagner du temps à la sage-femme. Le projet de naissance est une proposition, les parents se situent dans une démarche d'ouverture. Les sages-femmes feront au mieux, en fonction de la santé de la mère et du bébé.

Quels sont les bénéfices d'une telle préparation?

Pour certains parents, il s'agit d'un projet idéal, mais il reste une trame de fond. Un accouchement est ponctué d'aléas. Mais de cette façon, étant bien préparés, ils seront un peu plus à même d'appréhender l'impact et l'enjeu de certains actes médicaux. C'est anticiper pour mieux accepter ce qui peut arriver, être plus détendus le jour J et espérer vivre un travail plus efficace et un accouchement serein.

C'est aussi un outil de discussion entre conjoints. Quand en couple, la future mère sait ce qu'elle veut, le père peut se placer en gardien de sa femme pour pouvoir exprimer, le jour J, avec les équipes ses désirs, ses besoins et ses objections. Le projet de naissance permet au couple d'être mieux préparé, ensemble.

Avez-vous des retours de jeunes parents ayant rédigé un projet de naissance?

Oui. Ils se sont sentis acteurs de l'accouchement, pris en considération, écoutés et respectés. Les conjoints ont le sentiment d'avoir aidé leur bébé à naître, dans les conditions qu'ils souhaitaient et cela participe à valoriser leurs compétences parentales. C'est bon pour les liens d'attachement et la construction de la cellule familiale. Cela permet aussi au papa de prendre sa place durant l'accouchement. C'est à la fois un symbole et un cheminement qui se fait à deux, pour que chacun se sente entendu.

Propos recueillis par **Christelle BANKOLÉ**, *rédactrice*

Photos: Istockphoto - DR

3-5 ans
EXPLORONS LES VERTUS DE LA FRUSTRATION

Un enfant qui s'agace, qui pique une colère et vous dit: «Non! Moi, je veux»: la voilà, cette fameuse frustration. Laissez tomber la casquette du méchant parent, troquez-la plutôt contre sa version assertive qui aide à faire grandir.

Si les uns sont habitués aux boudeurs, râleurs et hurleurs, d'autres en revanche ont des enfants qui expriment leur frustration «à la Ghandi», sous les traits d'une opposition tranquille, inhibée ou passive. «Beaucoup de parents ont du mal à accepter ces situations de frustration», explique Isabelle Pailleau, psychologue clinicienne et thérapeute familiale. «Ils l'assimilent à une contrainte ou à un empêchement et n'y voient qu'une façade négative. Or si un enfant entend cette contrainte comme un refus, au parent de lui faire comprendre son versant positif, qui consiste à apprendre à interagir avec les autres.»

UNE ALTERNATIVE AU NON

Car la frustration a des vertus: celles d'affronter les peines et le chagrin, et de s'auto-réguler émotionnellement grâce à la répétition des limites. «C'est le démarrage d'un petit bout de vie sociale», défend la directrice de la Fabrique à bonheurs. «Un enfant de trois ans vit encore dans une forme de toute-puissance. Il veut tout découvrir mais il est aussi à un âge centré sur lui-même. Il doit admettre ses limites. Frustrer, c'est aider à grandir en société.» La frustration s'élabore donc dans un rapport positif à l'autre. La psychologue et psychopédagogue Cosette Fébrissy ajoute combien chacun porte en soi un seuil de tolérance plus ou moins naturel face aux limites. La frustration devient d'ailleurs délétère lorsqu'elle relève de la privation des besoins affectifs, matériels ou psychologiques ou en cas de perversion. Dès lors, comment travailler la frustration en famille, de façon juste et saine?

Concrètement, Isabelle Pailleau propose d'éviter d'opposer à son enfant un non sec et systématique: «Plus on le répète et plus l'enfant va s'opposer. Car le non frustre trop.» Ses clés tiennent en trois mots: observer, reconnaître puis expliquer. «"Je vois que tu n'es pas content de ne pas réussir à faire ceci ou cela. Pour le moment ce n'est pas possible, mais je suis sûr que plus tard, tu le pourras." Il s'agit de lui montrer l'avantage de grandir plutôt que de lui asséner un "non mais arrête, stop, reste à ta place!" N'hésitons pas à partager que nous aussi, adultes, aurions aimé dire ou faire ce qui, comme pour lui, n'est pas possible», explique-t-elle.

CONSTRUIRE LA CONFIANCE

Si la frustration aide à grandir, elle aide aussi à comprendre les limites de son corps. L'enfant explore le monde et apprend qu'en tant que personne psychique et morale, il n'est pas l'extension de son père et de sa mère. Il doit accepter de ne pas obtenir tout ce qu'il désire immédiatement, et qu'il doit patienter, ce qui peut naturellement l'agacer. «Mais quand il l'a intégré», insiste la psychologue et thérapeute familiale, «cela développe en lui de l'espoir et de la persévérance. Aujourd'hui je n'y arrive pas mais demain j'y arriverai!»

La co-fondatrice de la Fabrique à bonheurs a cependant constaté l'exigence de certains parents quant à la stabilité émotionnelle de leur enfant face à la frustration. Et de leur rappeler que celle-ci ne devient effective qu'à vingt-cinq ans, quand leur cerveau arrive à maturation: «Avant, on est accompagné. Quand la frustration est expliquée, intégrée et acceptée, elle construit une confiance bien meilleure que des cris, des brimades ou des humiliations. Les parents devront le répéter plusieurs fois mais il ne faudra pas lâcher. On construit et cela les aidera à très long terme.»

Christelle BANKOLÉ, *rédactrice*

RECONNAÎTRE LA FRUSTRATION

Si elle en prend quelques couleurs, la frustration se distingue toutefois de l'expression des émotions. Vous pouvez apprendre, avec votre enfant, à les observer et à les ressentir. Où sont-elles dans ton corps? Sur ton visage qui chauffe? Dans tes poings qui serrent? Décrypter et aider à les analyser lui évitera d'être assorti d'une nouvelle étiquette sociale dont il aura du mal à se défaire.

L'ÉDUCATION POSITIVE A DU BON, NE CULPABILISEZ PAS!

L'éducation positive vise la sérénité, l'autonomie et la coopération. Des termes parfois bien loin de la réalité pour de nombreux parents. Et si nous nous défaisions de la culpabilité? Aimer vraiment son enfant, ça ne s'apprend pas toujours dans les livres.

Parents, vous souvenez-vous du temps où les enfants n'auraient jamais osé vous contredire ou vous répondre avec impertinence? Enseignants, vous souvenez-vous de l'époque où les enfants s'asseyaient sagement dès qu'on le leur demandait? La société a changé. Combien d'entre vous ne sont-ils pas frustrés du comportement de leurs bambins, bien éloigné des manières qu'ils ont connues? D'aucuns souhaitent que leur enfant devienne un adulte heureux, mais la façon dont chacun va s'y prendre pour atteindre cet objectif est loin d'être commune à tous.

Même préparés, certains parents restent souvent extrêmement désemparés et confus. Preuve qu'appliquer une méthode sortie tout droit d'un livre n'est pas toujours naturel. Certains courants estiment que la méthode d'éducation positive est aussi culpabilisante qu'inapplicable au quotidien. Ils ressentent de la culpabilité lorsqu'ils font mal, craquent ou ne s'offrent pas en exemple. Or ce ne sont ni les mots ni les gestes de trop qui rendent l'enfant agressif ou violent par imitation, mais le manque récurrent d'empathie, la posture de domination ou une sorte d'autoritarisme.

L'ENFANT GARDE SA PLACE

Halte aux clichés! Les parents pensent à tort qu'écouter un enfant et se mettre à sa hauteur requiert compétences et temps. Pas de pression: offrir à son enfant les bénéfices de l'éducation positive n'est pas toujours aisé au quotidien, non par manque de méthode ou de savoir-être mais bien parce que toute action éducative entre en résonance avec son propre bagage personnel, son état de fatigue ou sa situation familiale. Ce sont des paramètres à prendre en compte, pour les parents, comme ceux d'accepter de considérer les «caprices» de sa progéniture en s'interrogeant sur les raisons de la crise. Ce n'est pas le «non» qui blesse l'enfant mais le manque d'égards dont il est victime. Enfin, un autre élément de réflexion à questionner est l'interprétation accordée à la place de l'enfant. S'il est une personne à part entière, il n'a pas non plus à avoir toute la place mais «sa» place, sans envahir l'espace conjugal ou personnel.

L'ÉDUCATION PRÉPARE À LA VIE FUTURE

En s'appuyant sur les dernières recherches en neurosciences affectives et une juste autorité, l'éducation positive a pour objectif d'offrir aux enfants une éducation empreinte de sérénité et d'autonomie. La méthode, ni permissive, ni punitive, se propose dans un cadre ferme et bienveillant, et s'inscrit dans une démarche respectueuse de coopération. Elle repose sur quatre piliers: sortir du rapport de force de l'éducation traditionnelle, changer son regard et sa façon d'agir, être des exemples et soigner son bien-être.

L'éducation n'a pas pour seul objectif d'offrir une belle enfance. Elle doit préparer à la vie future. Les émotions négatives comme la colère, la frustration, la peur ou le dégoût ont leur rôle à jouer. Le conflit n'est pas forcément malveillant. Des parents qui ne s'emportent jamais sont susceptibles de faire porter une grande pression sur l'enfant qui risque de penser à tort qu'il n'est pas «normal».

Néanmoins, soyons assurés: un enfant aimé le sait. Il ne confond jamais un parent maltraitant avec un parent débordé, impatient et de mauvaise humeur.

Agnès LAUCHER, *psychologue du développement et de l'éducation*

Photos: iStockphoto

ARRÊTONS DE LEUR METTRE une pression scolaire à la maison

L'école et les devoirs à rendre exercent une pression conséquente sur les enfants, parfois décuplée à la maison par des parents anxieux. Coup de projecteur avec Béatrice Copper-Royer, psychologue clinicienne, spécialisée dans l'enfance et l'adolescence.

Identifiez-vous une tension scolaire majorée au sein des familles actuellement?

Depuis longtemps, les parents s'investissent de façon importante auprès de leurs enfants pour les voir réussir. Les enfants sont censés être les plus heureux, les plus brillants et les plus compétents. On attend beaucoup d'eux sur le plan scolaire et il y a des déceptions quand le succès n'est pas au rendez-vous. Cela crée vite des tensions et une anxiété sur la scolarité notamment quand il y a des devoirs le soir alors que les enfants sont plus ou moins soutenus chez eux.

Quels facteurs accroissent ce ressenti?

Certains parents ne comprennent pas pourquoi leur enfant ne se met pas au travail et manque d'énergie. D'autres parents sont angoissés, leurs enfants aussi, et la situation crée un climat d'insécurité. Avant on se disait: «Il va se débrouiller.» Aujourd'hui, l'idée de faire des études pour réussir est répandue. Les performances scolaires, dans la tête des parents, garantissent le succès dans la vie.

Comment cela se traduit-il sur les enfants?

Je vois beaucoup d'anxiété face à la réussite et au risque de l'échec. Elle s'exprime très souvent - et nos consultations en sont pleines - par un mal de tête ou de ventre. J'entends: «Je n'arrive pas à me lever le matin», «J'ai des angoisses en cours». Ils souffrent de troubles anxieux. Quand l'enfant commence à se plaindre de tristesse et que cela dure, il faut penser à la façon dont il vit sa scolarité. Parfois, certains professeurs sont particulièrement exigeants, peu bienveillants voire humiliants au point de perturber la confiance et l'estime de soi des enfants. Un enfant qui n'est pas valorisé dans la vie scolaire sera vite perturbé dans sa confiance en soi et cela n'aidera pas à la réussite scolaire.

Comment apaiser les relations avec son enfant vis-à-vis de l'école?

En cas de difficulté, les parents peuvent se poser cette question: que se passe-t-il? Cela passe d'abord par un dialogue avec l'enfant et l'enseignant. De plus, les enfants ne sont pas que des élèves: il est important de parler avec eux de ce qui leur plaît, de réaliser des activités extérieures, de ne pas être obnubilés par les notes. Evidemment, il est important de développer le sens de l'effort, de les aider à supporter le risque de l'échec mais de leur montrer aussi qu'on n'attend pas d'eux uniquement des performances exceptionnelles, mais qu'ils fassent de son mieux. Le petit enfant qui a des difficultés scolaires ne le fait pas exprès. Il faut chercher pourquoi.

Quels conseils pour vivre un été reposant?

Faire une vraie coupure et parler d'autre chose que de l'école! Si les fondamentaux sont à revoir, on peut les concentrer sur la fin des vacances et de façon limitée. Les vacances permettent de vivre autre chose dans la nature ou à travers le sport. Les parents doivent arrêter de se préoccuper de l'année à venir. La rentrée, ce n'est pas demain alors pour le moment on profite!

Propos recueillis par **Christelle BANKOLÉ**, *rédactrice*

LA CONTRACEPTION… QUAND ET COMMENT EN PARLER?

Quel parent ne s'est jamais senti nerveux à l'approche de «la conversation» avec son jeune adolescent? Les mots utilisés pour parler de sexualité et de contraception ont leur importance. Simplicité et spontanéité sont de mise.

Les parents dont les enfants entrent dans l'adolescence sont souvent un peu inquiets: comment aborder le délicat thème de la sexualité et de la contraception avec eux? Cette conversation est en fait déstabilisante autant pour les jeunes que pour les parents. Ces derniers aimeraient les préparer au mieux pour leur éviter des déceptions.

Cette préparation passe entre autres par l'évocation des moyens de contraception. Les jeunes ont aujourd'hui de nombreux canaux d'information: l'enseignement scolaire, les lieux destinés aux jeunes comme les centres de planification familiale, Internet, les pairs, etc. Ils ne sont donc pas sans connaissance, mais les parents peuvent avoir envie de vérifier et de compléter ces connaissances, qui sont parfois infiltrées d'idées fausses telles que «on ne peut pas tomber enceinte au premier rapport», «compter les jours ou la méthode du retrait seraient des moyens de contraception efficaces». Mais comment et quand amener «la chose»?

L'OCCASION DE SE METTRE À L'ÉCOUTE

Il peut y avoir de la pudeur, de la gêne du côté des parents. Il ne faudrait pas rajouter la pression du «bon moment» à ne pas rater! Il n'y a pas de «bon moment» dans l'absolu. Chaque jeune chemine de façon individuelle dans ce domaine et parler à contre-courant de l'évolution du jeune pourrait être intrusif voire contre-productif.

C'est souvent l'adolescent qui va, au débotté, faire une réflexion, poser une question en lien avec la sexualité au moment où les parents s'y attendent le moins: c'est là qu'ils peuvent attraper la balle au bond et décrypter ses paroles comme un signe d'appel pour en parler ou, du moins, entendre les parents en parler.

Les jeunes sont en attente d'une parole d'adulte. Pour les parents, c'est l'occasion d'être à l'écoute et de parler des moyens d'éviter une grossesse ou des infections sexuellement transmissibles mais aussi de dire ce en quoi ils croient, ce qui leur paraît important et épanouissant ou au contraire dangereux.

Il est frappant d'observer chez les douze à dix-huit ans ce contraste important: d'un côté, les jeunes sont envahis, excités et troublés par des contenus pornographiques parfois

malgré eux ou via les réseaux sociaux. De l'autre, ils n'ont pas encore la maturité nécessaire pour penser à la sexualité dans un ensemble qui a du sens. Ils sont soumis aux pulsions de leur sexualité naissante, sans pouvoir se l'approprier réellement par la réflexion.

LES QUELQUES POINTS À ABORDER

Un point important qui leur échappe bien souvent est que la sexualité s'inscrit dans une relation entre deux personnes qui ont besoin de se parler, de s'écouter, de se connaître. De plus, il est utile aussi de rappeler que la sexualité est en lien avec le respect, la confiance, les sentiments amoureux, la peur et la fragilité. Elle est source de plaisir et d'épanouissement, mais elle comporte aussi des risques. Finalement, la sexualité comporte une dimension intime, sociale et éthique où loi et religions ont, en tout temps, eu voix au chapitre.

Les adolescents ne vont pas forcément s'approprier tel quel le discours parental, mais ils pourront s'appuyer dessus. Et si les parents ont leur place, dans l'ouverture, ils peuvent aussi renvoyer vers d'autres lieux ou d'autres adultes s'ils ne se sentent pas suffisamment à l'aise pour en parler.

Marlyse PLAGNARD, *conseillère conjugale et familiale*

Photos: DR - Istockphoto

11-15 ans

COMMENT VOIR LA VIE E
POUR MIEUX COMPRENDRE NO

Chaque génération est marquée par le contexte dans lequel elle évolue et découvre le monde. Et si, pour mieux comprendre nos adolescents, ceux que l'on nomme «génération Z», on essayait de voir les choses de leur point de vue?

Les adolescents d'aujourd'hui font partie de ce que l'on nomme la «génération Z». De nombreuses études portent sur leurs attentes et leurs ambitions. Si chacun est unique, des tendances communes se dégagent. Comprendre les enjeux et préoccupations de cette génération peut être éclairant pour les parents.

UNE CONNEXION PERMANENTE

Succédant aux générations X et Y, les membres de la génération Z sont nés dans une société où le numérique est déjà bien installé. Environnés dès le plus jeune âge par la technologie, ils ont grandi dans un monde où l'information est à portée de clic, n'importe où et n'importe quand. L'efficacité et l'immédiateté font partie de leurs attentes. Contemporaine de Google, Airbnb, ou encore Deliveroo cette génération vit au quotidien avec Internet et aurait du mal à s'en passer. C'est son principal outil d'interaction. Multi-connectés, surfant sur *Instagram, Snapchat, Facebook, Twitter et YouTube*, ces jeunes gèrent leur identité virtuelle en parallèle de leur vie réelle. En quête d'acceptation, ils sont attentifs aux retours sur leurs publications car ils s'identifient avec et par les réseaux sociaux. La célébrité des influenceurs en ligne exerce une forte attraction sur une partie de cette génération qui se rêve en

EN Z
OS JEUNES?

«instagrameurs» ou vidéastes *YouTube*. L'usage des technologies a également permis d'abolir les distances pour donner à cette génération une vision internationale et une ouverture sur le monde.

DE NOUVEAUX CODES

Comme leurs prédécesseurs, les membres de la génération Z ont développé des codes et un vocabulaire propres, utilisant des mots d'origines variées. Par exemple, *BAE* acronyme de *Before Anyone Else*, désigne une personne importante et aimée. Le message écrit est le mode de communication largement privilégié. Au texte viennent s'ajouter des *emojis* pour marquer les émotions mais aussi des *memes*. Il s'agit généralement de visuels humoristiques largement partagés en ligne. Chacun peut se les approprier pour exprimer son ressenti.

L'AMBITION D'AMÉLIORER LE MONDE

Crise écologique, politique, instabilités financières, menaces terroristes, inégalités sociales et maintenant crise sanitaire: la génération Z grandit dans un monde aux multiples enjeux. Les défis pour l'avenir sont nombreux et les jeunes en sont conscients. Les études notent chez une majeure partie d'entre eux l'ambition forte d'améliorer le monde et de contribuer à résoudre ces problèmes. Les sujets d'engagement sont pluriels. Ainsi, Lucas, quatorze ans, milite pour le climat avec l'objectif de «sauver la planète sans attendre». Emma, seize ans, s'est engagée dans une association contre la précarité menstruelle (manque d'accès aux protections hygiéniques par pauvreté) pour lever le tabou des règles dans les écoles. Sur les réseaux sociaux, Ondine, quinze ans, diffuse régulièrement des messages sur les sujets qui lui tiennent à cœur comme l'acceptation de tous les corps et la lutte contre les violences faites aux femmes. Chacun à leur façon, ils agissent pour faire progresser le respect, l'égalité et la diversité. Ainsi, voir la vie en Z, c'est savoir faire preuve de pragmatisme, suivre son intuition, être connecté, s'adapter dans un monde mouvant, oser entreprendre, affirmer sa singularité et donner vie à ses convictions.

Anita DUVAL, *responsable d'ingénierie pédagogique*

Photos: iStockphoto - DR

Chronique

ILS VEULENT JUSTE ÊTRE AVEC NOUS

Mes fils et moi prenons beaucoup de plaisir à passer du temps ensemble à réaliser divers travaux de la ferme. Vous me direz: ce sont des garçons! Cela peut sembler normal, mais détrompez-vous! Il y a quelques jours, j'ai pris notre fille Célia, âgée de quatre ans, avec moi. Au programme: chercher des œufs et passer au Garden Centre pour y acheter des arbres fruitiers pour notre verger.

Une fois ces tâches effectuées, il ne restait plus qu'à planter et tuteurer nos arbres. J'avais tout le matériel nécessaire sous la main, j'avais même prévu une petite pelle pour que ma fille puisse participer. Alors que je m'apprêtais à creuser, je constate que Célia, de son côté, s'est simplement assise et installée en haut de l'échelle, un rameau de pommier entre les mains. Du haut de son trône, elle s'amusait à faire sa petite cheffe, prête à me mettre un léger coup de rameau sur la tête si je m'approchais de trop près.

Une fois le travail terminé, Célia est descendue de son perchoir et s'est empressée de retourner à la maison, un grand sourire sur les lèvres. Quand je suis à mon tour entré dans notre salon, je l'ai retrouvée en train de raconter tous les détails de sa matinée à sa maman. Puis elle a fait de même avec sa grand-maman. Finalement, quand ses frères et sœurs sont rentrés de l'école, elle a encore une fois raconté sa matinée en long et en large.

Parlait-elle du plaisir à travailler? Pas sûr, au vu de ses exploits du matin. Non, son plaisir était d'avoir été seule avec son papa le temps d'une matinée. Cela lui suffisait. J'ai ainsi été poussé à me demander: «Combien de fois en tant que parents, réfléchit-on aux activités à réaliser (ou pas) avec tel ou tel enfant? Est-ce que ça va lui plaire, est-ce que ça va lui correspondre?»

Ce que j'ai réalisé en observant l'empressement de Célia, c'est que nos enfants veulent juste être avec nous, tout simplement, peu importe la nature de l'activité. L'important est d'être ensemble.

JÉRÉMIE LEHMANN,
agriculteur de profession, est papa de quatre enfants âgés de 4 ans à 8 ans. Avec son épouse, ils sont impliqués comme animateurs jeunesse au Gospel Center d'Oron.

UN TEMPS POUR... sortir en famille!

Les beaux jours arrivent et toute la famille trépigne d'impatience. Il est temps de sortir, de courir dans la nature et de respirer un peu d'air frais. Une sélection d'idées à vivre en famille, pour des sorties simples mais réussies.

Après 2020 et ses confinements, semi-confinements, couvre-feux et autres, pas question de rester enfermés à l'arrivée des beaux jours. Pourquoi ne pas créer une petite liste d'idées d'activités à réaliser durant les mois chauds à venir? *Family* en a sélectionné quelques-unes juste pour vous, à vivre en Suisse et en France.

DÉPENSER SON ÉNERGIE À L'EXTÉRIEUR

Ceux qui ont de l'énergie à dépenser pourront tester les parcours Vita ou parcours de santé. Et si on n'aime pas courir? Même en marchant, la balade est souvent sympathique et les exercices proposés peuvent vite se transformer en terrain de jeux pour les bambins. Ces parcours se trouvent un peu partout. Il existe également des sentiers didactiques: des sentiers à thèmes sur lesquels apprendre de nouvelles choses grâce aux tableaux informatifs disposés tout au long du parcours. Une bonne façon de faire avancer les enfants.

Pour les curieux, pourquoi ne pas tester un géocaching, une chasse au trésor grandeur nature? Il suffit de télécharger une application et de partir à l'aventure. Les indications sont données sur l'application, pour trouver le trésor. Il en existe un peu partout en Suisse et en France, il ne reste donc plus qu'à choisir la destination qui donnera le plus envie aux aventuriers!

PETITES ET GRANDES BÊTES À ADMIRER

Côté animaux, le zoo du Bois du Petit-Château à La Chaux-de-Fonds est gratuit et doté en bonus d'une belle place de jeux adaptée à tous les âges. Il est aussi possible de partir à la découverte de chèvres, lapins et autres petits animaux à Rathvel, à la Cabane du Petit Oiseau, près de Châtel-Saint-Denis. Une balade en train y est également proposée, pour un prix libre.

A Lyon, girafes, singes et autres animaux exotiques sont à admirer au Parc de la Tête d'Or. Enfin, entre Morzine et Avoriaz, en Haute Savoie, toute la famille peut découvrir le petit hameau Les Lindarets connu sous le nom du «village des chèvres». Là-bas, les chèvres y vivent en toute tranquillité. Ces lieux sont ouverts uniquement si la situation sanitaire le permet. Il s'agira donc de bien se renseigner avant de s'y rendre. Et pour ceux qui ont le goût de l'aventure, pourquoi ne pas sortir à la montagne pour y rencontrer quelques chevreuils, marmottes, ou autres petits animaux montagnards? Attention le silence sera de rigueur.

Les bons plans à petit prix

Pour d'autres idées créatives d'échappées champêtres lors de la belle saison, quantité de sites de loisirs sont disponibles sur Internet. De plus, il existe également en librairie des guides fournissant des listes de lieux de pique-niques et de randonnées pour s'éloigner des centres-villes et aller griller quelques saucisses devant un panorama à couper le souffle! Voilà de quoi se sentir en vacances avant l'heure. Et pour les citadins, visiter une ville peut devenir un vrai défi avec des petites têtes blondes: les parents peuvent donc rendre la chose ludique grâce à une chasse au trésor. Beaucoup de villes en proposent, il suffit de se renseigner à l'office du tourisme.

Petit coup de chaud? Les bords de lac sont souvent pris d'assaut, mais les rivières qui traversent les campagnes sont sources de rires et d'amusement pour les enfants. Et en ville, pourquoi ne pas organiser une bataille de bombes à eau dans un parc public? Bien sûr il s'agira ensuite d'en ramasser tous les déchets.

Et au niveau des bons plans à petit budget, il existe également des attractions touristiques qui offrent l'entrée au visiteur quand il a son anniversaire. Et certains musées, s'ils sont ouverts, sont accessibles gratuitement les premiers dimanches du mois. Finalement, certains blogs regorgent de bonnes idées. Le petit plus: l'avis de la famille testeuse.

Aurélie KLÄY, *rédactrice*

Photos: iStockphoto · Anne-Dauphine Julliard/©Stephane REMAEL

CE LIVRE QUI M'A APPRIS À CONSOLER

Dans «Consolation», Anne-Dauphine Julliand raconte son expérience de la consolation après la perte de deux enfants. Un encouragement à apprendre à entourer nos proches dans la tristesse.

Consoler, c'est difficile. La plupart d'entre nous ne savons pas comment nous y prendre. On préfère banaliser, ignorer. Face à l'annonce d'une maladie ou d'un décès, on ne sait ni quoi dire, ni quoi faire alors on ne fait rien. Mais ce n'est pas une fatalité. On peut toujours apprendre, même à consoler. C'est ce qu'Anne-Dauphine Julliand nous partage: ce qui l'a consolée dans la souffrance après avoir perdu deux de ses enfants.

IMPUISSANTS FACE À LA SOUFFRANCE

Le livre *Consolation* (éd. Les Arènes) d'Anne-Dauphine Julliand est à mes yeux une œuvre d'art: sous sa plume, les mots résonnent profondément en moi. Ils touchent mon cœur, moi qui me sens si démunie devant la souffrance des autres mais aussi face à la mienne. Personne ne nous apprend ce qui fait du bien quand on traverse une épreuve. L'auteure et sa famille ont affronté la douleur de la mort de leurs deux filles, Thaïs et Azylis, suite à une maladie génétique rare. La perte d'un enfant fait certainement partie des souffrances les plus effrayantes. De même, face à un divorce, au décès d'un parent ou à l'annonce d'une maladie grave, nous nous faisons petits, nous ne voulons pas déranger et pouvons culpabiliser d'être heureux alors que d'autres sont éprouvés. Or l'auteure nous témoigne du contraire et nous invite à rester présent auprès de ceux qui souffrent.

TROUVER LA JUSTE DISTANCE

A la lecture, j'apprends que tenter d'expliquer l'inexplicable ne réconforte pas. Que nier la souffrance ne la supprime pas. Mais que je peux exprimer tout haut ce que je pense tout bas: «Je ne sais pas quoi dire.» Elle continue: «C'est parfait: il n'y a rien à savoir. Ce ne sont pas des paroles que l'on apprend, des formules préparées et passe-partout. Ces mots-là ne viennent pas du cerveau. Ils se trouvent dans les murmures du cœur» *(p 152)*.

Je ne pourrai jamais remplacer un être aimé mais je peux poser cette question: «Que puis-je faire pour toi?» Cela paraît si simple mais face à une personne éplorée, je la sens résonner différemment. Peut-être a-t-elle besoin de calme, de se changer les idées, de quelques heures de baby-sitting ou juste d'être dépannée d'un pot de moutarde comme le mentionne l'auteure très prosaïquement.

Consoler, c'est rester présent quand les larmes coulent et quand le silence s'installe. C'est trouver cette juste distance, ni trop proche, ni trop éloignée. Comme cette jeune infirmière au chevet de sa fille qui lui dit: «Je suis là.» Cela demande du courage de ne pas fuir. C'est aussi accompagner le deuil en communauté, comme cela se fait dans certaines cultures, avec patience et beaucoup de tendresse. «Le deuil comme toute épreuve ne se réussit ni ne se soigne. Il se vit. Et vivre la peine, c'est la seule façon d'être aussi capable de vivre la joie» *(p.107)*.

Issu du latin *consolatio*, le mot consolation signifie «rendre entier». Anne-Dauphine Julliand nous partage sa métaphore de la souffrance consolée: celle de l'art japonais du Kintsugi. Celui-ci consiste à ajouter de la poussière d'or à la laque réunissant les morceaux d'un vase cassé. «Ainsi les fissures se trouvent soulignées d'une ligne dorée. Elles restent bien visibles puisque l'or, au lieu de les dissimuler, les met en lumière. Et l'objet devient plus précieux encore d'avoir été brisé» *(p. 194)*. Puissions-nous apprendre à accueillir et à partager cette poussière d'or...

Noémie SUTER, *rédactrice*

QUELQUES MOTS SUR L'AUTEURE...

Anne-Dauphine Julliand est une auteure française à la renommée internationale dont les œuvres «Deux petits pas sur le sable mouillé» et «Une journée particulière» relatent ses émotions et ses pensées face à la maladie de ses deux filles. Maman de quatre enfants, Anne-Dauphine Julliand utilise son témoignage de vie pour lever le tabou sur la perte d'un enfant et apprendre aux lecteurs à accompagner leurs proches dans le deuil.

impressum

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

ALLIANCE PRESSE

Editeur:
Alliance Presse.
Créé en 1989, ce groupe de presse indépendant propose sept magazines pour petits et grands.
www.alliance-presse.info.
Président: Christian Willi

Rédactrice en chef: Christelle Bankolé
Comité de rédaction et équipe de rédaction:
Sylvie Barth (permanente à Fondacio Chrétiens pour le Monde en France, associée à la mission Couple et Famille), Michel Bijaoui (conseiller conjugal et familial), Françoise Caron (Présidente des Associations Familiales Protestantes), Nicole Deheuvels (pasteure, directrice du département Solo et Duos de la fondation La Cause), Anita Duval, Florian Ecuyer, Josepha Faber Boitel, David Métreau, Xavier Noury Ixène (dessinateur), Marlyse Plagnard, Magda Richard, Noémie Suter, Stéphanie Zwick
Tél. 0041 (0)21 821 15 10 - Mail: redaction@alliance-presse.info
Traductrices: Catherine Geiser et Stéphanie Zwick
Secrétariat de rédaction: Maude Burkhalter
Ont participé à ce numéro: Olivier Bader, Sandrine Chansel, Aurélie Kläy, Joëlle Misson, Maryline Richard, Thierry Scherrer

Comité de parrainage:
Pierre Bader (pasteur réformé EERV), Nancy et Philippe Decorvet (médiatrice familiale et pasteur réformé), Clément Diedrichs (directeur du Conseil national des Evangéliques de France), Manfred Engeli (président de Lisa, sel et lumière), Stéphane Lauzet (Chargé de mission pour la francophonie de l'Alliance Evangélique Mondiale), Olivier Fleury, Jonathan Ward (pasteur et psychothérapeute, directeur de Pierres Vivantes).
Médiateur: Pierre-André Léchot (pal@canalalpha.ch)
Création graphique: Yellow Tree, DE-57072 Siegen

Publicité:
Tél. 0041 (0)21 821 15 12
Courriel: oschwab@alliance-presse.info
Responsabilité: les convictions religieuses des annonceurs chrétiens n'engagent pas Family.

Adresses de l'éditeur:
SUISSE et BELGIQUE: (info@magazine-family.info)
Case postale 192, 1170 Aubonne, Suisse
Abonnements: Tél. 0041 (0)21 821 15 15 - abos@alliance-presse.info
FRANCE: (france@magazine-family.info)
Alliance Presse, c/o VMT France,
12 rue Georges Paccard, 74000 Annecy
Abonnements: Tél. 0033 (0)4 50 23 65 86

Family sur internet: Site: www.magazine-family.info
Courriel: info@magazine-family.info
Soutenir Family:
L'existence de l'activité de presse associative d'Alliance Presse ne serait pas possible sans le soutien de donateurs. Si vous avez à cœur de faire un don, vous pouvez utiliser le compte d'Alliance Presse, IBAN CH46 0900 0000 2300 2948 3, ou envoyer un chèque à la rédaction.

Impression: Jordi SA, 3123 Belp, Suisse
Responsabilité: Les titres et sous-titres des articles sont établis par la rédaction. La responsabilité n'en incombe pas aux auteurs.

© Alliance Presse - Tous droits réservés pour tous pays.
No. ISSN 2235-2996
Abonnements: Un abonnement à Family peut être souscrit en tout temps. Il suffit de compléter et de renvoyer le bulletin d'abonnement publié dans chaque magazine à l'adresse correspondant à votre pays. Pour tous les pays à l'exception de la Suisse et de la Belgique, accompagnez votre demande d'abonnement d'un chèque correspondant au montant de votre souscription. Il est également possible de régler par carte de crédit (par tél. ou sur www.magazine-family.info). Pour la Suisse, ne payez qu'à réception de la facture.

Tarif d'abonnement pour une année (4 numéros)

Suisse	CHF	36.-
Europe	EUR	26.-
Outre-mer et DOM-TOM	EUR	33.-

imprimé en suisse

Family
de vous à nous

Ecrivez-nous!

Un article vous fait réagir? Vous vous posez une question dans votre vie de couple ou de famille? Vous souhaitez partager votre témoignage personnel?
Ecrivez-nous par courrier (adresse ci-contre) ou par mail à redaction@magazine-family.info. Vos récits touchants de couple ou de famille ou mots d'enfants seront soigneusement reçus par l'équipe de Family.

Suivez-nous!

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

Un magazine à partager

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

Au sommaire du prochain numéro

- **DOSSIER:** LE DOUBLE VISAGE DES NOUVELLES TECHNOLOGIES
- **COUPLE:** COMMENT S'ADAPTER AU CHANGEMENT?
- **COVID:** DONNER NAISSANCE EN PLEINE PANDÉMIE!

publicité

BOUQUINER, REGARDER, PROGRESSER

L'ENFANT SURPRISE, ACCUEILLIR UNE GROSSESSE INATTENDUE, Eline Landon, éd. Emmanuel

Il y a les images d'Epinal où les couples tout sourire se réjouissent à l'annonce d'une grossesse et puis il y a la vraie vie, quand des femmes et des hommes sont surpris par les pleurs et la difficulté d'accepter un bébé lors de l'annonce d'une nouvelle grossesse. L'auteure, Eline Landon, l'a expérimenté et trouve ici la force et le courage de nommer ce tabou en neuf chapitres proposés comme autant de journées de méditation. Un chemin de réconciliation pour son couple, sa famille et soi-même pour se laisser guider vers la vie et l'émerveillement. Des méditations, réflexions et témoignages, rythment avec pudeur, profondeur et délicatesse ce livre qui renverse toutes les perspectives. ***cb***

DIS, C'EST VRAI QU'ON PEUT SOIGNER LA TERRE?, Anne Thoumieux, éd. Leduc.S

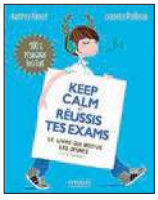
Et si l'on profitait de ces temps à la maison ou des vacances pour répondre de façon simple, vraie et pointue aux questions écologiques que les enfants se posent de plus en plus? Ce petit traité d'écologie familial réussit à faire dialoguer parents et enfants à travers quarante questions-réponses pour tout comprendre des enjeux climatiques d'aujourd'hui. Didactique, il nourrit les réflexions, pratique, il engage à l'action, et ludique, il offre aux enfants des réponses stimulantes à leur portée pour favoriser curiosité et transmission de valeurs. Un livre actuel enrichi de tutos et d'interviews de personnalités. A partager résolument. ***cb***

GUIDE CRÉATIF D'UNE FAMILLE OÙ L'ON SE SENT BIEN, Gary Chapman et Shannon Warden, éd. Farel

Il est drôle, facile à lire et riche d'anecdotes savoureuses et édifiantes. Il fait partie de ces livres qu'on aurait aimé lire plus tôt mais surtout, la lecture peut être progressive ou simplement sélective. Idéal pour les parents occupés! Le rythme de la réflexion, le langage et les codes graphiques empruntés à la culture digitale ambiante rendront plus digestes les vérités dérangeantes que les couples et parents (re)découvriront pour améliorer la vie de famille. Pistes, outils, plans et objectifs viennent en soutien du chantier relationnel et émotionnel qui vous attend pour rafraîchir votre vie. ***cb***

DEVENIR PÈRE... POUR LA VIE, Anna Oliverio Ferraris, éd. Eyrolles

L'ouvrage s'adresse aux pères en devenir, à ceux qui s'y préparent et enfin à ceux qui le deviennent pour explorer le développement de leur fonction parentale comme celui de l'enfant dont ils auront la charge. Une réflexion guidée sans jugement pour questionner en douceur un rôle, une place mais aussi des émotions, entre peurs et désirs. Les références culturelles ou sociologiques apportent de la profondeur à cet ouvrage où on découvre les portraits de nouveaux pères mais aussi d'anciennes générations. Les témoignages d'anonymes ou de personnalités rendent universelle l'expérience de la paternité. Les étapes de croissance et de maturité de l'enfant sont explicitées du point de vue du père pour nourrir une meilleure connaissance de l'autre... enfant ou parent. ***cb***



KEEP CALM ET RÉUSSIS TES EXAMS, Audrey Akoun et Isabelle Pailleau, éd. Eyrolles

Comment motiver son jeune à étudier pour ses examens? La pression monte? Ce livre pourrait être l'outil que vous recherchez! Les auteures proposent une aide pratique et accessible. Elles expliquent, dans un langage adapté à une audience adolescente, le fonctionnement du cerveau humain, ses points faibles et les trucs et astuces simples pour augmenter sa performance et sa concentration. Elles incluent également des conseils pour les parents. A l'aide de quelques clés pratiques, les lecteurs apprendront à surmonter le stress de cette saison cruciale de la vie pour développer des aptitudes utiles également pour toutes les situations stressantes à venir. Alors, quand la pression monte, *keep calm* et... lis ce livre! ***mbs***

Photos: DR

ET SI TU PRENAIS LE TEMPS DE T'ARRÊTER?

Nous sommes allés ma femme et moi, à la montagne pour un petit week-end en amoureux. Un super hôtel avec des repas incroyables, une vue magnifique, le rêve quoi.

En parlant de rêves c'est marrant comme les nôtres ont évolué, de «jeunes aventuriers voyageant à travers le monde aidant des milliers de personnes» à «avoir des repas tout prêts et pouvoir dormir le matin». Mais je m'écarte.

TRAÎNER POUR PROFITER VRAIMENT

Cela faisait longtemps que nous n'avions pas eu du temps juste elle et moi. Un soir nous avons décidé d'aller faire de la luge sur une piste éclairée de trois kilomètres! En grands enfants que nous sommes redevenus, nous n'avons hésité... qu'une seconde. Ni une ni deux, nous avons pris nos affaires et sommes allés, en courant, en direction du petit funiculaire qui nous amenait en haut de la descente.

Pendant le voyage, j'ai fait mes petits calculs «Alors si la piste fait trois kilomètres, qu'il y a un funiculaire toutes les demi-heures, pour le reprendre et remonter il faudra...» tout en donnant de pseudos instructions de sécurité à mon épouse: «On se suit hein et si on se perd on utilise nos téléphones. Attention à la batterie avec le froid!» Bref j'étais paré à faire la descente la plus rapide possible afin de remonter et d'en profiter un max. Mais ça, ce n'était pas vraiment le plan de ma moitié. Elle faisait des petites pauses pour regarder le ciel, elle «traînait». Ce qui a, je ne vous le cache pas, gentiment commencé à me taper sur les nerfs. Je lui ai lancé un gentil et courtois: «Mais qu'est-ce que tu fabriques?» Auquel elle a répondu «Ben je profite! Regarde comme c'est beau toutes ces étoiles.» J'y ai ajouté: «Oui mais si tu continues on va rater le funiculaire pour remonter...». Et là elle m'a cloué le bec: «Peut-être qu'on ne fera pas une deuxième descente, profite toi aussi!»

UNE PAUSE DANS LE TRAIN-TRAIN

Vous ai-je déjà parlé de la sagesse extraordinaire de ma femme? Ces paroles m'ont littéralement retourné le cerveau. Je me suis alors allongé sur ma luge, arrêté là, au milieu de nulle part. C'était magnifique! Sans un bruit, des centaines et des centaines d'étoiles brillaient là au-dessus des cimes de sapins. Sur le chemin, nous nous sommes alors arrêtés comme ça plusieurs fois. Lorsque nous sommes arrivés tout en bas de la piste, ni elle, ni moi n'avions envie de remonter. Nous voulions simplement garder intacte la trace de ce souvenir magnifique. Je n'ai jamais autant profité.

Il y a tant de moments dans ma vie où je ne prends pas de temps de m'arrêter, même quelques secondes et prendre conscience du moment que je vis. Nous sommes tous tellement préoccupés par nos plans, que ce soit avec les enfants, parce qu'il faut qu'ils prennent le bain, qu'ils aillent se coucher parce que demain il y a l'école ou au travail, parce qu'après ce projet il y a encore celui-là, à la maison ou même personnellement.

Parfois il faut mettre ses propres objectifs de côté pour vraiment profiter. Quand vous êtes-vous réellement arrêté la dernière fois?

Florian ECUYER, *rédacteur et auteur de* Kidstribe

Family

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

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

Nouveau Family

+ DE CONSEILS
+ D'EXPERTISE
+ DE DOSSIERS COMPLETS

Offre spéciale
1 an / 4 nos
pour seulement
CHF 36.-
/ 26 € *

BULLETIN D'ABONNEMENT

Une fois rempli, renvoyez à Alliance Presse, CP 192, 1170 Aubonne, Suisse ou Alliance Presse, c/o VMT France, 12, rue Georges Paccard, 74000 Annecy

❑ **Oui, je m'abonne à Family pour 1 an** (4 nos)
CHF 36.- / 26 € seulement *

❑ **J'opte pour l'abo découverte (6 mois) CHF 18.-/13 €**

❑ **Je souhaite recevoir gratuitement le supplément «Famille & Spiritualité»** (dans chaque magazine)

Mes coordonnées:

Nom: .....

Prénom: .....

Adresse: .....

CP: ..... Ville: .....

Pays: .....

Tél.: .....

E-mail: .....

Je règle mon abonnement:

❑ Par chèque joint à l'ordre d'Alliance Presse

❑ Contre facture (Suisse et Belgique uniquement)

❑ Par carte de crédit N°: ⌊⌊⌊⌊⌋ ⌊⌊⌊⌊⌋ ⌊⌊⌊⌊⌋ ⌊⌊⌊⌊⌋

N° de contrôle (3 derniers chiffres au dos de votre carte) ⌊⌊⌊⌋

Type de carte: ❑ Visa ❑ Mastercard. Validité ⌊⌊⌋/⌊⌊⌋

Nom et titulaire de la carte: .....

Signature obligatoire:

fam2-2021

Abonnez-vous!

» **Par téléphone :**
FR: 04 50 23 65 86 - CH: 021 821 15 15

» **Par internet :**
www.magazine-family.info

» **Depuis votre** smartphone

* Prix valables pour la France métropolitaine, la Suisse et la Belgique. Pour tout autre pays, appelez-nous ou consultez notre site internet.

UNIS POUR LES ENFANTS

UNE BELLE DÉCOUVERTE

Avant leur participation au camp, mes enfants ne lisaient que des histoires d'Astérix.

Maintenant ils demandent des BD de la Bible.

www.pour-les-enfants.ch

ACCOMPAGNER **DÉCOUVRIR** RENCONTRER PROTÉGER

LIGUE POUR LA LECTURE DE LA BIBLE

Un parent spirituel POUR MIEUX GRANDIR

Il n'est pas nécessaire d'être père ou mère biologique pour se sentir parent. Nombreuses sont les richesses que l'on tire d'une paternité ou maternité spirituelle et ce, à tout âge. Un chemin sur lequel on s'engage naturellement, pour vivre une foi accompagnée.

Dans la Bible, Jésus évoque sa relation intime avec son Père divin et invite les disciples à l'imiter dans une telle confiance en Dieu. Au sein de la communauté des Pères du désert, les nouveaux arrivés sollicitent les conseils de leurs aînés, dans le cadre de leur engagement de vie à suivre Christ. Un tel accompagnement est proposé dans les monastères de Palestine, du Mont Athos ou plus près de nous en Occident, à travers la pratique dite de la «paternité spirituelle».

SOI-MÊME VU, AIMÉ, APPELÉ ET RELEVÉ

«Il s'agit d'être dans l'ombre du Père et non de lui faire de l'ombre», explique Jean-Marc Liautaud, théologien de l'Université catholique de l'Ouest à Angers. «Quand Jésus appelle la femme atteinte d'une perte de sang "ma fille", il désire la conduire au Père. Le Père spirituel, lorsqu'il est bien positionné, offre une bienfaisante influence qui a le souci de la liberté de l'autre, en qui l'Esprit œuvre déjà. Une approche semblable à celle d'un parent qui aide son enfant à quitter une dépendance.»

Pascal Michel, responsable du centre spirituel de l'Esvière, confie l'expérience inédite «d'avoir été vu, aimé, appelé, relevé. On a posé sur moi un regard qui espérait en moi et qui me faisait confiance, même dans mes tâtonnements et mes failles.» Il a ainsi marché dans le sillage de ces hommes qui ont participé à sa naissance qu'il a ensuite mise au bénéfice d'autres personnes. «C'est venu en moi comme une attitude naturelle dont j'ai pris conscience. J'ai été amené à accueillir des mots et des attitudes qui m'ont fait grandir.»

TOUT LE MONDE PEUT DEVENIR PARENT

Devant qui peut-on venir avec sa vie, ses élans, mais aussi son jugement sur soi-même, afin de cheminer? Les profils sont variés: hommes, femmes, des plus jeunes aux plus âgés d'entre nous. La bibliste Anne-Marie Pelletier, en est témoin: «Dieu n'est dans aucun de ces rôles paternels et maternels, ce qui permet de déjouer les pièges de l'identification idolâtrique», qui peut parfois s'insinuer dans un dirigisme autoritaire voire un maternage contrôlant. Florence Munar, visiteuse de prison, garde encore en mémoire le souvenir de sa première prise de responsabilité pastorale: «Moi qui n'étais pas mère, j'ai fait l'expérience de l'éveil des dimensions maternelles que sont la rondeur et de la douceur en moi», confie-t-elle.

FAIRE UN BOUT DE CHEMIN ENSEMBLE

Formation et supervision participent à garder une juste distance, sans fusion, projection ou séduction inappropriées. La relation reste ouverte, elle ne s'impose pas, d'un côté ni de l'autre. Un tel ministère aide son bénéficiaire à se laisser aimer et transformer par le Dieu de la vie et de l'amour. Et Florence Munar de conclure: «Aux Baumettes, je suis avec les détenues comme avec les personnes de ma communauté. Nous faisons ensemble un bout de chemin, un chemin de vie.» Non sans rappeler, avec la théologienne Georgette Blaquière que, «si l'efficacité vient de l'homme, la fécondité, comme la vie, vient de Dieu».

Sylvie BARTH, *théologienne et permanente du mouvement Fondacio*

UN PÈRE, UN FILS, UNE FORÊT, DE L'AVENTURE... QUE VOULOIR DE PLUS?

Organiser un week-end spécial avec son enfant, c'est lui consacrer du temps et une qualité de présence. Pour Thierry et Nathan, ce seront trois jours de bivouac père et fils en pleine nature avec l'association Famille Je t'Aime. Témoignage.

Il y a quelques années, j'ai invité mon fils de neuf ans à faire un premier pas vers l'autonomie, la confiance en soi et à oser sortir des sentiers battus. L'occasion pour Nathan de recevoir son premier vrai couteau suisse. Quel émerveillement! Les préparatifs se vivent dans l'excitation et chacun veille à ne surtout rien oublier. Sur place, c'est la déconnexion totale d'avec la famille, le travail et le monde virtuel. Le parent décide de se consacrer pleinement à son enfant dans cet endroit à part, à l'écart. Comme Jésus s'est retiré sur une montagne pour s'approcher de son Père et prendre du temps avec lui, chaque papa profite de ce week-end avec son fils pour nourrir sa relation, se ressourcer et découvrir le Créateur.

SORTIR DE SA ZONE DE CONFORT

Père et fils s'arrêteront pour s'émerveiller devant les beautés et les secrets de la nature qu'ils rechercheront ensemble. Un des défis pour Nathan et moi était de rechercher une grenouille. C'était une belle aventure rocambolesque dans une zone humide remplie d'embûches, mais quelle joie de l'avoir enfin attrapée, prise en photo puis relâchée! En participant ensemble aux activités proposées, nous collaborons aux défis, aux jeux, aux rallyes de découverte de la nature, à l'image de Jésus qui forme «un» avec son Père céleste. Dans cette confiance réciproque, il est possible de continuer à construire et réparer la relation. Le père, modèle pour son fils, transmet son savoir. Les deux s'enrichissent au travers des activités. Chacun devient serviteur de l'autre lorsqu'il prépare le bois pour le feu, participe à la cuisson du repas, construit une table ou un abri pour la nuit. J'encourage mon fils à dépasser ses limites tout comme je suis encouragé à dépasser les miennes. L'adaptation physique du trappeur est une gageure face au confort.

UNE RELATION QUI DEMANDE DES SOINS

Ces jours particuliers nous ont permis d'être proches l'un de l'autre. Je me souviens de ce temps, après un enseignement, où chacun était invité à exprimer ses besoins, partager ses envies, ses attentes, ses manquements, et à accorder et recevoir un pardon et le confier à Dieu. Dans cette confiance à Dieu, Nathan et moi nous sommes souvenus des bienfaits de la journée et on a remercié Dieu de nous avoir épargnés des tiques ou des éclairs.

C'est aussi la possibilité de rencontrer des binômes issus d'autres milieux sociaux. Nous apprenons tous à nous connaître. Et quand les enfants s'éclatent pendant un jeu organisé par les animateurs, nous les pères pouvons nous retrouver le temps d'un échange pour confier nos expériences, nos blessures et les apporter à notre Père céleste afin d'y mettre du baume cicatrisant. L'occasion de recevoir aussi un encouragement de la part d'un autre père.

Entretenir sa relation avec Dieu comme la relation que l'on a avec son enfant réclame de petits soins périodiques et quotidiens qui s'ajoutent au moment extraordinaire vécu au cours d'un week-end tel que celui de «Trappeur père-fils».

Thierry SCHERRER, *animateur avec Famille Je t'Aime*

JOSEPH DE NAZARETH, UN PAPA D'EXCEPTION

Que savons-nous de Joseph, père de Jésus? Quelle figure de père nous est transmise en lisant la Bible? Une lecture rapide nous laisse un peu dubitatif et pourtant, il pourrait être ce père du 21e siècle, qui s'adapte et se montre présent.

Dans les récits des Evangiles, Joseph semble jouer un rôle de figurant éclipsé par les autres acteurs: Marie, puis Jésus évidemment! Il ne dit rien. Joseph agit comme télécommandé par les songes et par les circonstances. Il est privé de paternité. Pire encore, la fécondation miraculeuse de sa fiancée menace son honneur et compromet son identité d'époux!

JOSEPH S'ADAPTE CONSTAMMENT

Joseph peut faire penser à bien des pères du 21e siècle. Il devient chef de famille dans un contexte d'emblée bousculé et imprévisible. Pas de temps pour un congé paternité. Fiancé à Marie, tout bascule et Joseph se trouve père avant d'être époux: «Or avant qu'ils aient habité ensemble, elle se trouva enceinte par le fait de l'Esprit Saint» (Mat. 1,18). Ce n'était pas dans ses plans. Il cherche une issue, mais il sait reconnaître la voix de Dieu. L'accouchement approche et il prend ses responsabilités. A peine devenu père, la famille doit fuir vers l'Egypte. Joseph entreprend un voyage périlleux. De retour d'exil, la menace persiste. Joseph a peur. Il doit s'installer dans un village qui n'est pas le sien, à Nazareth. Il s'adapte encore.

SAVOIR LIBÉRER SON ENFANT

Durant les premières années, Joseph fait preuve d'un esprit d'entreprise avec une persévérance à toute épreuve. Sa première préoccupation est de protéger ceux dont il a la charge. Puis, alors qu'il semble avoir retrouvé un peu de stabilité, Joseph est confronté à Jésus, adolescent, qui affirme une nouvelle paternité. Joseph se voit rappeler qu'il n'est qu'un père de substitution (Luc 2,47-52). Même s'il ne comprend pas tout, ne brille ni en discours ni en réalisations admirables, Joseph est pleinement présent, actif et responsable. Insignifiant? Pas du tout: consistant!

De toutes ces qualités, l'une d'entre elles est de nature spirituelle. La première intervention de Dieu est décisive. L'ange révèle que Dieu lui-même engendre cet enfant que Joseph adoptera et nommera «Jésus» (Dieu sauve).

En tenant sa place et son rôle de père, Joseph a permis que le projet de salut engendré par Dieu grandisse; comme un père libère son fils ou sa fille vers sa destinée. C'est pourquoi, dans un premier temps, Jésus sera reconnu comme «le fils de Joseph, le charpentier de Nazareth». Quel hommage à ce père bel et bien présent!

UN EXEMPLE POUR LE PÈRE D'AUJOURD'HUI

La figure de Joseph est un encouragement pour tous les pères déstabilisés par les imprévus, la peur et le sentiment d'être incompétent. Personne n'attend d'un homme qu'il soit un père héroïque qui maîtrise en permanence et résout tous les problèmes. Assumer son rôle de père, c'est veiller avec amour sur ceux qui lui sont confiés, s'adapter et rester calme et confiant. Car il n'est pas seul: il a lui-même un Père sur qui compter et demander la sagesse et la puissance qui lui manquent. Le défi de sa responsabilité paternelle, n'est-il pas d'aller aussi souvent que possible vers son Papa céleste qui saura lui apprendre son rôle de père, le soutenir et le guider? De même que Dieu a engendré en Marie la vie et le salut, de même, il veut engendrer en chaque père la capacité à être un bon père, qui aime et suscite la vie!

Olivier BADER, *pasteur et accompagnant spirituel de LiSa Procouple*

Photos: iStockphoto - DR - DR

UNE MISSION COMMUNE, *la force de leur couple*

Quand deux êtres se rencontrent et ont une passion commune pour la mission, s'ensuit une vie centrée sur la transmission de l'Evangile, à deux! Pour Lise et Vianney, Georg et Claudia, les forces sont décuplées. Témoignages.

LISE ET VIANNEY, TOURNÉS VERS AUTRUI

Lise et Vianney Harreau *(photo de gauche)*, 28 et 33 ans, ont une passion commune pour la mission et l'Evangile. C'est au sein du mouvement œcuménique de laïcs Fondacio à Angers qu'ils s'engagent. Elle, entrepreneuse et visionnaire; lui terre-à-terre, porteur de projet, au service des bénévoles internationaux. Elle est aujourd'hui la directrice adjointe du centre spirituel de l'Esvière, au cœur de la ville d'Angers, spécialement au service de la communion. «J'aime rencontrer et m'intéresser à la vie des gens et participer à mettre en relation les uns avec les autres.» Evangéliser, pour elle, c'est avant tout «offrir aux personnes un espace pour qu'elles se sentent écoutées et accueillies sans condition», mais «espérer aussi avec et pour elles, un peu plus que là où elles en sont». Vianney est quant à lui le directeur adjoint de la mission Jeunes.

Son engagement a commencé à l'étranger avec un projet destiné aux jeunes défavorisés de Bogota en Colombie avant de rejoindre le service des volontaires à Fondacio. Il promeut la pédagogie de l'association, ouverte à tous: «Je ressens à quel point il est urgent de changer le monde, mais aussi à quel point il est beau et bon de le faire "un jeune à la fois", dans une vraie bienveillance, qui n'a rien de complaisante.» Mariés et bientôt parents, ils s'appuient sur Dieu pour poursuivre cette mission.

GEORG ET CLAUDIA, HUIT ANS AU PÉROU

Georg, 45 ans, est contremaître charpentier. Claudia, 42 ans, est enseignante en cuisine et travaux manuels. Parents de trois enfants âgés de douze à seize ans, ils habitent Bäretswil, en Suisse mais il y a moins de dix ans, la famille franchit l'océan Atlantique et décide de s'investir pour au moins trois à quatre ans dans la mission au Pérou. Ils y resteront finalement huit ans: «Lorsque nous nous sommes mariés, nous avions déjà le désir de partir en mission», explique Claudia, «mais aucune porte ne s'ouvrait. Alors nous avons fait notre vie en Suisse et nous sommes investis dans notre Eglise locale.» Puis, alors que les enfants étaient encore très jeunes, ils effectuent deux mois de bénévolat dans une station de formation missionnaire au Pérou. Georg ressent immédiatement que leur place est là. Claudia n'est pas tout de suite convaincue mais reçoit quelques mois plus tard, un appel très clair en lisant sa Bible. «Après cela, Dieu nous a guidés pas à pas. Un an plus tard, nous posions nos valises au Pérou!», poursuit-elle.

Ils ont tous les deux été missionnaires: Georg en tant que responsable de l'entretien technique de la station et Claudia en tant qu'enseignante à l'école pour les enfants des missionaires et responsable de la cuisine à l'école biblique. La famille vivait et travaillait au cœur même de la base missionnaire. «Nous pouvions être très présents pour les enfants, lesquels se déplaçaient librement avec leurs amis des maisons voisines.» Avec le recul, ils avouent tout de même regretter de ne pas s'être investis davantage auprès des gens et confient avoir connu des moments difficiles. «Nous nous sommes parfois sentis abandonnés ou incompris dans notre engagement et avions parfois le mal du pays. Mais nous nous sommes toujours sentis portés par Dieu. C'était un engagement important», conclut le couple. «La population autochtone nous est devenue chère au fil des ans.»

Propos recueillis par **Sylvie BARTH,** *théologienne et permanente du mouvement Fondacio*

Photos: DR - DR

Vous désirez recevoir Family sans le supplément gratuit «Famille & Spiritualité«? Dites-le nous à abos@alliance-presse.info.