

Interview
Michel Cymes

TEST
Suis-je une mère geek ?

Dossier
vacciner ou périr

Premier âge
poser des limites
à bébé

C'est dans l'air :
la coloc en famille

Les mères « parfaites »
en font-elles trop ?

JEU CONCOURS
à gagner

La
nouvelle
tablette
Qooq
Android v3





LA CAUSE DES MÔMES UN MAGAZINE ENGAGÉ

EN KIOSQUE EN AVRIL 2015

Édito

côtéfamille
RÉDACTION & ADMINISTRATION
33, rue Thiers
84000 AVIGNON

DIRECTEUR PUBLICATION & RÉDACTION
Laurent Rochut, laurent@donnapresse.com
MAQUETTE
Cyrille Bada, maquette@donnapresse.com
RÉDACTION
redaction@donnapresse.com

PHOTOGRAPHE
Jean-Pierre Alonzo
ONT COLLABORÉ À CE NUMÉRO
Anne Wieme, Mireille Jauffret, Super-Julie,
Stéphanie Frank, Cote-famille.com et
Delphine Michelangeli

PHOTO COUVERTURE
IStock
PUBLICITÉ
DIRECTION RÉGIE PUBLICITAIRE
Laurent Rochut, laurent@donnapresse.com
Tél : 01 49 93 04 75

côtéfamille est édité
par la société Donna Presse -
SARL Reso-Expert
33, rue Thiers
84000 AVIGNON
S.A.R.L. de presse au capital de 2 909 €
R.C.S Avignon 498 766 682

IMPRESSION
NUMÉRO D'IMPRESSION :
ISSN 2263-0163
Imprimé sur papier LWC 70 g

MISE EN DISTRIBUTION
CÔTÉFAMILLE



LAURENT ROCHUT,
directeur de la publication
www.laurent-rochut.com

Retour vers le futur

Le kiosque est mort, paraît-il ! Le livre aussi. Nous serions tous en route vers un avenir digital où le papier ne serait plus que le songe d'un arbre. Après avoir tutoyé les cimes, un chêne peut-il se rêver de meilleur épilogue que de servir d'écrin à la petite musique de Jean de La Fontaine, aux épopées de Hugo, de Dumas ou au murmure de Modiano... avec, parce qu'il faut toujours la promesse d'un enfer pour que le paradis ait un prix, la terreur de servir de collecteur à la prose laxative d'un animateur de télé en tournée promotionnelle.

Lectures numériques, procréation assistée, nourriture de synthèse... de quoi cet homme-là serait-il le songe ?

Côté Famille arrive en kiosques quand tant de titres y tombent, comme au champ d'honneur.

Nous faisons le pari que le papier et sa sensualité gardent une place d'avenir à côté de l'écran et de sa fulgurance. Nous croyons que l'homme reste une créature sensible. Son animalité le réconcilie sans cesse avec la matière, chaque fois qu'on le condamne à l'artifice.

Côté Famille arrive en kiosques et vous proposera tous les trimestres de retrouver le meilleur de son activité éditoriale. Depuis près de 10 ans, notre rédaction fait bouger les lignes de la presse parentale en invitant dans ses magazines des sujets qui n'existent qu'à la marge de la presse magazine d'ordinaire.

La famille a survécu aux utopies comme le papier survivra aux songes creux des réseaux sociaux. Amour de la famille, certitude que l'ancien et le moderne se tutoient... le saumon ne remonte-t-il pas la rivière de ses origines pour donner un avenir à sa descendance ?



Allaiter ou pas, tout savoir pour bien choisir ?

Comment choisir sa nounou ?

Quand bébé va-t-il faire ses nuits ?

Des réponses à ces questions et tant d'autres...

Scannez moi !



À la une

- 6 Dernières nouvelles des grumeaux
- 8 Fil infos
- 14 L'interview / Michel Cymes
- 18 Zoom / Mon enfant dit "non" à tout !
- 20 Test / Êtes-vous une mère geek ?
- 22 C'est dans l'air / Colocation : les familles monoparentales s'y mettent
- 24 Dossier / Couples mixtes : une éducation particulière ?
- 28 Dossier / Les mères "parfaites" en font-elles trop ?
- 32 Zoom / Comment lutter contre le stress pour réussir ses examens ?
- 34 Conso / L'actu des applis
- 36 La BD
- 38 Conso
- 42 Shopping

14 Michel Cymes



46

Édition kiosque

Premier âge

- 46 Éducation / Quelles limites poser à bébé ?
- 50 Psycho / Mon enfant a des amis imaginaires
- 54 Dossier / Garde d'enfants : comment font-ils ailleurs ?

Santé

- 58 Dossier / Vaccins, entre confusion et controverses
- 64 À table / Le grand livre de l'alimentation

En famille

- 68 Société / Familles à temps partiel
- 72 Tendances / Le Candy Bar
- 74 Décodage / Comprendre un ado en 10 leçons

Psycho

- 76 Dossier / Pourquoi faut-il couper le cordon ?

École

- 80 Société / Guerre des marques : comment en finir ?
- 84 Mutation / Écrire à la main, c'est du passé ?



58



76

Sommaire



© NATHALIE JOMARD - WWW.GRUMEAUTIQUE.BLOGSPOT.COM

Vous êtes déjà plus de

110 000

à nous suivre sur
Facebook

Merci!



L'aventure continue: www.facebook.com/cote.momes.fan
La page des magazines du groupe Donna Presse (Côté Famille, Enfin maman-le guide et Je suis Enceinte)

Pratique : comment aider son enfant à faire ses devoirs ?

Pour les parents, il est de plus en plus difficile d'aider les enfants à faire leurs devoirs. En effet, dans un sondage OpinionWay – ZupdeCo datant du mois d'octobre 2014, plus de la moitié d'entre eux se sentent incapables d'aider leurs enfants avec le travail à faire à la maison. Avec l'aide de l'ouvrage du Dr Anne Gramond, « J'aide mon enfant à faire ses devoirs », voici quelques clés pour favoriser les apprentissages à la maison :

Étape 1 : établir un climat propice

Pour aider son enfant à être à l'aise avec ses devoirs à la maison, il est important de désamorcer les tensions qu'il pourrait y avoir dans le climat familial. Il faut donc dans un premier temps, apaiser le dialogue pour faire régner une atmosphère de sérénité qui sera bien plus productive que le stress et l'agressivité.

Étape 2 : devenir son premier supporter

Dans son livre « J'aide mon enfant à faire ses devoirs », le Dr Anne Gramond explique que bien souvent les enfants en difficulté manquent d'estime de soi et s'enferment dans un cercle vicieux car ils ont perdu confiance. En tant que parent, il est donc nécessaire de redevenir le premier supporter de son enfant. Mettre en avant les efforts fournis, même s'ils sont petits, ne sera que bénéfique. L'auteur propose de mettre en place des outils qui permettront à l'enfant de connaître ses forces et ses faiblesses pour s'améliorer et voir le chemin parcouru.

Étape 3 : mettre en place une méthode de travail

Les enfants sont comme nous, ils sont différents face aux apprentissages, chacun a une façon plus adéquate de stimuler sa mémoire. Définir un cadre et un emploi du temps précis pour favoriser la gestion du temps et la motivation de l'enfant. N'hésitez pas à faire des séances de révision ludique : en jouant, en chantant...

À propos du livre « J'aide mon enfant à faire ses devoirs », Dr Anne Gramond

Anne Gramond est pédopsychiatre, spécialiste du trouble déficit de l'attention et de l'hyperactivité. Avec « J'aide mon enfant à faire ses devoirs », elle propose une méthode non pas pour faire de tous les enfants des premiers de la classe, mais pour les aider à prendre conscience de leur potentiel.

À l'aide de fiches pratiques, elle donne toutes les clés aux parents pour qu'ils ne soient plus perdus face aux devoirs à la maison. Le livre propose également d'agir en lien avec les enseignants et dispose de toute une partie dédiée à la détection des troubles spécifiques des apprentissages.

Édition Eyrolles, 10 €



Les problèmes d'audition touchent aussi les jeunes

Une enquête Ipsos montre que plus des trois quarts des 15-30 ans sont concernés par les troubles auditifs, en cause principalement la musique écoutée trop forte dans les casques et les écouteurs.



L'étude a été réalisée auprès de 501 personnes âgées de 15 à 45 ans. Les troubles les plus souvent retrouvés sont les acouphènes (sifflements ou bourdonnements dans les oreilles) et les pertes auditives.

98 % des 15-30 ans sont conscients que « l'exposition excessive aux sons forts entraîne des problèmes auditifs », malgré cela, ils ne changent pas leurs habitudes. 21 % d'entre eux uniquement s'éloignent des enceintes lorsqu'ils se rendent à un concert et seulement 3 % utilisent des bouchons d'oreilles à usage unique (4 % utilisent leurs propres bouchons).

89 % d'entre eux utilisent un casque ou des écouteurs pendant 1h43 en moyenne par jour. Un jeune sur 10 ne baisse jamais le volume dans son casque. S'ils ne le font pas c'est avant tout pour l'ambiance (40 %), pour la qualité du son (34 %), mais aussi, c'est plus étonnant, par transgression.

Ces comportements amènent plus des trois quarts des 15-30 ans à avoir déjà ressenti une gêne auditive. Parmi eux, plus de la moitié n'a rien fait pour s'informer ou être pris en charge.

Quelques conseils simples

Pour préserver son capital auditif, il existe des réflexes simples : éviter d'écouter de la musique trop forte en casque ou avec des écouteurs et durant plusieurs heures d'affilée, porter des bouchons d'oreille en concert et s'éloigner des enceintes.

Prénom : le coût de l'originalité

Une entreprise suisse propose de générer un prénom absolument unique pour les futurs parents en quête d'originalité.

23 000 euros, c'est le coût d'un prénom parfaitement unique. La société suisse Erfolgswelle propose aux futurs parents fortunés et en manque d'inspiration de générer un prénom unique pour leur progéniture. Le fondateur de la marque indique qu'il s'agit du même principe que lors de la mise au point d'un nom de marque internationale, le coût est donc identique.

Erfolgswelle emploie 13 spécialistes du « naming », c'est-à-dire dans la recherche des noms de marques. Pour chaque nouveau prénom créé, ils vérifient qu'il n'a jamais été porté, qu'il n'a pas de connotation négative dans les 12 langues les plus répandues dans le monde et qu'il est prononçable facilement. Cette recherche dure environ un mois et demi, au bout duquel les parents se voient proposer un prénom tout à fait unique.

Cependant, attention, l'originalité peut-être difficile à porter...

En France, il n'existe pas de liste de prénoms admissibles, mais l'officier d'État Civil peut être amené à saisir le Procureur de la République s'il estime que le prénom choisi peut porter préjudice à l'enfant.



MON BIBERON, MON DOUDOU, ET MOI...❤️



Chez Luc et Léa nous imaginons et fabriquons tous nos produits avec amour.

Développés par une équipe de parents créatifs, les biberons Luc et Léa sont ergonomiques, qualitatifs et ludiques ! Grâce à son système de renforts anti-écrasement et à sa valve anti-colique, notre tétine assure confort et sécurité.

Conçus en France et fabriqués en Allemagne. Disponibles en 3 tailles (150 mL, 270 mL et 330 mL). A découvrir en 3 collections sur www.luc-et-lea.fr. Distribués en pharmacies, parapharmacies et magasins de puériculture partenaires.

Rejoignez la communauté Luc et Léa sur :



* Étude réalisée en ligne sur une présélection de produits nouveaux de marques nationales vendus en France. Étude administrée par Nielsen en octobre 2014 avec 10.000 répondants effectifs, représentatifs de la population française âgée de 15 ans et plus. www.produitsdelannee.com.
** Conformément à la réglementation en vigueur, Océan Terre Biotechnologie, SAS au capital de 2.500.000 euros, avenue du Général de Gaulle - 14200 HEROUVILLE SAINT-CLAIR - 338 346 901 RCS CAEN



La reine des Neiges est recherchée dans le Kentucky

Depuis le 18 février, la police de la ville de Harlan dans le Kentucky fait circuler un avis de recherche sur Facebook contre La Reine des Neiges. Un trait d'humour des autorités de cette ville qui affronte des températures extrêmement froides ces dernières semaines.



« All Points Bulletin !!! La police de la ville de Harlan a émis un mandat d'arrestation contre la reine d'Elsa Arendelle.

Le suspect est une femme blonde vue la dernière fois portant une longue robe bleue et connue pour chanter la chanson "Libérée, délivrée". Comme vous pouvez le voir avec la météo, elle est très dangereuse. N'essayez pas de l'appréhender seul. »

Un avis de recherche plein d'humour qui avait pour objet d'inciter la population à se protéger du froid glacial que subit la région depuis quelques jours. Les températures atteignent en effet les moins 20 degrés.

L'avis de recherche a fait le tour de la toile, ce qui a étonné le département de police de la ville qui publiait hier un nouveau message : « Nous voulions juste nous amuser un peu et on ne s'attendait pas à ça ! Cela nous a permis un peu de légèreté méritée après la météo de cette semaine. Mais pour rappel, faites attention à vous, vos amis, famille, voisins et les animaux pour les garder hors de portée de la colère de la reine de la neige. »



Harcèlement à l'école : de nouvelles mesures phares

La ministre de l'Éducation nationale, Najat Vallaud-Belkacem a fait une série d'annonces visant à lutter contre le harcèlement à l'école. Aujourd'hui en effet, près de 700 000 élèves en France seraient victimes de harcèlement scolaire et un sur cinq n'oserait pas en parler. C'est pour casser cette loi du silence que la ministre Najat Vallaud-Belkacem a souhaité mettre en place de nouvelles mesures contre le harcèlement.

Dans un premier temps, des formations seront organisées à destination du personnel éducatif afin d'apprendre à repérer et gérer les situations de harcèlement entre les élèves. Le numéro vert existant (0808 807 010)

Royaume-Uni : l'éducation sexuelle en primaire

Au Royaume-Uni, le Comité restreint sur l'éducation a publié un rapport qui propose d'instaurer des cours d'éducation sexuelle obligatoires dès l'école primaire.

C'est pour répondre aux pratiques qui évoluent et aux contenus explicites de plus en plus accessibles avec les nouvelles technologies que le Royaume-Uni propose de mettre en place des cours d'éducation sexuelle à partir de l'école primaire.

Le président du Comité restreint sur l'éducation, auteur de la proposition, estime répondre à « une énorme demande de la part des enseignants, des parents et des jeunes eux-mêmes ». Actuellement, Outre-Manche, des cours d'éducation sexuelle non obligatoires et adaptés à chaque âge sont dispensés dans 40 % des écoles.

Pour info, le taux de grossesses des adolescentes y est le plus élevé d'Europe occidentale.



Une absence remarquée !



En Grande-Bretagne, le petit Alex, 5 ans, a décidé de ne pas aller à l'anniversaire d'une camarade auquel il était invité. Surprise, quelques jours plus tard, il reçoit une demande d'indemnisation financière d'une vingtaine d'euros. Facture à payer sous peine de poursuites judiciaires.

Le père d'Alex qui a trouvé la facture glissée dans le sac à dos de son fils n'a pas l'intention de payer ce qu'il considère comme de l'extorsion d'argent. De plus, il affirme qu'il n'avait aucun moyen de contacter la mère de la petite fille dont c'était l'anniversaire pour l'informer de l'absence de son fils. Depuis, l'affaire a été confié à un juriste qui devra trancher. Les parents réfléchiront sûrement à deux fois avant d'accepter une invitation venant de cette maman la prochaine fois !

sera simplifié dans les prochains mois afin de faciliter son utilisation par les enfants et leurs familles.

Une carte interactive sera mise en ligne par le ministère afin de connaître les ressources accessibles contre le harcèlement (maison des adolescents, accompagnement psychologique...) dans chaque région. De cette façon, la prise en charge des familles sera renforcée. Enfin, la ministre souhaite, dès la rentrée 2015, la mise en place d'une journée consacrée au harcèlement scolaire pour briser le silence, en partenariat avec les médias.

Le harcèlement à l'école en quelques chiffres

Selon le ministère, 383 830 élèves sont victimes de harcèlement sévère du CE2 au lycée, et il s'agit de plus de 700 000 en incluant les victimes de harcèlement modéré. De plus, parmi les collégiens, 4,5 % d'entre eux avouent subir le cyber-harcèlement.

Le harcèlement est plus présent à l'école primaire (12 % des élèves harcelés sévèrement ou modérément) qu'au collège (10 %) et au lycée (3,4 %). Dans l'ensemble, les enseignants et les familles sont peu informés face à ce phénomène. Deux écoles primaires sur dix sont mobilisées contre le harcèlement, et quatre collèges sur dix sont impliqués dans la sensibilisation.

JEU CONCOURS

Retrouvez également le jeu-concours sur facebook, du 15 au 31 mai 2015, sur la page <https://www.facebook.com/cote.momes.fan>

À gagner

La nouvelle tablette QOOQ ANDROID V3



KitchenProof et Android™ la tablette QOOQ vous accompagne à chaque instant :

Parce que la cuisine est une pièce de vie incontournable, et parce que l'on prend plaisir à cuisiner seul ou à plusieurs, on renverse, on éclabousse !

La tablette QOOQ a été spécialement conçue pour tous les usages ! Elle dispose de 3000 recettes intégrées qu'il est possible de compléter avec ses recettes personnelles ou grâce à l'achat de packs de recettes thématiques.

Profitez de tous les usages multimedia : Navi-

gation Internet, emails, vidéos, téléchargement d'applications...

La tablette QOOQ est une tablette Android offrant toutes les fonctionnalités d'une tablette généraliste :

Accès à + de 800 000 applications téléchargeables depuis le Google Play

Widget d'applications loisirs recommandées

Caméras avant et arrière pour prise de photos et vidéos

Prise Micro USB, micro SD, micro HDMI



Bulletin de participation à découper suivant les pointillés. À retourner à :
Donna Presse-Jeu concours **CôtéFamille 64** - 33, rue Thiers, 84000 AVIGNON

Nom : Prénom :

Naissance prévue le :

Adresse :

CP/VILLE :

Tél : Mél :

Violences sexuelles : le rapport accablant

L'Association Mémoire Traumatique et Victimologie, avec le soutien de l'Unicef, a publié une étude inédite sur l'impact des violences sexuelles de l'enfance à l'âge adulte. Cette enquête est la première sur le sujet, bien qu'elle révèle qu'une femme sur cinq et un homme sur quatorze ont subi des violences sexuelles au cours de leur vie. Plus inquiétant encore, la majorité des violences sexuelles seraient perpétrées sur des mineurs.

Cette enquête de l'Association Mémoire Traumatique et Victimologie s'inscrit dans la campagne « Stop au Dénier » lancée il y a un an. Au vu des chiffres accablants qu'elle révèle, cette enquête a pour but d'alerter l'opinion et les pouvoirs publics pour améliorer l'identification, la protection et la prise en charge des victimes. L'enquête « Impact des violences sexuelles de l'enfance à l'âge adulte » a été réalisée de mars à septembre 2014 auprès de 1 214 victimes de violences sexuelles, âgées de 15 à 72 ans. Parmi elles, 1 153 étaient des femmes et 61 des hommes.

« Ce sont les enfants qui courent le plus de risques de subir des violences sexuelles, et c'est au sein du foyer que ce risque est le plus élevé. »

81 % des victimes étaient mineures au moment de l'agression, près de la moitié avait moins de 11 ans.

Dans l'immense majorité des cas de violence, la victime connaît son

agresseur. Il peut s'agir d'un membre de la famille, dans près de la moitié des cas, ou d'une personne faisant partie du cercle de connaissances de la victime. Ainsi, l'enquête nous apprend que les viols perpétrés par des inconnus représentent une proportion inférieure à 20 % des agressions recensées.

« Le viol qui hante l'imaginaire collectif de nos sociétés patriarcales, celui perpétré sur une jeune femme par un inconnu armé, dans une ruelle sombre ou un parking, est donc loin d'être représentatif de la réalité. »

L'inceste et le viol conjugal sont, quant à eux, très répandus. Ils concernent respectivement une victime mineure sur deux et une victime adulte sur deux.

95 % des victimes estiment que l'agression sexuelle a eu un réel impact sur leur santé mentale. Mais pas uniquement, de nombreuses personnes parmi les victimes interrogées rapportent des pathologies somatiques : douleurs chroniques, pathologies de l'appareil uro-génital, cancers, etc.

De plus, plus la victime est jeune au moment des faits, plus son agression aura un impact sur sa vie future. L'inceste et le viol conjugal sont d'autant plus traumatisants qu'ils sont perpétrés par une personne de confiance ou une personne représentant l'autorité pour la victime. Compte tenu de ces résultats et du nombre de victimes d'agressions sexuelles en France, il est urgent de faire évoluer les consciences. C'est dans la prise en charge et l'accompagnement que les plus gros efforts sont à faire. « Il est urgent que les pouvoirs publics mettent en œuvre les moyens nécessaires pour protéger, accompagner et soigner efficacement toutes les victimes de violences sexuelles afin d'enrayer le cycle infernal des violences », déclare la Dr Muriel Salmons, Présidente de l'association Mémoire Traumatique et Victimologie.

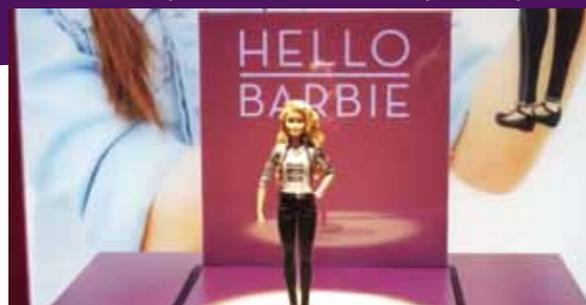
Polémique autour de la nouvelle Barbie

Le groupe américain Mattel, concepteur de la célèbre poupée blonde, est actuellement montré du doigt par les médias de plusieurs pays. En cause, la nouvelle Barbie connectée qui devrait être commercialisée Outre-Atlantique d'ici la fin de l'année.

Baptisée « Hello Barbie », elle est capable d'interagir avec l'enfant qui joue avec, grâce à un système de reconnaissance vocale. Ce qui est au cœur de la polémique c'est qu'elle ne se contente pas de communiquer, elle enregistre aussi toutes les conversations et retient les préférences de son interlocuteur.

Surnommée « Barbie Stasi » par la presse allemande, en référence au nom des services de renseignement et d'espionnage de l'ex-Allemagne de l'Est, elle est accusée d'aider le groupe américain à constituer des bases de données concernant les préférences des enfants, ce qui leur permettrait d'anticiper les désirs des enfants en matière de nouveaux jouets.

Une information démentie par Mattel qui affirme que les enregistrements ne servent qu'à donner aux enfants une réponse adéquate.



Faites un brelfie pour lutter contre la censure !

Venue de Grande-Bretagne par les réseaux sociaux, la tendance photo du moment est au brelfie. Comprenez faire un selfie pendant que vous allaitez. De cette façon les mamans souhaitent lutter contre le tabou qui entoure l'allaitement en public.

Le mot brelfie est donc une compression de « selfie » et « breastfeeding » (allaitement). Cette nouvelle tendance, lancée par de nombreuses mères allaitantes Outre-Manche, et très largement suivie sur les réseaux sociaux, consiste à se prendre en photo pendant que l'on allaite son bébé pour ensuite la poster sur Twitter ou Instagram. Le message ? Lutter contre le tabou qui entoure l'allaitement en public et protester contre la censure exercée sur certains réseaux, comme Facebook, qui efface les photos d'allaitement. De plus en plus de manifestations s'organisent pour protester contre cette sorte de censure : occupation de lieux, marches...

Si ce mouvement fait des adeptes, des voix se lèvent déjà pour dénoncer ces photos en les qualifiant d'exhibitionnistes. Pour ou contre, l'allaitement en public n'a pas fini de faire parler de lui !



Gallia Croissance, accompagnons ses progrès

Fruit de 30 ans de recherche sur le système immunitaire, Gallia Croissance au Pronutra+™ est une formule unique créée par le Laboratoire Gallia pour les grands bébés. Avec Gallia Croissance, vous donnez à votre enfant des ressources pour bien progresser et se lancer dans le vaste monde qui s'ouvre à lui.

LABORATOIRE
Gallia

Pronutra+[™]



Michel Cymes

« Je culpabilise. Je passe mon temps à me demander si j'ai bien fait. »

Médecin spécialiste, animateur de TV et de radio plutôt exubérant, écrivain sérieux*, il est surtout, hors antenne, le père de trois garçons de 4 à 17 ans. Une facette de son personnage que l'on connaît moins et dont il parle avec une certaine réserve.

Anne Wieme

> Vous êtes le parrain de Sparadrap, une association qui vient en aide aux enfants hospitalisés et à leurs parents. Pourquoi ? Pensez-vous qu'il reste encore beaucoup de choses à faire dans ce domaine et sur la santé en général ?

Le cheval de bataille de Sparadrap c'est la lutte contre la douleur et l'accompagnement des enfants hospitalisés. Les intervenants agissent sur le terrain avec empathie, via des explications, des discussions qui visent à détresser les petits patients et leurs parents et ainsi faire baisser les angoisses et la douleur. Je suis également engagé avec les associations La Chaîne de l'Espoir et Enfance Majuscule. Il reste malheureusement encore beaucoup de choses à faire dans le domaine de l'enfance, même si elles ont beaucoup avancé. Le gros problème actuel c'est l'hospitalisation des adolescents. Où les mettre ? Ils ne sont pas à leur place ni dans les services de pédiatrie, ni dans ceux des adultes. Mais là encore on commence à créer des unités rien que pour eux.

> Quel genre de père êtes-vous ? C'est quoi être père aujourd'hui, à l'heure de l'égalitarisme des genres ?

Un père anxieux, très angoissé. Dès le premier, j'ai eu une partie du cerveau qui a dû se réveiller. Bien sûr j'essaie de ne pas trop les ennuyer. Mais élever des enfants, c'est beaucoup de responsabilités et d'inquiétudes concernant leur avenir, tout en essayant de ne pas trop leur transmettre toutes nos angoisses sur leur devenir. La règle clé selon un ami pédopsychiatre : adopter une fermeté bienveillante. De la fermeté indispensable afin qu'ils ne dévient pas du chemin qu'on leur a montré et de la bienveillance pour les accompagner, les aider et leur manifester notre amour et notre confiance. Je pense que les

rôles entre le père et la mère sont naturellement définis et bien répartis en général. À la maison, par exemple, le dernier me craint plus. C'est donc moi qui hausse la voix quand il le faut.

> Comment élevez-vous vos enfants ?

Ils ont la chance de vivre dans un milieu très privilégié. Je passe mon temps à leur raconter que j'ai dû faire des petits boulots pour m'offrir des vacances quand j'étais plus jeune. Et je les pousse à en faire de même. J'essaie aussi de gérer le fait qu'ils aient un papa un peu public. Ce n'est pas toujours facile pour eux, d'affronter les remarques et d'être vus comme les fils de... On en parle souvent ensemble.

> Avez-vous des principes moraux d'éducation ? Que souhaitez-vous leur transmettre ?

La valeur de l'argent et de l'effort pour en gagner. Je ne cesse de leur répéter que tout ce qu'ils auront plus tard ce sera grâce à eux. Et je suis là pour les y aider, à condition qu'ils fournissent des efforts. Je suis également très attaché au respect absolu des parents et de l'autre en général. Je ne tolère pas le moindre accroc, mot ou intonation de travers quand ils s'adressent à quelqu'un ou sont face à une personne, quelle qu'elle soit.

> Avec du recul, y a-t-il des choses que vous feriez ou, a contrario, que vous ne feriez plus avec eux ?

Des regrets j'en ai tous les jours. Concernant ma paternité, je passe mon temps à me demander si j'ai bien fait. Je culpabilise. À mon niveau, c'est de l'obsession dans la responsabilité. Bien que j'essaie d'être très présent, je regrette de ne pas avoir assez de temps pour les aider dans leur scolarité.



> Quel grand-père serez-vous ?

À vrai dire, je n'y ai pas encore vraiment réfléchi. Mais je serai probablement un vieux grand-père gâteau et gâteau.

> Aujourd'hui, quel regard portez-vous sur votre enfance ?

Un regard très tendre et pas nostalgique du tout. Je pense avoir eu toute ma vie un petit ange, ou une petite fée, qui prenait soin de moi. J'ai grandi dans un quartier très populaire de la capitale. On vivait à quatre dans soixante mètres carrés. On ne roulait pas sur l'or, mais on ne manquait de rien. Une enfance plutôt calme, rien d'extraordinaire ni de dramatique, je dirais. J'ai eu une scolarité très moyenne. Un premier échec au bac puis médecine, le dernier sur la liste, juste devant le trait rouge. Un coup de chance certes, accompagné aussi de beaucoup de travail.

> Quelle relation avez-vous eue avec vos parents ? Que vous ont-ils légué sur le plan des idées ? De la famille ?

Ils m'ont légué le sens de l'humour et de la dérision. Et sans le savoir, ils m'ont également vacciné contre les disputes dans le couple, du moins devant les enfants. Ils passaient leur temps à se chamailler et j'en ai beaucoup souffert.

> La solitude et la détresse des jeunes parents d'aujourd'hui, comment l'analysez et la mesurez-vous en tant que médecin ?

Le problème des jeunes parents aujourd'hui c'est d'arriver à tout mener de front. On vit dans une société où tout va trop vite, où la menace du chômage plane, où le stress est permanent.

> Le nombre croissant des divorces, l'augmentation des familles monoparentales et recomposées, quelle incidence cela a-t-il sur la construction psychologique des enfants ?

Je suis sans doute un peu vieux jeu, mais pour qu'un enfant puisse se construire il lui faut un modèle masculin et un modèle féminin. Je suis pour la parentalité dans les couples homosexuels, quand il y a un référent adulte du sexe absent. Il peut s'agir d'un parrain ou une marraine dignes de ce nom. Quant au divorce, aujourd'hui dans une classe, la moitié des enfants ont des parents séparés. Hier, ils étaient stigmatisés, aujourd'hui c'est un modèle tellement classique. Ce qui ne veut pas dire que vivre dans une famille recomposée est forcément évident. C'est parfois difficile et compliqué. On idéalise toujours ces futures relations, mais cela ne se passe pas toujours comme on l'aimerait.

> Pensez-vous qu'ils sont plus fragiles ou, au contraire, mieux armés ? Comment les avez-vous vu évoluer ?

De nos jours les enfants restent plus longtemps à la maison. Ils sont à la fois plus encadrés, plus cocoonés et moins préparés aux difficultés de la vie. Les protéger et les mettre en garde est un processus complexe. Et paradoxalement ils ont une maturité étonnante bien plus précoce que la nôtre. C'est sans doute lié à la masse d'informations phénoménale qu'ils reçoivent. Nous

on lisait un journal, on écoutait la radio et c'était tout. Le problème pour eux, c'est d'arriver à faire le tri. Mais ça fait travailler le ciboulot ! Ils sont de fait impressionnants, capables de tenir des raisonnements, de réfléchir et d'analyser les choses très jeunes.

> Une jeune génération qui boit, fume, prend de plus en plus de risques, comment l'analysez-vous ? Quel avenir craignez-vous pour elle ?

On le sait, l'adolescence c'est l'âge de tous les excès. L'usage de cannabis et la consommation d'alcool, pour déstresser face au monde compliqué qu'ils vont devoir affronter, sont catastrophiques pour leur cerveau. Notre rôle de parents est de les prévenir et de les aider. J'ai beaucoup parlé avec les deux grands. Je leur ai expliqué les risques et je les ai même surveillés de près. Je crois savoir exactement ce qu'ils font et ne font pas. Et globalement je ne suis pas trop inquiet. Mais on ne peut pas être toujours derrière eux, ni totalement à l'abri...

> Ces dernières décennies nous ont fourni de nombreuses théories et critiques sur l'éducation (enfants rois, éducation positive...), ne pensez-vous pas que nous avons trop intellectualisé la parentalité ? Et, finalement, oublié ses principes de base ?

On ne perd jamais son temps à trop réfléchir en matière d'éducation. Mais, à mon avis, on « psychiatrise » un peu tout. À force de lire et d'entendre tout et son contraire, on sème le doute dans le cerveau des parents dont la tâche est déjà bien difficile. Il faut revenir à des choses plus concrètes et éduquer à l'intuition.

> Dans votre dernier ouvrage, vous dénoncez une terrible et bien sombre partie de notre histoire. Au vu des actualités récentes, ne pensez-vous pas, malheureusement, qu'elle se répète ?

Au nom d'une idéologie raciale hier et religieuse aujourd'hui, on observe une forme d'endoctrinement et de méthode similaires. Avec une conviction commune : si l'autre n'est pas comme nous, ou s'il ne partage pas nos idées, il ne mérite tout simplement pas de vivre... Les nazis gazaient pour exterminer les Juifs et Tsiganes d'Europe de l'est et les médecins des camps de concentration n'endossaient la blouse que pour sauver cette race aryenne qui n'existe pas. Les djihadistes, une minorité, assassinent, décapitent au nom d'un islam dévoyé pour peupler la terre de soi-disant bons musulmans.

* Hippocrate aux enfers. Les médecins des camps de la mort, 18,50 € chez Stock



Ne prenez pas le risque de lui transmettre la coqueluche

Il est recommandé que l'entourage de votre bébé soit protégé contre la coqueluche. A commencer par vous, sa maman...



La coqueluche, une maladie hautement contagieuse

C'est une maladie infectieuse qui affecte les voies respiratoires, en causant des quintes de toux sévères qui peuvent gêner la respiration. Elle est aussi très contagieuse et se transmet par simple contact, en toussant ou en éternuant.

Les adultes peuvent contaminer les nourrissons

Contrairement aux idées reçues, la coqueluche n'est pas une maladie réservée à l'enfant. La protection acquise dans l'enfance ne dure pas à vie. Et, aujourd'hui, la coqueluche toucherait chaque année en France de nombreux adultes qui peuvent contaminer les plus petits.

Le saviez-vous ?

- On peut avoir la coqueluche plusieurs fois dans sa vie.
- Dans 77 % des cas ⁽¹⁾ le nourrisson serait contaminé par son entourage proche : les parents, mais aussi les grands-parents, la nourrice, les oncles et tantes.

Une maladie potentiellement grave chez le nourrisson

La coqueluche peut entraîner des difficultés respiratoires, des complications neurologiques et pulmonaires pouvant nécessiter une hospitalisation.

Lors des premiers mois de vie, le nourrisson n'est pas protégé. Parents, vous pouvez agir pour éviter de lui transmettre la coqueluche. Parlez-en à votre médecin. Il saura vous conseiller.

(1) Wendelboe AM et al. Transmission of Bordetella pertussis to young infants. *Pediatr Infect Dis J* 2007;26(4):293-299.

Mon enfant dit « non » à tout

« Non », « non », « non », et « NON » ! Depuis qu'il sait à peu près parler, votre petit a testé et adopté le « non » comme mot du jour, du mois... de l'année. Il a compris le pouvoir illimité de ce mot et s'en sert à toutes les sauces. Bienvenue dans la phase d'opposition, qui dure... si tout va bien, jusqu'à 3 ans.

Donna Presse



Pourquoi votre enfant dit « non » ?

Le « non » a débuté quand votre petit bout a commencé à marcher. Il a intégré qu'il était une entité indépendante de sa maman. C'est la fin de sa relation fusionnelle avec vous. Elle coïncide avec la période de l'apprentissage de l'autonomie et de ses premières libertés physiques.

Votre enfant se déplace sans avoir besoin de vous. Ce qui entraîne chez lui l'envie de vouloir vous prouver qu'il est aussi indépendant pour le reste et cela passe par la pratique du « non ».

Que veut dire le « non » ?

Le « non », dans la bouche de votre tout-petit, veut tout dire. En premier lieu, il veut dire « non » ! Ensuite, il a tout un éventail de significations aussi disparates que « pourquoi pas », « pas maintenant », « pas si tu me le demandes » et « oui » ! Du moment qu'il peut s'opposer à vous, il y va de son « non » pour mieux accepter de lui-même de vous obéir.

Le « non » : un défi ?

Le « non » fait découvrir tout un nouvel univers à votre enfant. Il devient son propre maître. Tout à la joie de dire « non », il vous sourira de toutes ses dents. Ne le prenez pas comme un défi personnel, mais plutôt comme une victoire de votre petit qui teste son aptitude à s'affirmer.

Que dois-je faire quand il dit « non » ?

Il dit « non » ? Vous devez lui montrer que vous avez entendu son « non ». Pour ceux qui ne sont pas vitaux, composez avec. S'il dit « non » pour son goûter, posez-le à côté de lui et invitez-le à le manger quand il aura faim. C'est important de lui donner la possibilité d'avoir le choix : « Tu préfères porter ton

pull blanc ou rouge ? » En revanche, s'il ne veut pas mettre son manteau pour sortir, il n'y a pas de discussion possible, il fait froid et il doit le porter, même s'il n'est pas d'accord.

J'en ai marre de ses « non » !

Avant toute chose, il faut comprendre que le « non » n'est pas un caprice. Il s'agit d'une réelle manifestation de son indépendance ayant pour but de construire sa personnalité. Prenez du recul, et dédramatisez ses « non ». Si vous lui posez plusieurs questions, auxquelles il répondra invariablement par « non », proposez-lui quelque chose qu'il apprécie particulièrement et riez avec lui de son « non ». Ne lui dites surtout pas qu'il est pénible ou que vous en avez marre de ses « non ».

Montrez-lui l'exemple

Afin d'élargir son vocabulaire à autre chose que le « non », formulez vos phrases autrement. Ne lui dites pas : « Ne mange pas si vite », mais « Mange doucement ». Plutôt que : « Non je n'ai pas le temps », dites : « Oui, je veux bien jouer avec toi, mais je finis d'abord mon travail ».

Un enfant qui ne dit pas « non » ?

C'est assez exceptionnel qu'un enfant ne passe pas par la phase d'opposition. Il peut aussi arriver qu'il s'oppose d'une autre façon, moins évidente que les « non » francs.

SAJIDI - 57 ANS
PÈRE D'ENFANT AUTISTE



**ILS ONT DÉCIDÉ
DE VAINCRE L'AUTISME
ET VOUS ?**

En fondant et en présidant l'association VAINCRE L'AUTISME, Sajidi fait son Grand Don. Parce qu'il y a autant de façons de vaincre l'autisme que de personnes, mobilisez-vous avec le Grand Don.

Le grand don
POUR

vaincre l'autisme
LE NOUVEAU DÉFI DE LA RECHERCHE



Êtes-vous une mère geek ?

Ces dernières années, les nouvelles technologies se sont développées à vitesse grand V, et un bon nombre de mamans ont pris le train en marche ! Une question, une angoisse, vite, elles foncent sur Internet pour trouver des solutions à tout... tandis que certaines fuient cette geek attitude comme la peste, souvent par peur et par méconnaissance. Alors et vous, êtes-vous une mère geek ?

Caroline Fourment

I- Votre enfant se plaint de douleurs, quel est votre premier réflexe ?

- A- Vous tapez immédiatement ses symptômes dans Google !
- B- Vous demandez l'avis à votre entourage.
- C- Vous prenez rendez-vous tout de suite chez le médecin.

II- Votre enfant de 10 ans souhaite créer son profil Facebook...

- A- Vous acceptez sans sourciller en l'encadrant !
- B- Selon la loi Facebook, l'âge minimum est de 12 ans, il attendra, un point c'est tout !
- C- Il en est hors de question ! Vous lui expliquez tous les travers de ce genre de réseau social.

III- C'est bientôt votre anniversaire...

- A- Vous avez établi une liste de cadeaux 100 % high tech !
- B- Vous aimeriez un nouveau téléphone portable, mais vous n'y connaissez rien, vous laissez ce choix à vos proches.
- C- Une tablette ou un smartphone perfectionné ? Vous prévenez votre entourage que cela ne sert à rien, vous ne saurez pas vous en servir. Vous attendez bien autre chose...

IV- Le rapport de vos enfants avec les écrans, à la maison...

- A- Ils ont tout déjà, dernière console de jeux, tablette, télé dans leur chambre...
- B- Ils ont accès à l'ordi et la tablette familiale mais avec contrôle parental et temps limité.
- C- Ils peuvent regarder la télé de temps en temps, mais aucun autre écran à la maison, c'est notre règle d'or !

V- Combien de temps passez-vous en moyenne par jour sur Internet ?

- A- Plus de 5 heures par jour !
- B- Entre 1h et 5h par jour !
- C- Vous n'y allez qu'au travail quelques minutes par jour, c'est tout ! Et quand cela est vraiment nécessaire...

VI- Quel est votre moyen de communication avec vos amis ou votre famille ?

- A- Rien de tel que le chat avec ou sans vidéo, c'est le top !
- B- Majoritairement par SMS...
- C- Vous préférez téléphoner et les inviter pour discuter.

VII- Vous allez fêter votre anniversaire, comment vous-y prenez-vous pour vos invitations ?

- A- Vous créez un événement sur Internet, style événement Facebook !
- B- Vous envoyez un SMS ou vous les appelez par téléphone.
- C- Vous envoyez une invitation papier par la poste.

VIII- Vous aimez photographier vos enfants... Normal pour un parent !

- A- Vous les photographiez sans cesse avec votre smartphone et vous postez toutes vos photos instantanément sur les réseaux sociaux.
- B- Vous possédez un très bon appareil numérique et toutes vos photos sont transférées sur un disque dur externe.
- C- Vous faites peu de photos de vos enfants, seulement dans les grandes occasions. Mais chacune de ces photos sont soigneusement développées chez votre photographe.

IX- Vous devez vous rendre à un rendez-vous mais vous ne connaissez pas cet endroit...

- A- Pas de problème, votre smartphone possède une application itinéraire !
- B- Vous branchez directement votre bon vieux GPS !
- C- Vous avez toujours une carte à votre disposition dans votre voiture... Vous pourrez toujours demander aux passants !

X- Pinterest, savez-vous ce que c'est ?

- A- Évidemment, j'y tiens un compte que j'alimente régulièrement !
- B- C'est un réseau social basé sur les photos, vous savez ce que c'est, mais vous n'y êtes jamais allé.
- C- C'est une montagne.

XI- Vous souhaitez faire régime...

- A- Vous vous abonnez à un site de régime en ligne.
- B- Vous dénicher des recettes basses calories sur le Net et vous tentez de les suivre.
- C- Vous allez chez un diététicien.

Un maximum de A - Mère complètement geek !
 Toute votre vie tourne autour de ces nouvelles technologies, d'allieurs vous trouvez ça génial et hyper pratique ! Besoin d'une recette de cuisine ? D'un conseil médical ? Vous foncez sur le Net ! Et d'allieurs, vous avez appris très vite à vos enfants à faire pareil ! Peut-être que votre travail tourne autour de cet univers. Et à la maison, chacun à son écran et peut y passer le temps qu'il le souhaite... Attention toutefois à ne pas oublier de vivre "in real life" !

Un maximum de B - Mère dépassée !
 Vous savez que le Net peut répondre à bon nombre de questions, d'allieurs vous y allez quand vous en avez vraiment besoin, le problème pour vous, ce sont les clés pour trouver vraiment ce que vous cherchez... Heureusement, vos enfants sont là pour vous guider ! Parce qu'à la maison, les geeks, ce sont surtout vos progénitures ! Enfin, ils ont le droit d'y accéder mais dans un temps limité surtout et avec contrôle parental évidemment !

Un maximum de C - Mère réfractaire !
 Vous êtes offusquée de voir tous ces parents passer leur temps sur le Net, qui laissent leurs enfants naviguer sur des réseaux sociaux sans surveillance ! De ce fait, chez vous c'est totalement interdit et cela le restera longtemps ! Si vos enfants ont des recherches à faire, qu'ils aillent plutôt à la bibliothèque ! La principale raison à ces réactions parfois exagérées est surtout votre manque de connaissance envers ce monde high tech qui vous paraît impitoyable. Pensez peut-être que vos enfants auront besoin d'y avoir recours un moment ou à un autre !



Colocation: les familles monoparentales s'y mettent

Quand on vous dit colocation vous pensez étudiants? Détrompez-vous, de plus en plus de familles monoparentales choisissent de partager leur logement. Pourquoi font-elles ce choix ?

Mireille Jauffret

1 famille sur 5 est une famille monoparentale et en 2011, l'Observatoire des inégalités annonçait que 34,5 % des familles monoparentales vivaient avec un revenu en dessous du seuil de pauvreté, contre 11,2 % des couples. La colocation est donc un moyen de réduire les dépenses liées au logement. Comme pour les étudiants ou les jeunes actifs, les plus adeptes de ce type de logement, cela permet de partager les coûts, mais aussi de disposer d'un plus grand espace. De plus, la vie en colocation est un moyen très facile de créer du lien social, entre les enfants qui peuvent avoir le même âge, mais également entre les adultes. Le phénomène de colocations intergénérationnelles continue d'avoir la cote, de plus en plus d'annonces concernent des personnes âgées proposant des chambres dans leur maison pour rompre la solitude !

Des sites se spécialisent

Face à l'engouement pour cette nouvelle forme de logement, certains sites Internet se spécialisent dans la mise en relation de familles monoparentales qui souhaitent partager un appartement.

Depuis son lancement en août 2014, le site Cotoiturage.fr propose de nombreuses annonces permettant à des parents solos de trouver un toit pour leur famille à moindre coût. Ce site rassemble déjà de nombreuses annonces.

3 questions à Jessica Levy, co-fondatrice du site Cotoiturage.fr

> Comment avez-vous eu l'idée de créer ce site ?

L'idée est venue assez naturellement. Avec Leslie, co-fondatrice, nous avons toujours été intéressées par la veille des nouvelles tendances, des innovations, etc. Et nous avons remarqué il y a quelque temps qu'on parlait énormément de la colocation intergénérationnelle, entre des étudiants et des personnes âgées et on trouvait le concept très sympa. On s'est alors demandé tout simplement si cette solution ne pouvait pas être adaptée à une autre tranche de la population, et particulièrement les familles monoparentales. L'idée est venue naturellement de par nos expériences professionnelles et personnelles puisque Leslie a fait une thèse sur l'évolution socio-

logique de la famille ces dernières années, et pour ma part, je suis fille d'une maman solo, donc je connais cette situation.

> Comment cela fonctionne-t-il quand on arrive sur le site ?

Le principe de base, c'est qu'il s'agit d'un site de mise en relation de colocation comme n'importe quel autre site, sauf que nous avons souhaité mettre l'accent sur le côté humain, famille et enfants. Donc la plateforme est entièrement gratuite, une fois que l'on a sélectionné tous ses critères, il faut créer un compte pour rentrer en contact avec une personne.

Les critères sont vraiment orientés sur le côté humain donc la personnalité, le mode vie, le mode d'éducation, à la vision du cotoiturage, ce que l'on est prêt à partager ou pas. Ensuite, il y a des critères classiques pour une colocation : le loyer, la situation géographique, etc...

Une fois que l'on a pris contact avec une personne, le service est gratuit et sécurisé. C'est-à-dire qu'au lieu de partager les coordonnées des membres, nous avons installé une messagerie interne sur le site.

> Quels sont les profils les plus souvent rencontrés ?

Sur le site, nous sommes quasiment à la même représentation que les pourcentages de familles monoparentales en France. C'est-à-dire, environ 85 % de mamans solos et 15 % de papas solos. Sinon plus globalement, nous avons à peu près un tiers des membres qui proposent un cotoiturage et deux tiers qui cherchent un cotoiturage. C'est pour cela que l'on peut également se réunir entre personnes qui recherchent un logement pour le chercher ensemble.

Il y a également des papas qui souhaitent que l'on développe un nouveau module sur le site adapté, soit à la garde alternée, soit aux papas qui ne voient leurs enfants qu'un week-end sur deux. Par exemple, un papa qui vit dans une ville et dont les enfants vivent dans une ville différente, qui voudrait partager un logement dans la ville de ses enfants uniquement un week-end sur deux pourrait être mis en relation avec une famille monoparentale qui lui ouvrirait sa maison quelques week-end par mois.

Couples mixtes : une éducation particulière ?

Si l'amour ne tient pas compte des différences d'origines ou de cultures, attendre un enfant dans un couple mixte, cela pose très vite la question de la transmission de deux cultures, avec plus d'acuité que dans n'importe quelle famille...

Donna Presse

Les psychanalystes discernent trois types d'assimilation de deux cultures par l'enfant. Soit l'enfant considérera l'une et l'autre culture, soit il adoptera l'une ou l'autre, enfin, dans le dernier cas, l'enfant assimilera une culture contre l'autre. De là, il construira sa propre identité. Comment, en tant que parents, pouvez-vous l'accompagner dans ce processus identitaire compliqué ?

À 2 puis à 3, l'importance de la parole

La communication est la clé de voûte d'un couple mixte. Il faut en user et en abuser pour que tout se déroule bien. À l'arrivée d'un enfant dans un couple, il faut absolument discuter de l'éducation que vous désirez inculquer à vos enfants. Il faut vous mettre d'accord sur les valeurs communes que vous souhaitez lui transmettre, sur les coutumes de chacune de vos cultures auxquelles vous voulez le faire participer, sur la religion que vous lui enseignerez. La présence des deux cultures dans la vie de famille doit être équilibrée. Les deux partenaires doivent être d'accord sur tous les points abordés et ne pas en omettre un. C'est la construction identitaire de votre enfant qui se joue à ce moment précis. Il faudra présenter à l'enfant très tôt, par vous-

même, les différentes cultures qui ont amené à sa naissance. Il ne faut pas qu'il le découvre, vous devez clairement lui expliquer d'où ses parents viennent, les divers rites et coutumes qui font partie de lui et lui faire prendre part à tout cela pour éviter qu'il le vive de façon passive. N'ayez pas peur de lui parler dès son plus jeune âge, il comprendra très bien, même s'il est encore tout petit. Il faudra lui rappeler au fil des années qu'il est le fruit de la symbiose de deux cultures, et vous devrez remettre à jour vos attentes de l'éducation de votre enfant régulièrement.

Les conflits du couple mixte font partie du processus identitaire de l'enfant

S'il est bon d'écarter l'enfant des conflits culturels que vous aurez, d'une certaine façon, l'enfant qui y sera exposé sera amené à vous aider à les résoudre ou à les résoudre par lui-même. Ce qui lui sera bénéfique ou néfaste. Il voudra les résoudre pour l'entente familiale, mais aussi pour se connaître lui-même. Il faudra avec lui débriefer vos conflits, si vous en êtes capables, afin qu'il cerne les enjeux d'être issu de deux cultures différentes. N'essayez pas de lui imposer vos choix qu'il ne comprend pas, expliquez-lui pourquoi vous voulez qu'il

prenne part à tel ou tel rite. S'il ne s'y reconnaît pas, ne lui forcez pas la main. Il risquerait d'éprouver un vif rejet pour cette culture, voire pour le parent auquel elle est attachée, et donc une part de lui-même. L'importance est pour lui de se créer son identité en brassant les deux cultures, de prendre ses propres décisions et de créer une nouvelle culture en sélectionnant les valeurs qui lui conviennent le plus dans chacune de vos cultures. En cas de divorce, les parents ne doivent pas omettre qu'il y a deux cultures, l'enfant doit continuer à baigner dans cet univers malgré les désaccords. Une rupture directe avec ce mode de vie ruinerait sa construction identitaire. Élever un enfant dans un couple mixte est quelque chose d'extrêmement complexe, il faut être attentif aux besoins et aux questions de votre enfant.

Couple mixte et enfant bilingue : un choix qui mérite réflexion

Vous vous êtes mis d'accord avant la naissance de votre enfant, vous le voulez bilingue. Il faut insister sur le fait que cette décision doit être prise avant la venue au monde de votre chérubin car l'apprentissage de la langue se fait dans les trois années qui suivent

Témoignages de parents

"Je suis de confession catholique, pratiquante, et mon mari est musulman. Nos filles ont été baignées dans la religion depuis leur naissance. J'ai un profond respect pour la religion musulmane, nos filles ont pris conscience que leurs parents avaient deux religions différentes. On ne leur impose rien, mais elles ne mangent pas de porc, elles regardent souvent leur grand-père paternel faire la prière, et l'une l'a même imité. Elles ont déjà été à Lourdes, et connaissent le dieu de maman et celui de papa."

"Mon conjoint est marocain, avec une mère très pratiquante. Moi j'ai du choisir, petite, entre un papa catholique et une maman protestante. Résultat des courses, on est devenu athée. Il y a du bon et du mauvais à prendre partout, mais pas besoin d'être pratiquant pour être bon. La religion n'explique pas les préoccupations de nos enfants et libre à eux, lorsqu'ils en auront la maturité, de choisir leurs chemins."

"Je suis Française et mon mari Marocain, nous avons deux enfants. Nous avons fêté Noël et l'Aïd tout en vivant au Maroc. C'est important pour nous que les enfants connaissent les deux religions, nous avons toujours essayé de répondre à leurs nombreuses questions et nous les avons même ouverts sur les autres religions du monde. Et plutôt que de se focaliser sur les différences, nous avons appris à parler de nos valeurs communes, et il y en a beaucoup... Et puis les enfants ont fait la part des choses en ayant un regard à la fois critique et tolérant sur le fait religieux. C'est vrai qu'aucun de nous n'a jamais émis l'hypothèse ni de se convertir, ni de convertir l'autre."

l'accouchement. Après trois ans, l'apprentissage d'une nouvelle langue est bien plus complexe du fait que le processus d'apprentissage de la langue est normalement déjà terminé. Chaque parent doit lui parler sa propre langue et en aucun cas faire des phrases mélangeant plusieurs langages. L'enfant ne

marque aussi chez les enfants bilingues une certaine créativité « hors normes » et une ouverture d'esprit plus conséquente. Mais pour cela, il faut aussi que vous expliquiez à votre enfant pourquoi vous souhaitez qu'il parle vos deux langues et qu'il en voit l'utilité. Parler les deux langues le met en contact direct

Si les parents sont de confessions différentes: il faut déjà qu'ils soient cohérents avec eux-mêmes et entre eux.

saurait plus à qui rattacher la langue parlée et serait amené à mélanger les langages sans les différencier. Sachez qu'apprendre très tôt à son enfant à parler deux langues lui servira plus tard. En effet, il aura plus de facilité par la suite à assimiler d'autres langues. On re-

avec chacune de vos cultures, elles font littéralement partie de lui. Éduquer votre enfant dans vos deux langues vous permettra aussi de conserver vos langues maternelles et de ne pas rompre avec votre culture. S'il y a 50 ans, on déconseillait aux parents d'apprendre deux langues à leurs enfants, aujourd'hui on les encourage pour leurs bienfaits culturels et socioprofessionnels.

Pour aller plus loin

- Pour les enfants

« Il était une fois », de Monique Gilbert (Éd. Albin Michel Jeunesse). À partir de 9 ans.

« Dieu, Yahweh, Allâh, les grandes questions sur les trois religions », collectif (Bayard Jeunesse). À partir de 8 ans.

« La Bible pour les petits, livre puzzle », de Heather Amery (Éd. Usborne). Dès 4 ans.

- Pour les adultes

« Vivre en couple mixte : quand les religions s'emmêlent », d'Isabelle Lévy (Éd. Presses de la Renaissance).

« La transmission du judaïsme dans les couples mixtes », de Séverine Mathieu (Éd. de l'Atelier).

« Livre-calendrier des 3 religions », de Stéphane Scwartbrod (Éd. Écrire) avec vingt recettes traditionnelles de fêtes.

« Les étapes de la construction de l'enfant, le rôle des parents », de Claude Halmos (Éd. Fayard).

férentes : il faut déjà qu'ils soient cohérents avec eux-mêmes et entre eux. Ils peuvent alors expliquer à leur enfant : « Moi, j'ai été élevée dans telle religion et ton père, dans une autre. » Ils peuvent lui faire comprendre aussi que, comme sa culture, hériter d'une double religion est une richesse. Et chacun d'eux parle de la religion dans laquelle il a grandi. Le plus important reste que les parents ne se déchirent pas sur ces questions et que l'un ne prenne pas le pouvoir sur l'autre en imposant sa religion à toute la famille.

L'importance de l'éducation religieuse

Mettre l'accent sur ce qui rapproche les deux religions : la religion permet d'éduquer son enfant dans une éthique de vie. Et que l'on soit protestant, catholique, juif ou musulman, on retrouve des points communs dans les différentes confessions : on ne doit pas tuer, voler, torturer, mentir, être jaloux de son prochain, etc. On expliquera ensuite à son enfant les croyances et rites qui diffèrent de la religion de l'autre parent. Au moment de Noël par exemple, on en profite pour lui dire ce que cela représente pour les catholiques.

Mais aussi sur les différences : il faut dire à l'enfant que, comme pour la couleur de sa peau ou son nom, il peut se faire insulter à cause de sa religion, et qu'elle peut aussi entraîner une guerre entre les adultes. Parce que certaines personnes pensent que leur religion est la meilleure, alors que chaque croyance a sa validité. Le plus important est de transmettre une éducation religieuse à l'enfant de manière qu'il soit à l'aise pour en parler. Si nécessaire, il faut demander l'aide d'un religieux ouvert ou d'un expert pour que votre enfant puisse intégrer la culture familiale de ses deux parents.

Bien vivre les premiers mois de bébé



Bimestriel
Déjà en kiosque

Les mères "parfaites" en font-elles trop ?



Au moment de devenir mère, de nombreuses femmes ressentent une forte pression venant de l'image que l'on se fait de la mère parfaite. Dans ce schéma, la mère parfaite serait une femme qui gère sans faux pas sa vie de maman, d'épouse et de femme active. Une pression qui s'est accrue ces dernières années avec un courant de retour à une maternité « naturelle », dans lequel le maternage, un art d'être mère plutôt péremptoire, serait l'alpha et l'oméga de la mère accomplie.

Mireille Jauffret

Ras-le-bol de culpabiliser !

Nous sommes d'accord, être mère est un job à plein temps. Mais il y a quand même des moments où il est nécessaire de relâcher la pression. Cela s'accompagne souvent d'un sentiment de culpabilité... D'où vient-il ? De l'imaginaire collectif qui impose aux femmes de mettre leur vie entre parenthèses dès lors qu'elles deviennent mères. En pratique, c'est faux. Une mère est également une femme, une épouse, une "working girl". Pas facile d'organiser son emploi du temps et de tout réussir avec ces casquettes multiples.

Comment font les autres mères pour y arriver ? Comme vous, elles se débrouillent pour faire au mieux. La clé du succès ? Intégrer une bonne fois pour toutes que la mère parfaite n'existe pas ! Il y aura toujours quelqu'un pour trouver des défauts à votre façon de faire. Les petits couacs font partie de la vie, et ils ne font pas de vous la pire maman du monde pour autant, demandez donc à vos enfants !

Passez aux aveux !

Pour en finir avec ce sentiment de culpabilité, certaines mères ont décidé d'avouer... « Non, nous ne sommes pas des mères parfaites ! » Ras-le-bol de se sentir mal à l'aise de dire en public qu'on n'allait pas son bébé ou de culpabiliser de vouloir reprendre le travail. Ras-le-bol de subir la pression de la mère parfaite, alors que personne ne parle de « père parfait ». C'est une évolution de l'image de la mère qui est en train de s'observer. Les mères sont également des femmes et elles n'ont plus l'intention de choisir entre les deux. La mère moderne est imparfaite, lorsqu'on la compare à une image archaïque de la femme qui s'oubliait lorsqu'elle devenait mère.

Pour faire entendre leurs voix de mamans modernes, certaines sont devenues bloggeuses ou ont écrit des livres. Pour partager leur expérience comme un exutoire en disant : « Non, je ne fais pas tout dans les règles de l'art, mais mes enfants sont heureux quand même, moi aussi et c'est le plus important. » Ce biais leur permet de partager leurs expériences, parfois désastreuses, souvent drôles, et de se sentir moins seules dans leur condition de mères.

Paroles d'expert

Spécialiste des questions d'éducation, le pédopsychiatre Marcel Rufo a accepté de nous donner son avis sur la mère parfaite et les mamans bloggeuses.

> Au moment de devenir mère, les femmes sont parfois encore en quête d'un modèle de mère et subissent une forme de pression des "mères modèles". Devenir une mère parfaite, n'est-ce pas un symptôme qui caractérise particulièrement notre époque ? Comment l'expliquez-vous ?

Pour les rassurer, je dirais que la mère parfaite n'existe pas... On rejoue toujours plus ou moins consciemment ce qu'on a raté dans son enfance. Mieux vaut être une mère moyenne, avec ses défauts, ses qualités, pour que l'enfant puisse les accepter ou les rejeter. Élever un enfant, c'est un pari et pour le gagner, il faut se donner toutes les chances.

> Dans quelle mesure cette exigence ne devient-elle pas toxique, quelles mauvaises répercussions risque-t-elle d'avoir sur l'équilibre des enfants ?

C'est la question de leur liberté qui est remise en question. Le vrai travail des parents, quel que soit l'enfant, c'est de respecter sa personne et de ne pas vouloir à tout prix en faire celui qu'il n'est pas, cet enfant imaginaire qu'il ne sera jamais.

> Comment expliquez-vous le besoin de certaines mères, en réaction, de s'autoproclamer "mauvaise mère" ou "mère indigne" ? Est-ce une façon de se déculpabiliser ? D'autant plus si cela passe par l'écriture d'un blog ou d'un livre ?

Elles avaient le choix entre faire du théâtre et écrire. Elles ont choisi la seconde solution. L'aveu, ça aide. Se mettre en scène, c'est se sentir moins coupable. C'est sans doute une façon pour elles d'atténuer, voire d'oublier le poids de la culpabilité. Finalement, un blog, cela ressemble à une confession laïque anonyme.

> Dans les cas où la mère met sa vie de femme entre parenthèse afin d'être une "mère parfaite", quelles peuvent être les conséquences sur la relation père-enfant et sur la relation entre les parents ?

Les femmes sont talentueuses. C'est herculéen ce qu'on leur demande. Elles doivent être mère, épouse et travailler. C'est à l'homme d'être attentif à sa compagne et de féminiser la mère qu'elle est devenue. En lui proposant une fugue, en lui offrant un bouquet, en lui disant qu'elle est jolie. Attention à la bonne mère, et c'est le Marseillais qui parle ! Je vois des enfants dans une situation tellement confortable avec leur maman, qu'ils ne supportent plus leur père en tant que personnage et l'écartent tout simplement. Le divorce n'est pas loin.

> Faut-il choisir entre être une mère et être une femme pour pouvoir être une "mère parfaite" ?

Pourquoi choisir ? Il faut pouvoir être à temps partiel une mère et une femme. La nuit, ils dorment bien ces bébés, qu'elles redeviennent donc femmes.

« Allô Rufo, Marcel Rufo, un pédopsychiatre à votre écoute », Éditions Larousse, 22,90 €



Paroles de bloggeuses

Pour mieux comprendre l'initiative des mamans bloggeuses, nous avons demandé à trois d'entre elles de témoigner. Caroline, qui tient le blog *La Mère coupable* depuis 2013, Isabelle, à l'origine du *Blog d'une working maman parisienne pas parfaite (et tant mieux !)*, en ligne depuis 2008 et Nancy, coauteure du *blog Les (Z)imparfaites*, en ligne depuis 2008*

> Au moment d'être mères, certaines femmes subissent une forme de pression des "mères modèles", est-ce que cela a été votre cas ?

Caroline : Oui évidemment ! Tout simplement parce qu'il y a toujours quelqu'un qui va vous dire quoi faire de mieux pour votre enfant ! Les « Tu sais, tu devrais faire ça ! » ou « Moi, je faisais ça et ça marchait bien ! »... Bref, au bout de plusieurs remarques, on se demande forcément si l'on fait bien... Surtout quand c'est notre premier enfant et qu'on a des doutes plein la tête !

Isabelle : Je n'ai pas ressenti de pression externe directe, pour ma première grossesse j'étais sincèrement plutôt sereine, enfin plus précisément, je ne me posais tout simplement pas de question ! J'ai eu la chance finalement d'être la première de notre groupe d'amies à devenir maman et de rencontrer la famille avec qui nous avons fait une garde partagée. Ils étaient totalement imparfaits et c'était donc... parfait pour nous !

> Est-ce pour vous aider à déculpabiliser que vous vous êtes autoproclamées "mauvaises mères" ?

Caroline : Inconsciemment sans doute ! En réalité, je ne me suis autoproclamée « mauvaise mère » qu'au bout de 3 enfants ! Avec l'âge, l'expérience, on accepte d'être une sois-disant « mauvaise mère », de faire des erreurs... et c'est ce qui fait de nous une « meilleure mère » ! Finalement, c'est plutôt bénéfique ! Tous les psychologues le diront... être un bon parent, c'est accepter de ne pas être parfait ! Et puis les enfants ont besoin de voir que leurs parents font également des erreurs...

Isabelle : Alors, attention, je ne me suis jamais proclamée « mauvaise mère ». J'ai depuis 7 ans sur mon blog prôné la déculpabilisation des mères et le droit à dire : « J'ai envie

d'aller au spa ou de prendre un café tranquille en terrasse ». Je ne me considère pas comme mauvaise ou, pire, indigne ! Je suis JUSTEMENT une mère normale et finalement bien dans sa maternité. Une maman déculpabilisée et sereine fait des enfants sans pression et confiants.

Je me suis donc autoproclamée « mère imparfaite – et tant mieux » Pour moi une mauvaise mère délaisse émotionnellement ses enfants, en plus de les délaisser physiquement.

Je sais qu'il y a du second degré dans cette expression et que finalement celles qui l'utilisent sur leurs blogs ou autres publications ne le sont évidemment pas, mais j'avoue avoir du mal à rire de ce jeu de mot-là.

Nancy : On a commencé à bloguer en 2008, alors que nos enfants avaient 5 et 2 ans, pour faire tomber la pression. On a commencé à mettre des mots tout simples sur ce qu'on ressentait. En fait, c'était une réaction devant le malaise qu'on ressent face aux discours de la mère parfaite. On trouvait que ça n'avait pas de sens. On avait besoin de dire publiquement « On se calme ». C'était d'abord pour nous faire du bien à nous, comme un exutoire. Mais rapidement, on s'est rendu compte qu'à force de zoomer sur nos imperfections de mères, en misant sur l'autodérision, voire en s'humiliant, on déculpabilisait davantage les autres mères, aux prises avec les affres de la perfection, qui en venaient à se dire : « Eh ben, elles sont pires que moi celles-là ! Je ne suis pas si mal ! »

> Est-ce que vos blogs vous ont aidé à passer outre le mythe de la "mère parfaite" ?

Caroline : Vraiment ! Ça a été pour moi une révélation... Parce que finalement en écrivant pour mon blog et en lisant les nombreux commentaires des mères qui se retrouvaient en moi et mes réflexions, j'ai pris conscience qu'on était toutes pareilles... remplies de doutes, de craintes, de culpabilité... Finalement, la mère parfaite n'existe pas. Et celles qui se croient parfaites ne le sont aucunement !

Isabelle : Il m'a aidé à réaliser que non, je n'étais pas seule à ressentir des émotions à la fois positives, mais aussi négatives. En effet, dans les commentaires d'autres mères se retrouvant dans mes billets, me disaient « Tu m'aides » et je répondais toujours « Non, TU m'aides ».

J'ai compris que la perfection n'était pas une bonne chose, mais qu'elle était finalement un mythe et correspondait surtout à une façon de voir les choses. Personne n'est parfait. Cette mère brushée à 8h30 du matin, qu'on retrouve souriante à 16h30 avec le goûter fait maison de son petit chéri qui n'a pas déchiré son pantalon durant la journée d'école, elle nous agace – Quand on arrive débrillée, en nage après une course, pour aller de l'arrêt de bus à l'école avec nos sacs de courses et qu'évidemment nous avons oublié le goûter de notre enfant ! MAIS cette mère est-elle vraiment heureuse chez elle par exemple ? Est-elle épanouie dans ce rôle ? J'en doute. Tout le monde a ses faiblesses, ses problèmes, son contexte de vie.

Nancy : Nous voulions faire contrepoids avec le discours ambiant et la glorification de la superwoman. On a donc eu l'idée de créer un espace où les mères qui en ont ras-le-bol de la perfection pouvaient se retrouver. Loin des leçons de morale, des conseils ampoulés de belle-maman, des discours culpabilisants de ceux qui détiennent LA vérité, des « professionnels de la parentalité » et surtout loin des mères parfaites infailibles dont la grandiloquente pensée est inversement proportionnelle à la réalité. On a créé le blog pour dire ce qu'on n'entendait jamais dans les discours dominants, mais qui se chuchotaient trop souvent autour de nous. Et le dire surtout sans honte, sans gêne, sans justification. On a publié un livre en 2009, *Le Guide de survie des (Z)imparfaites*, et nous nous attaquons désormais au lâcher-prise avec le livre *Assez, c'est Assez !* Le seul vrai guide du lâcher-prise (des (Z)imparfaites), publié à l'automne 2014 au Québec... Car après avoir fait tomber la pression, il est temps de passer à l'action.

> Quelle a été la réaction de votre entourage par rapport à votre démarche ?

Caroline : Très positive, mais surtout cela a fait rire tout le monde ! Tous les membres de ma famille qui s'y trouvent sont devenus des personnages au fil du temps. Tous suivent les aventures de *La Mère coupable*, chaque jour, sans exception, mais aussi celles de ses enfants, John Rambo, 4 ans, Miss Nut, 11 ans, et Miss Tarte au Maroilles, 8 ans.

Isabelle : Mon homme m'a encouragée à créer ce blog, mes parents n'ont pas vraiment compris ce que j'y fais et mes amis sont très fiers et m'ont vu « changer » grâce à lui.

Nancy : Nous avons commencé à bloguer en mettant un sac de papier brun sur nos têtes. Au départ, nous souhaitions demeurer anonymes, car c'était les mères autour de nous qui nous faisaient réagir et on ne voulait pas se censurer. Quand on a fait notre coming-out et qu'on s'est révélées au grand jour, nous avons dû nous justifier davantage. Mais on ne souhaitait plus bloguer dans la clandestinité. On assumait nos propos (et on les assume toujours !). Nos enfants sont fiers d'être de petits (z)imparfaits ! Ils nous remettent parfois sur le droit chemin en nous disant : « Mmmm, c'est un comportement de mère parfaite que tu as là, maman ! ».

> Pensez-vous que beaucoup de femmes se retrouvent dans vos blogs ?

Caroline : C'est la première chose que les lectrices me disent : « J'ai l'impression de vivre la même chose » ou encore « Tellement vrai ! »... Bref, cela a été une grande surprise pour moi de voir que tout ce qui m'énerve en tant que mère énerve aussi les autres mamans ! Et en cela, c'est vraiment déculpabilisant ! Il n'y a qu'à lire mon livre d'or pour comprendre que oui, on se retrouve dans mon blog. Je dirais que seules les mères qui n'ont aucun humour ne s'y retrouveront peut-être pas.

Isabelle : Il y a 7 ans, quand j'ai ouvert le blog, il suffisait pour

moi de savoir qu'une dizaine de mères avait retrouvé le sourire quelques minutes en me lisant pour me donner envie de continuer. Aujourd'hui, oui, je pense que nous sommes une majorité à nous retrouver dans ce discours. Il est devenu courant sur les réseaux sociaux. Ce ton s'est banalisé, mais il y a 7 ans, croyez-moi nous n'étions qu'une toute petite poignée à parler ainsi ! À oser dire.

Nancy : On y dépeint nos vies de mères en zoomant sur nos imperfections, en misant sur l'autodérision, quitte à s'humilier et à mettre en jeu notre réputation, afin de déculpabiliser les mères aux prises avec les affres de la perfection. Et on s'est rapidement rendu compte qu'on n'était pas seules à en avoir ras-le-bol. On touche un point sensible chez les mères. Le courant est en train de se renverser. Il y a un mouvement antiperfection absolu, de ras-le-bol collectif. Dans les commentaires qu'on reçoit chaque jour, on s'aperçoit que notre message soulage bien des mères. Pourtant, on ne révolutionne rien. Mais on dit ce que bien des femmes pensent tout bas. Dire des choses dont il ne fallait pas prononcer le nom... (ex : Je n'ai pas allaité, pas accouché naturellement, je n'utilise pas de couches lavables, j'ai acheté des purées toutes faites, je déteste faire des casse-tête ou jouer à la poupée, etc.)

> Qu'avez-vous envie de faire passer comme message à travers ces blogs ?

Caroline : Qu'être mère, cela n'est pas tous les jours facile... Mais qu'on en est toutes au même point ! On galère, on tâtonne, on fait des erreurs, on s'énerve, on pleure parfois... mais c'est ce qui nous fait avancer ! Et puis ce blog est avant tout là pour faire rire les lectrices de nos bêtises de mères ou des bêtises de nos enfants. Un peu d'humour dans notre vie de mère parfois galère !

Isabelle : Que la vie d'une femme n'est pas facile, car multiple, mais que la maternité est merveilleuse. Qu'il est important de prendre soin de soi, à chaque instant, de ne pas s'oublier, sous prétexte d'élever ses enfants, car ces derniers ressentent tout, et ce n'est pas leur rendre service que de leur faire sentir qu'ils sont finalement la cause de frustrations. Une maman épanouie fait des enfants sereins, j'en suis convaincue. Par contre, ce n'est pas chose facile que d'y arriver ! On en reparle dans quelques années ?

Nancy : Nous prônons le retour à l'esprit critique, nous voulons redonner à l'instinct maternel la place qu'il mérite. On prône la spontanéité. Le plaisir d'être mère, d'être soi. Il faut apprendre à se refaire confiance comme mère et ne pas se culpabiliser pour la moindre peccadille.

* lamerecoupable.eklablog.com
www.e-zabel.fr
www.lesimparfaites.com

Comment lutter contre le stress pour réussir ses examens

Brevet des collèges, baccalauréat, nos chers adolescents et futurs jeunes étudiants s'en font souvent tout un monde. Pour passer ce cap avec succès, éloigner l'anxiété, rien ne vaut une bonne alimentation et un apport en compléments alimentaires. Le point avec le Dr Thierry Hazout, nutritionniste.

Anne Wieme

De l'assiette...

Pas facile lors des examens de se nourrir correctement. Quand ils sont seuls, les jeunes ne prennent pas souvent la peine de faire les courses comme il se doit, de cuisiner ou de cuire les aliments dans les règles de l'art. Alors ils se jettent sur les plats tout préparés, les mets industrialisés. Voire, le stress aidant, ils pratiquent le grignotage en veux-tu en voilà, à la recherche de gras et de sucre. Une façon de procéder qui crée en fait un déséquilibre alimentaire, entraîne un déficit en vitamines, en magnésium et en Oméga 3 et favorise l'anxiété. Pourtant, les étals de marchés et les grandes surfaces regorgent de fruits, légumes et poissons riches de tous ces micro-nutriments qui vont naturellement aider à lutter contre le stress, réduire la fatigue et participer à la mémoire. À condition de les cuire comme il se doit.

Le nutritionniste recommande vivement la cuisson vapeur douce et rapide qui préserve toutes ces richesses. Un conseil : couper les légumes, les fruits ou les poissons en petits dés avant de les cuire et quand ils sont à point, les faire griller quelques instants dans une poêle sèche afin d'en relever toutes les saveurs.

Autre famille intéressante, les aliments complets, tels les pâtes, le blé et le quinoa, riches en magnésium et tryptophanes qui se transforment en sérotonine, l'hormone du bien-être. Rassasiants, ils permettent également de lutter contre la faim et l'hypoglycémie qui engendrent anxiété et baisse du pouvoir de concentration.

Et pour ne pas succomber aux barres chocolatées et friandises en tous genres, penser à les remplacer par des amandes. À raison de deux à trois le matin et au goûter, elles apportent du zinc, du fer et des acides gras. Un bon moyen de lutter contre la fatigue cérébrale. Et pourquoi pas du chocolat noir, sans sucres ni produits laitiers ajoutés, riche en vitamines et sérotonine, en laissant fondre un carré sous la langue, après le déjeuner et vers 17h.

Seulement, maman n'est pas toujours là pour veiller au grain. Et inutile de compter sur les ados pour suivre ces conseils à la lettre. « Un apport en compléments alimentaire arrive alors à point nommé pour palier les carences de cette « né-Fast-Food », souligne le médecin.

... à un apport ciblé en compléments alimentaires

Le nutritionniste conseille un traitement d'attaque, sous forme de gélules, une le matin et une le soir, pendant les deux mois qui précèdent les examens. Ce qui représente en moyenne, pour les jeunes de 13 à 20 ans, un apport quotidien suffisant qui booste et pallie les manques de l'alimentation. « Mais attention aux valises à compléments sans intérêt, insiste-t-il, car quand il y en a trop, ils ne seront pas correctement assimilés ». Il est donc important de les choisir avec soin, en demandant l'avis de son médecin ou de son pharmacien.

Première carence à suppléer, le magnésium. En période de stress, on en surconsomme et il est naturellement insuffisant dans le corps.

Préférer donc tous les compléments alimentaires composés de magnésium marin associé à des vecteurs d'assimilation comme les vitamines du groupe B, la taurine, la cystine et la cystéine (trois acides aminés), qui jouent en effet un rôle primordial dans le phénomène de mémorisation et luttent contre l'anxiété.

Tout comme les Oméga 3 qui participent à un bon équilibre émotionnel. Mais pas n'importe lesquels : ceux de types EPA et DHA, avec les labels de qualité Quality Silver® et Epax, garants de sérieux et d'efficacité. Certains laboratoires proposent même des compléments alimentaires qui regroupent magnésium, vitamines du groupe B et Oméga 3.

Seul bémol, tous ces traitements sont relativement onéreux. « Malheureusement, les moins chers ne sont pas forcément les meilleurs », précise Thierry Hazout. Il va falloir, pour ce faire, ouvrir les cordons de la bourse et prévoir un budget mensuel de 25 à 45 euros. Une dépense qui en vaut la chandelle.

Et pour mettre toutes les chances de son côté, le médecin recommande, en parallèle, d'avoir une bonne hygiène de vie, de s'adonner au jogging pour augmenter le flux sanguin cérébral, et de dormir entre 6 à 8 heures par nuit avec un endormissement aux alentours de 23h. Le bon geste avant de se coucher : prendre une infusion de camomille, de passiflore, de valériane ou d'aubépine, des plantes qui améliorent la qualité du sommeil. Mais là encore, pas sûr qu'ils acceptent...



**GÉREZ LE STRESS
BOOSTEZ
VOTRE ÉNERGIE**



Dès le matin vous manquez d'énergie ?
Au travail, à la maison, le Stress et la Fatigue
parasitent votre quotidien ?

Commencez sans attendre votre cure D-Stress® !

D-Stress® et D-Stress Booster®, pour résister au Stress, réduire votre Fatigue et retrouver votre énergie !

Leur formulation unique est riche en magnésium, taurine, arginine et en vitamines B qui agissent en synergie.

Utilisation : 1 sachet de **D-Stress Booster®** par jour, dilué dans de l'eau, le matin pendant 20 jours. En cas de besoin, compléter par 1 à 3 comprimés de **D-Stress®**, dans la journée. Dès amélioration, trouver votre dosage quotidien personnel : 2, 4 à 6 comprimés de **D-Stress®** par jour, à répartir aux repas.

DONNEZ CE COUPON À VOTRE PHARMACIEN

D-Stress® 80 comprimés, code ACL 764 19 43, environ 14 €.

D-Stress Booster® 20 sachets, code ACL 513 68 79, environ 16 €.

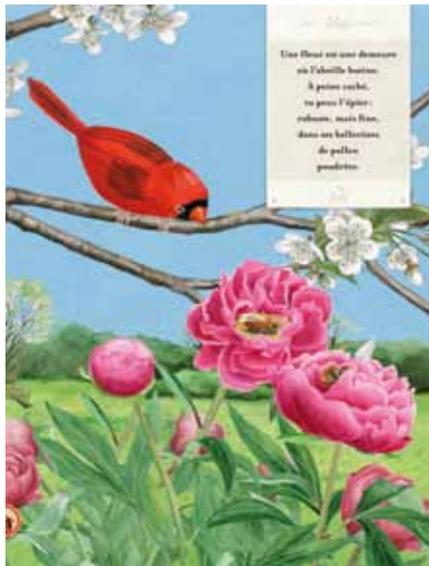
INFORMATIONS CONSOMMATEURS AU 04 77 42 30 10

www.synergiashop.com // Rejoignez-nous sur  

Y'a pas que les hirondelles qui font le printemps

Les petites fleurs ? Au rapport ! Les pousses vertes et tendres ? Ok ! Les oiseaux, les lapins, les animaux ? Présents. Et les oeufs en chocolat ? Vous y avez pensé ? On les a. Tout y est pour accueillir le printemps dignement. Même le loup. Ah, parfait ! Pardon ? Le quoi, disiez-vous ? Le loup ? Oui, il voulait être de la partie. On n'a pas eu le coeur de le refuser. Et à vrai dire, on a bien fait car il est si drôle, il nous a tant fait rire que l'on n'a pas regretté de lui avoir donné son billet d'entrée à la fête des jours prolongés. Profitez tous de ces moments de renouveau, de nez dehors et de premiers rayons chauds avec les enfants pour découvrir belles histoires et poèmes-bohèmes.

Super-Julie



Un mot est un oiseau

5 à 10 ans - GRATUIT - iPad

www.super-julie.fr/apps/un-mot-est-un-oiseau/
C'est frais, c'est printanier, c'est "jeunes pousses vertes à croquer". Il y a des fleurs, des oiseaux, des vers et des mots. Des vers... Des vers tortillants ou des vers versifiants ? Ceux qui sont composés de mots très beaux, ceux que l'on a envie d'écouter, de prononcer à voix haute et de laisser s'échapper dans le vent et les oreilles des enfants. Surtout lorsqu'ils sont accompagnés d'aquarelles délicates illustrant magnifiquement ces propos.



Mini Ferme

2 à 5 ans - App Store

www.super-julie.fr/apps/mini-ferme/

Qui dit lapin, dit poule en chocolat, dit poussin, dit coq, canard, mouton, cochon ... Ah bon ? On dit tout cela à la fois ? Le lapin, c'est l'univers de la ferme à lui tout seul. Et ça tombe bien parce qu'au printemps, on a toute les naissances à découvrir et on va se faire un plaisir de visiter la ferme de la cour à la basse-cour, en passant par l'étable et les champs alentour. Le tout à la queue-leu-leu façon petits canetons en cancanant gaiement.

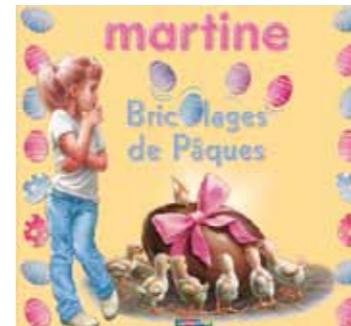


Pangoland

2 à 5 ans - App Store

www.super-julie.fr/apps/pangoland/

Et puisque nous sommes en vadrouille à la ferme, autant prolonger la visite au pays d'un autre petit animal que nous affectionnons, un petit raton. Il est bleu-gris, à toujours la frite et se prénomme Pango. On a tout un pays à visiter, qui renferme des tas de secrets, d'objets cachés et de surprises dans les coins, les recoins, les buissons, sur les toits ... Vous êtes fatigués ? Assez d'aller à pied ? Sautez dans le premier véhicule venu : vous saurez le piloter. Plein gaz !



Martine, bricolage de Pâques

3 à 10 ans - App Store

www.super-julie.fr/apps/martine-bricolages-de-paques/

Toute cette beauté nous donnerait des envies de créer. Et à l'arrivée des beaux jours et des petites fleurs, on a envie de parer la maison de beaux atours faits par nos petits doigts agiles. Bricoler est parfait car cela développe la motricité fine, favorise la concentration et l'estime de soi, parce que si l'on prend patience et que l'on s'applique, le résultat sera forcément sympa et retentissant d'un vigoureux "C'est MOI qui l'ai fait !". Alors quand en plus on a notre copine Martine pour nous guider...

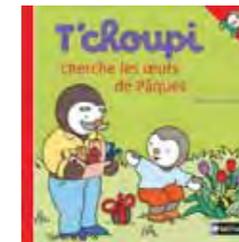


Le loup qui mangeait n'importe quoi

4 à 8 ans App Store - Kindle

www.super-julie.fr/apps/le-loup-qui-mangeait-nimporte-quoi/

Le hic, c'est qu'en vous baladant comme cela, tout rose et tout dodu, vous, petit enfant (ou petit cochon - tout dépend à qui je m'adresse, n'est-ce pas !) vous risquez de tomber sur un os. Oui, un os laissé par un loup qui viendrait de faire bombance. Ah, bon, s'il vient de se sustenter, ça va, il est rassasié. Hum, hum, pas vraiment. Il a toujours une petite place pour un enfant dodu passant dans le coin. Surtout lorsqu'il aime manger n'importe quoi, que l'histoire est rigolote à se rouler par terre, pleine de super vocabulaire et que l'on rit tellement que "croc ! le grand méchant loup du parc de Saint Cloud !".



T'choupi cherche les oeufs de Pâques

2 à 5 ans - App Store - Android

www.super-julie.fr/apps/tchoupi-cherche-les-oeufs-de-paques/

Lorsqu'on a bien bricolé notre petit nid fleuri pour accueillir des tas d'oeufs en chocolat, que fait-on ? Le tour du jardin pour en ramasser le plus possible parce que, voyez-vous, pour sustenter papa-maman avec ces petites choses chocolatées, il faut être équipé. Mais comme on a été malin comme un lapin, on a pris un GRAND cageot pour en mettre des tas (en faisant des "wink-wink" entendus au lapin de Pâques pour qu'il laisse la dose adéquate !).



Super-Julie.fr fait le tri dans le monde des applis

Je suis Julie Kuhn, une instit' "internationale" de 11 ans d'expérience qui a décidé de sauver les parents de la noyade face à l'océan d'applis pour enfants.

Rares sont les enfants qui n'ont pas touché une tablette, tripoté un smartphone... Rares sont les parents qui n'ont pas culpabilisé de laisser leurs enfants devant un écran car mauvais timing, mauvaise conscience, mauvaise mère, etc. Grâce à Super-Julie, on va déculpabiliser tout cela et faire de cette tablette, de cet écran tabou un précieux allié dans l'éducation des enfants. Elle coache nos petits pour les aider à s'habiller le matin pendant que l'on linge bébé, amuse Théo en proposant un super jeu de révision de tables de multiplications, nous aide pour l'expo de géo de Rose et celui sur le corps humain de Lou et va... presque devenir un amie - mais toujours avec contrôle parental et modération. Sur Super-Julie.fr, on trouve des applications rigoureusement testées et sélectionnées pour des enfants de 2 à 12 ans (voire bien plus...) aux qualités éducatives, graphiques, ludiques et ergonomiques.

Chaud au coeur



CARLA-MILA - 12 ANS
SOEUR D'ENFANT AUTISTE

Le
grand
don

POUR



vaincre l'autisme

LE NOUVEAU DÉFI DE LA RECHERCHE

**ILS ONT DÉCIDÉ
DE VAINCRE L'AUTISME
ET VOUS ?**



En sensibilisant les enfants de son école et de son entourage, Carla-Mila fait son Grand Don pour vaincre l'autisme. Parce qu'il y a autant de façons de vaincre l'autisme que de personnes, mobilisez-vous avec le Grand Don.

vaincrelautisme.org

Sac malin

Quand ils jouent, les enfants aiment bien s'étaler et transformer les pièces en véritables marchés aux puces. A la maison, en famille, ce sac de rangement en toile de coton permet de s'en donner à cœur joie sur un espace délimité, ou presque... Et quand l'heure n'est plus aux jeux, il suffit de tout regrouper et de le refermer. Léger et solide, il se transporte comme un baluchon.

Womb, Play&Go, diamètre 140 cm, 34 € (www.womb-concept.com).



Sortie de bain canon

En tissu éponge et mousseline 100% coton tout doux, façon nid d'ange, ce petit peignoir équipé d'une capuche et d'une ceinture enveloppe tendrement et sèche efficacement les bébés à la sortie du bain. Quatre modèles sont proposés avec motifs étoiles ou girafes au choix.

Aden + anais, de la naissance jusqu'à neuf mois environ, plié 65 x 45 cm, 40 € (uk.adenandanaais.com).



Chaussures personnalisables

Elles sont chouettes ces baskets à customiser et à marquer de son prénom pour être certain de bien les retrouver et ne pas se tromper en piquant la paire de son voisin. En toile, doublure peau et semelle gomme, elles sont vendues avec leurs cinq feutres, de quoi donner libre cours à leur imagination artistique sans borne.

Babybotte, Coffret Toile d'Artiste, du 19 au 30, 79 € (www.babybotte.com).

Belle action

En vente début avril en édition limitée, voici une jolie bougie qui sent bon le figuier. Mais pas seulement. L'acheter c'est aussi contribuer à l'action de l'association Ninoo qui propose des ateliers pédagogiques pour les enfants autistes et leurs familles. Un handicap qui touche un enfant sur cent en France. Une belle initiative des fondatrices de la marque émoi émoi, concept-store en ligne dédié aux futures et jeunes mamans.

« Love is the message », H 9 x diamètre 7,5 cm, 20 €, dont 10 € reversés à l'association (www.emoi-emoi.com).



Bande d'amis

Une collection de petits copains charmants, lumineux, bavards et facétieux avec chacun leur personnalité. Quand on les place sur leur accessoire favori, il chantent et dansent. Une grande famille de six personnages, Line petite câline, Mimi la chipie, Lilo la reine du pinceau, Chris le roi de la glisse, Théo l'intello et Nico le rigolo, dont les enfants ne vont plus pouvoir se passer.

Vtech, Tut Tut Copain, dès 1 an 14 x 12 x 7,5 cm, 9 €, fonctionne avec 2 piles AAA fournies, en GMS, magasins et sites internet de jouets (www.vtech-jouets.com).



ballidoo

LA MEILLEURE INNOVATION DEPUIS L'INVENTION DU MOUCHE-BÉBÉ



Parce que les nourrissons et les bébés éprouvent des difficultés pour se moucher seul, Ballidoo est la solution. C'est nouveau, Ballidoo vous offre un mouchage tout en douceur. Grâce à son faible niveau sonore, vous pouvez moucher votre bébé, dès la naissance, en toute sérénité. Efficace et évolutif selon l'âge, son aspiration est modulable. Petit, ergonomique et **sans consommable**, il permet une bonne prise en main et son interrupteur électronique facilite sa mise en route.



OÙ TROUVER BALLIDOO ?

En pharmacies Code ACL 9782056 **Sur internet** www.eveiletjeux.com
En magasins de puériculture N°Vert 0 800 32 39 76
Renseignements tel 01.60.19.47.39



Pack complet

Un trio complet qui s'adapte aux besoins et au budget souvent serré des jeunes parents. En balade en ville comme à la campagne ou en voiture, coque, nacelle et poussette vont ainsi accompagner les enfants de la naissance à leurs trois ans environ (15 kg). Et bonne nouvelle, il est possible de n'acheter que le duo coque plus poussette. **Britax, Pack B-SMART, 2 coloris noir ou rouge, le duo, 449 €, le trio, 599 € (www.britax.fr).**



Haro sur les poux

Quand ils débarquent, c'est souvent la galère pour les enfants et les parents qui ont du mal à s'en débarrasser. Pas facile en effet de lutter contre cette contamination propre aux structures collectives. Ce nouveau concept de porte-manteaux, avec gommelette personnalisable, destiné aux crèches et écoles vient de voir le jour. Equipé d'une pastille contenant un additif naturel répulsif et sans danger il éloigne les sales bêtes des vêtements et préserve les petites têtes. Une idée 100% française à faire circuler auprès des maîtresses et autres acteurs de la petite enfance.

Renseignements sur www.patereantipoux.fr



Une petite faim?

Les premiers vrais rayons soleil vont pointer le bout du nez et les envie de sorties aussi. Histoire de faire face aux petits goûters, en cas et repas pris sur le pouce, voici des gourdes réutilisables pour emporter purées et compotes faites maison. Faciles à utiliser côté mamans avec leur grande ouverture zippée totalement étanche, sans danger pour les enfants avec leur large bouchon et un embout adapté notamment pour les plus jeunes, elles ont de longs et beaux jours devant elles.

Squiz, série « Sophie la girafe », dès la diversification alimentaire avec embout ergonomique, le lot de 3 gourdes 90 ml, 19,90 €, série « Carnaval » dès un an, le lot de 3 gourdes de 130 ml, 14,90 € (www.squiz.co).



Chaise évolutive

Ils grandissent bien trop vite et leur chaise haute devient rapidement inutile, reléguée au fond d'un placard. Pas celle-ci. Evolutive, elle se transforme en table base, chaise incluse, pour prendre ses repas ou encore dessiner ou s'amuser. En bois peint, avec son style cubique, elle ne dénote pas et ce, quelle que soit la pièce ou elle trône.

Orchestra, chaise multifonction cube Flo, 3 coloris. Version haute dès 6 mois, 51 x 48 x 87 cm. Version basse : chaise 40,5 x 40 x 52 cm, table 48 x 54 x 45 cm. 74,95 € (www.orchestra.fr).



Surveillance connectée

A l'ère du high-tech, il ne manquait plus que lui : l'écoute-bébé connecté, compatible iPhone, iPad, ordinateurs Mac et PC et Android. C'est fait. Ce véritable trésor de technologie au design moderne et élégant, simple, pratique à mettre en route et à utiliser, doté de la SafeConnect Technology (TM) surveille bébé à distance sans faillir. Des applications à foison, dont la possibilité de connecter plusieurs utilisateurs pour contenter papa, maman et grand-mère pourquoi pas, une qualité haute définition de jour comme de nuit, des fonctions berceuse, veilleuse, répondre à bébé, appareil photo... le tout sans mettre les batteries de l'objet connecté à plat. Bref de quoi rassurer et simplifier la vie de tous les parents.

Philips AVENT, écoute-bébé SCD 860/D1, disponible en mai, 229,90 € (www.philips.fr/avent).

ABONNEMENT



17,50€

✂ À DÉCOUPER ET À RETOURNER AVEC VOTRE RÈGLEMENT À L'ADRESSE INDIQUÉE

Veuillez libeller votre chèque à l'ordre de RésoExpert et l'envoyer à **RésoExpert - Enfin Maman, le Mag!** - 24, rue Grande Fusterie, 84000 AVIGNON

Nom : Prénom :

Adresse :

CP : Ville :

E-mail : Tél : Né(e) le :

Je joins mon règlement de 17,50 € par Chèque Bancaire Chèque Postal

Information et liberté: vous disposez d'un droit d'accès de rectification des données vous concernant qui, sauf opposition écrite de votre part, pourront être communiquées à des organismes extérieurs (loi du 06/01/78).

En couches-culottes et au top!

Des bébés bien habillés pour quitter l'hiver joyeusement et profiter du printemps en beauté.

Anne Wieme



Ciré en polyester et sandales dessus et intérieur cuir et semelles en élastomère.
DPAM, du 3 au 23 mois, à partir de 29,95 €, du 18 au 23, à partir de 39 € (www.dpam.com)



Sweat zippé réversible, tee-shirt en jersey et pantalon en bâchette, 100 % coton, baskets dessus, doublure et semelle intérieure en cuir, semelle extérieure en caoutchouc.
Vertbaudet, du 3 au 36 mois, 19,95, 9,95 et 18,95 €, du 20 au 27, à partir de 44,95 € (www.vertbaudet.fr)



Gilet en coton avec col châle et coudières, polo en jersey et pantalon en jean.
Orchestra, du 1 au 12 mois, 19,95, 11,95 et 21,95 € (www.orchestra.fr)



Veste en polyester et robe en coton.
Noukie's, du 1 au 9 mois, 24,90 et 39,90 € (www.noukies.fr)



Ensemble tunique en voile et pantalon velours 100 % coton et gilet sans manche en fourrure 100 % polyester, doublée coton.
Sucre d'Orge, du 3 au 24 mois, 39,90 et 20,90 € (www.sucreorge.com)



Bonnet de naissance Fairibolnet, brassière Fairibolbrea et pantalon à pieds Fairical, en coton et élasthanne.
Natalys, taille 0 à 2, du 1 au 12 mois, 7, 19 et 15 € (www.natalys.com)



Chemise Samir et pantalon Palina 100 % coton, doudous Dee et Macky.
Macarons, du 0 au 30 mois, 57 et 58 €, 28 et 30 € (www.macarons-shop.com)



Cardigan et tee-shirt 100 % coton, pantalon en coton et élasthanne.
Paul Smith Junior, du 3 mois au 3 ans, à partir de 80, 45 et 72,5 € (www.paulsmith.co.uk/ 01 48 01 99 77)



Jambières colorées en coton, polyester et élasthanne.
Babylegs pour Kadolis, taille nourrisson 0-3 mois et taille unique jusqu'à 3 ans, 9,90 € (www.kadolis.com)



Tee-shirt à manches longues Damao en jersey pilou coton, combinaison Dago en jersey toucher peau de pêche en coton ; Tunique Diam avec volant en popeline de coton et manches longues en jersey pilou, legging Deva en coton.
Les Petits Habits Moulin Roty, du 3 au 23 mois, 29 €, du 3 au 18 mois, 64 € ; du 3 au 23 mois, 46 €, du 6 au 23 mois, 19,90 € (www.moulinroty.fr)

Débardeur sérigraphié et pantalon denim 100 % coton et cardigan zippé en coton et polyester.
Levi's, du 3 au 36 mois, 19,95, 49,95 et 49,95 € (www.levi.com/ 03 21 23 98 74)



Ensemble salopette en coton, polyester et élasthanne et tee-shirt 100 % coton ; gilet 100 % coton.
Absorba, du 1 au 23 mois, 53 et 39,90 € (www.absorba.fr/ 03 25 42 53 00)



Mon cardigan préféré en coton et bloomer liberty en popeline de coton.
Boden, du 0 au 3 ans, à partir de 44 et 28 € (www.boden.fr)

On s'éclate en plein air

Anne Wieme



Maxi bulle transparente réutilisable, légère et résistante qui se gonfle comme un ballon.

Wubble bubble ball, dès 5 ans, jusqu'à 90 cm de diamètre, 14,99 € et 29,99 € avec le gonfleur électrique (4 piles D non incluses), magasins de jouets, GMS et sites marchands



Ratatam, balle de jeux rebondissante en PVC. Womb, diamètre 15 cm, rose et rouge 15 €, argent 19,90 € (www.womconcept.com)

Bowling géant en mousse avec tapis et sac de rangement. Oxybul, dès 3 ans, quilles H 20 cm, balle diamètre 12 cm, 19,99 € (www.oxybul.com)



Kubb jeu d'adresse et de stratégie en bois, composé de 10 Kubbs, de 6 bâtons, de 4 pieux, d'un roi et d'un sac de rangement.

Nature & Découvertes, dès 6 ans, Kubbs 15 x 5 x 5 cm, roi 30 x 7 x 7 cm, bâtons 30 x 3,5 x 3,5 cm, 39,95 € (www.naturedecouvertes.com)



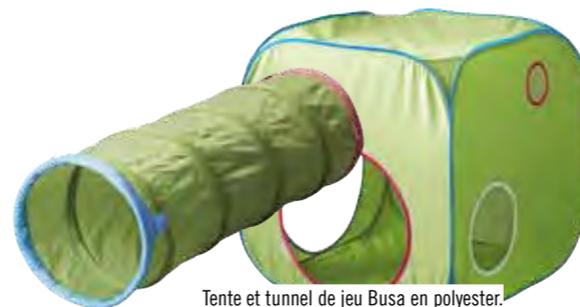
Cerf-volant Papillon Miya en bambou et soie peinte à la main. Petit Pan, dès 3-4 ans, L 38 x H 20 cm, 20 € (www.petitpan.com)

Barbecue One Touch Premium avec effets sonores et lumineux et tous ses accessoires.

Truffaut, licence Weber, dès 3 ans, 3 piles LR03 non fournies, 32 x 20 x 53 cm, 45 € (www.truffaut.com)



Boîte de douze craies de sol. Moulin Roty, Collection Aujourd'hui c'est mercredi, dès 3 ans, H 11 cm, 4,50 € (www.moulinroty.fr)



Tente et tunnel de jeu Busa en polyester. Ikea, dès 18 mois, L 18 x l 72 cm et L 145 x diam 46 cm, 10 et 17,99 € (www.ikea.fr)



Pêche aux canards tournants dans un bassin électronique.

Lansay, dès 3 ans, 3 piles LR14 non fournies, H 43 x L 58 x P 9 cm, 45 € (www.lansay.fr)

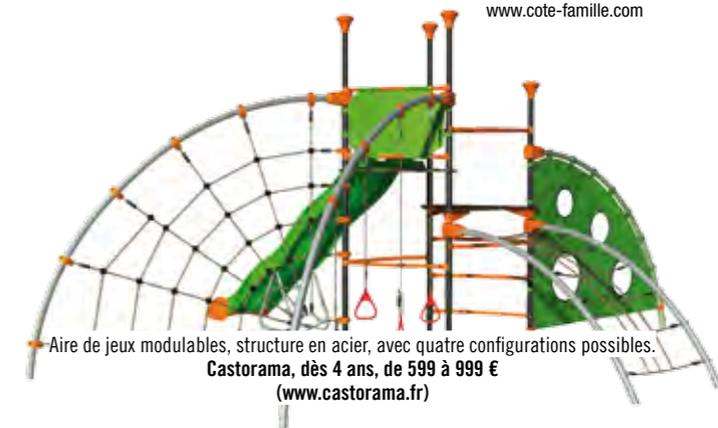


Pistolet Farshot avec trois fléchettes en mousse et cible. Boomco, dès 6 ans, pistolet H 8 x L 18 cm, cible 17 cm, 12,99 € (www.lesjouetsmattel.fr)



Croquet coloré en bois composé de deux maillets, de quatre arceaux et de deux boules.

Hape, dès 3 ans, maillets H 48 cm, arceaux H 14 cm et diamètre boules 5 cm, 27,60 € (www.hapetoys.com)



Aire de jeux modulables, structure en acier, avec quatre configurations possibles. Castorama, dès 4 ans, de 599 à 999 € (www.castorama.fr)



Table « Pique-nique enfant » en épicea. Jardiland, L 76 x l 83 x H 57 cm, 4 coloris, 65 € (www.jardiland.com)



Moulin à eau et sable Miffy. Bianca and Family, dès 1 an, 33 x 16 x 10 cm, 11,90 € (www.bianca-and-family.com)

Éducation:

Quelles limites poser à bébé?

Quand il commence à ramper, il est aussi temps de commencer à définir des limites, et à lui apprendre qu'il y a des choses qu'il ne doit pas faire. Sa curiosité naturelle s'associe alors à son ignorance des dangers et des mesures de sécurité, et à son incapacité à contrôler ses impulsions. Il faudra que vous lui disiez « non » un grand nombre de fois avant qu'il ne comprenne ce que cela veut dire.

Donna Presse

Pour autant que cela puisse sembler bizarre, mettre des limites commence le plus tôt possible. Certains spécialistes parlent même de poser des limites au bébé dès 6 mois... Les parents doivent démontrer que certaines choses se font, d'autres non, pour la sécurité de l'enfant. Parce que les parents se posent avant tout comme les garants de la sécurité de l'enfant, et doivent lui montrer ce qui se fait ou pas.

Posez des limites dès l'âge de huit mois

Dès l'âge de huit mois, les parents doivent alors poser des limites. Par exemple, il est recommandé de poser des interdits

à un bébé qui touche à tout : il sait ce qu'il fait. Attention toutefois, il s'agit d'imposer des règles raisonnables : ne lui imposez pas le pot avant qu'il ne sache marcher ! Lorsque l'enfant est jeune, il n'est pas nécessaire d'accompagner ces interdits d'explications. Au contraire. Pour se sentir sécurisé, l'enfant a besoin de sentir des parents sûrs d'eux. Et une explication peut être interprétée comme un vacillement.

À partir de 11 ans, les interdits doivent en revanche être méthodiquement expliqués. À cet âge, l'enfant maîtrise suffisamment de concepts pour s'imaginer à votre place et comprendre vos raisons. Si la définition des règles ne s'accompagne pas



d'une discussion systématique, il risque au contraire de se rebeller violemment contre des limites qu'il juge injustes.

Des limites, pour quoi faire ?

À ce stade, vous devez assurer, par des conseils constants, cohérents et attentionnés, la sécurité de bébé pendant qu'il explore son milieu. Aménagez un espace de jeu sûr à la maison pour que votre bébé puisse se déplacer sans entendre constamment « ne touche pas à ça » et « ne fais pas ça »... Par exemple, couvrez les prises de courant et mettez les objets fragiles hors de sa portée. Il est important de vérifier la sécurité dans votre maison. Quand bébé commence à marcher, il est prêt à apprendre de nouvelles choses sur la manière de traiter les autres personnes et les objets. Des règles comme « on ne doit pas faire mal aux autres » et « tu peux toucher le chien, mais très gentiment » peuvent être utiles. C'est aussi le stade où on apprend au bébé qu'on s'attend à ce qu'il ait certains types de comportements. Par exemple, répétez à votre enfant : « Quand on veut quelque chose, on dit s'il vous plaît ». Souvenez-vous qu'il faut beaucoup de temps pour que les enfants aient la capacité de se souvenir des limites qu'on leur impose et de ce qu'on attend d'eux sans qu'ils aient besoin qu'on les

leur rappelle. Même quand le temps viendra où ils s'en souviendront, il leur arrivera de vouloir faire preuve d'indépendance et de décider de désobéir aux règles. Quand cela se reproduira, rappelez patiemment à votre enfant la règle qu'il a enfreinte.

Respectez ses propres règles

Lorsqu'on pose des règles, il faut être cohérent et les faire respecter. Sinon, ces règles restent des vœux pieux et leur effet est catastrophique sur la psychologie de l'enfant. Pour se sentir protégé par les adultes et s'intégrer dans une société où la transgression des règles est punie par le droit pénal, l'enfant a besoin qu'on l'oblige à les respecter dès son plus jeune âge. S'il a une propension naturelle à obéir à des règles qu'il sent instinctivement comme bénéfiques, il cherche parfois naturellement à tester l'autorité de ses parents. N'hésitez donc pas à le punir en cas de débordements. Loin d'être de la maltraitance, la punition, au contraire, lui fait du bien.

Pour en savoir plus, consultez les ouvrages suivants :

- Aimer sans tout permettre, Fitzhugh Dodson, éd. Marabout.
- Parents, osez dire non, Patrick Delaroche, éd. Albin Michel.
- L'autorité expliquée aux parents, Claude Halmos, éd. Le livre de poche.



De 0 à 1 an

Lors de la première année de l'enfant, les parents ne font pas encore de discipline. Ils doivent plutôt se concentrer sur leur façon de répondre à ses besoins, qu'ils doivent apprendre à décoder puisque l'enfant ne s'exprime pas encore verbalement. À ce stade de la vie, il est également important qu'une relation d'attachement s'établisse entre l'enfant et ses parents. C'est cet attachement qui procurera au bébé le sentiment de sécurité dont il aura besoin pour explorer son monde et pour affronter la vie.

Entre 1 et 2 ans

À partir de 1 an, l'enfant apprend à marcher et veut découvrir le monde. C'est une période qui nécessite une constante supervision de la part des parents. L'enfant veut toucher à tout... même aux choses qui peuvent être dangereuses. Il explore aussi les réactions des autres, il peut donner une tape au visage de sa grand-mère, en ayant un grand sourire lorsqu'il remarque sa réaction de surprise. Il ne s'agit pas nécessairement d'un comportement agressif, mais plutôt exploratoire. À cet âge, on peut détourner l'attention d'un enfant qui s'approche d'un objet dangereux en le divertissant à l'aide de son jouet préféré. Aussi, lorsqu'il frappe ou mord pour tester la réaction des autres, on peut prononcer un « non » ferme, mais sans le disputer ou le mettre en retrait, car il ne comprendrait pas ce qui se passe. Après lui avoir dit « non », on lui apprend gentiment un comportement de remplacement plus approprié (ex. : caresser un chat au lieu de le frapper ou de lui tirer la queue). Et il ne faut surtout pas oublier que c'est à force de s'entendre dire « non » qu'un enfant apprend à répondre la même chose à un parent qui lui donne une consigne !

A 2 ans

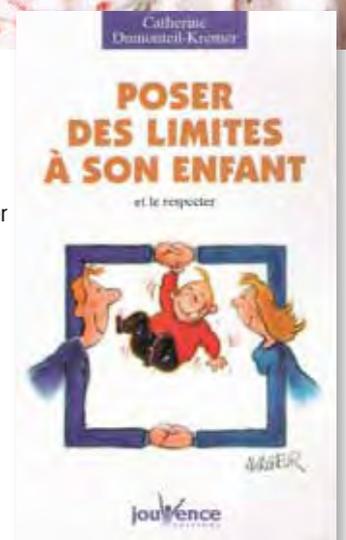
De façon générale, l'autorité, la discipline ou l'encadrement commencent vraiment vers de l'âge de 2 ans. Ce moment est celui où l'enfant développe un plus grand sentiment d'autonomie, puisqu'il sait maintenant marcher et qu'il s'exprime verbalement de mieux en mieux. C'est également à cette période que de nombreux enfants commencent à contester les consignes de leurs parents et à faire de grosses colères. C'est justement pour faire en sorte que l'enfant intègre les limites définies par ses parents et qu'il apprenne à mieux tolérer les petites frustrations qu'il devient important pour les parents d'instaurer un cadre clair et constant. C'est la constance des limites et la cohérence entre les approches des deux parents qui aideront l'enfant à diminuer progressivement la fréquence, l'intensité et la durée de ses crises.

Poser des limites à son enfant et le respecter

Dans ce livre court et facile à lire, l'auteure Catherine Dumonteil-Kremer livre de nombreuses astuces et suggestions pour poser des limites à nos enfants. Extraits.

- Faites confiance à ses sensations corporelles : laissez-le vivre ses expériences, plutôt que de lui imposer des comportements en fonction de vos propres sensations.
- Inutile de « limiter » les besoins physiologiques de vos enfants : ils doivent manger à satiété !
- Parlez de vos propres sentiments : en lui disant souvent comment vous sentez. Avec le temps, il apprendra à faire de même et la communication avec lui ne peut qu'en être améliorée.
- Reformulez son langage corporel : cherchez à découvrir, en l'observant, le sentiment qu'il éprouve. Toutes les mères le font spontanément avec leur bébé.
- Laissez-le libre d'être ce qu'il est, sans l'enfermer dans un rôle.
- N'oubliez pas, il expérimente tout, même vos sentiments ! Selon Catherine Dumonteil-Kremer, lorsque les bambins jouent avec nos sentiments, ce ne sont que des tentatives pour mieux nous connaître. L'enfant « apprend quelles sont les conséquences de ses actes sur nous et progresse à l'aide des réponses appropriées ».

Poser des limites à son enfant et le respecter, de Catherine Dumonteil-Kremer, aux éditions Jouvence.



Mon enfant a des amis imaginaires

Qui sont-ils? À quoi servent-ils? Autant de questions que peuvent se poser des parents un peu déboussolés le jour où leur enfant hurle: «Maman, attention, tu t'assois sur Marco!»... Décryptage de ce phénomène.

Donna Presse



Des amis imaginaires à tous les coins de rue

Il y a quelque temps, l'hebdomadaire *L'Express* rapportait que « d'après une étude conjointe des universités américaines de Washington et de l'Oregon, près de deux tiers des enfants ont ou ont eu un ami imaginaire ». Mais pour Claude Levy, psychologue au Raincy (93), il est impossible de les dénombrer. Et c'est tant mieux, car les parents ont malheureusement vite fait de raisonner en fonction des statistiques: si mon enfant a/n'a pas d'ami imaginaire, ce n'est pas normal...

Comme les autres psychologues qui s'intéressent à la question, Claude Levy estime que les enfants qui s'inventent des amis imaginaires ont souvent entre 3 et 5 ans, sans pour autant qu'il y ait de norme d'âge: « Cela peut aussi bien commencer plus tard, après la période de latence (7-11 ans). Il s'agit souvent d'enfants assez solitaires, habitués à jouer seuls, mais pas forcément d'enfants uniques. L'aîné ou le petit dernier ayant un assez grand écart avec les autres membres de la fratrie sont les plus concernés », a-t-il pu constater.

Un signe de précocité intellectuelle?

L'Express mettait aussi en avant une étude conduite au Sri Lanka, selon laquelle les enfants concernés seraient souvent des élèves au-dessus de la moyenne, mais avec davantage de problèmes de comportement que les autres. Une autre enquête, britannique et publiée en novembre 2007 dans le *Journal of Child Psychology and Psychiatry* indique que les enfants de 4 à 8 ans ayant des amis imaginaires seraient plus sujets aux illusions auditives. « Quand on leur fait entendre des sons proches de la voix mais sans signification particulière, ils y reconnaissent des mots »... Pour autant, pour tous les psys, il s'agit d'un phénomène tout à fait banal. Les enfants qui y sont sujets ne sont absolument pas différents des autres, et notamment pas plus créatifs.

Un copain comme ils en rêvent

La pédiatre Simone Gerber écrit, dans *Amours et amitiés enfantines*, que l'enfant peut décrire « avec force détails l'aspect et les comportements de cet(te) ami(e), ses états d'âme, ses traits de caractère, son sexe, lui donner un nom, un prénom ». Des récits qui semblent très crédibles...

Le compagnon imaginaire est soit invisible, soit incarné, souvent dans une peluche, parfois dans les mains même de l'enfant. Il est aussi plus souvent humain qu'animal, et plus souvent de genre masculin, même si c'est une petite fille qui l'invente. « Le phénomène existe dans toutes les cultures, mais avec des variations cocasses. Ainsi, dans les pays où on croit à la réincarnation, certains enfants se souviennent de vies antérieures », rapporte *L'Express*. Parfois, c'est une famille

imaginaire entière qui est inventée par un enfant, ou une fratrie qui se partage le même ami imaginaire... Quoi qu'il en soit, les enfants « fabriquent » leur copain intime selon leur caractère et leur imagination.

Fabulations compensatoires

Selon Claude Levy, l'enfant solitaire crée un ami imaginaire pour parler et jouer avec lui quand sa solitude lui pèse trop, qu'elle devient difficile à vivre. L'ami imaginaire peut aussi subvenir à l'occasion d'un événement traumatisant, comme le divorce des parents ou le décès d'un proche: « Quand la séparation est trop dure, l'ami imaginaire sert à faire survivre la personne dans l'esprit de l'enfant. » D'autres situations difficiles, comme un déménagement, une entrée à l'école, la mort d'un animal de compagnie ou la naissance d'un cadet peuvent également être des points de départ.

Enfin, entre 3 et 5 ans, on impose à l'enfant de plus en plus de règles de bonne conduite (propreté, ordre, hygiène, politesse). Grâce à l'ami imaginaire, « l'enfant peut à loisir remplacer les moments de frustration par des situations agréables, lui faire expérimenter des étapes d'apprentissage encore difficiles à franchir lui-même, le punir, le dorloter, etc. C'est à travers ce personnage inventé, ce miroir en quelque sorte, que vont s'exprimer ses identifications, ses attentes, ses peurs », écrit Valérie Huchet-Dufretelle, psychologue clinicienne à Paris.

À chaque âge, son interprétation

Entre 3 et 5 ans, l'enfant n'a pas encore de limite bien établie entre le réel et l'imaginaire, entre le vrai et le faux. Les récits qu'il fait de son ami imaginaire « sont à situer dans l'ère transitionnelle telle que la décrit Winnicott avant que l'enfant ne quitte progressivement son univers intérieur pour accéder à celui des autres, adultes comme enfants », écrit Simone Gerber. Si l'ami apparaît entre 6 et 11 ans, soit à la période dite de latence de l'enfant, il peut être là pour combler des moments d'incertitudes, pour attirer l'attention de ses parents (notamment s'il est timide et un peu délaissé dans sa famille) ou au contraire pour se détacher de parents trop collants qui se préoccupent de manière excessive de tout ce qui arrive à l'enfant, de ses fréquentations... Les amis imaginaires servent alors de jardin secret. Un miroir révélateur de la personnalité et de l'affect de l'enfant.

Dans tous les cas, il est toujours utile pour les parents de s'y intéresser. Les psychologues affirment qu'ils peuvent en apprendre davantage sur la vie intérieure de leur enfant par le biais de son ami imaginaire plutôt que par celui de son comportement quotidien. « Il s'agit d'un jeu, mais quand l'enfant parle à son ami imaginaire, il lui confie ses véritables attentes,

ses préoccupations. Il y a un réel échange, très instructif. D'ailleurs, c'est souvent à travers des jeux que les psys en apprennent le plus sur un enfant », assure Claude Levy.

Être attentif sans être intrusif

Les parents peuvent donc poser des questions à leur enfant, essayer de comprendre ce qu'il recherche, « en évitant d'être inquisiteur ou attaquant. Sinon l'enfant va se refermer ou dire "C'est pour de faux" pour être tranquille », rappelle le psychologue. Ne montrez pas de peur ou d'animosité, ne niez pas non plus l'ami imaginaire. « Restez naturel dans vos questions, mais sans rentrer dans le jeu de l'enfant, au risque de brouiller ses repères et de conforter l'enfant dans le rêve. Pour l'aider à faire la part des choses, vous pouvez lui dire : "C'est ton ami, mais il n'est qu'à toi, moi je ne le vois pas". »

Et si l'ami imaginaire prend trop de place...

Souvent, ce qui inquiète le plus les parents, ce sont les com-

mentaires désagréables sur les inventions de leur enfant. Certaines personnes « bien pensantes » évoquent ainsi l'autisme, le mensonge ou le délire et préconisent une consultation auprès d'un psychiatre ! Pourtant, on le répète, il n'y a pas de raison d'avoir peur du copain imaginaire de bibou. En fait, même si ses récits sont hyper développés, ils restent du domaine du jeu. « Par contre, si l'ami imaginaire devient omniprésent, envahissant, si ça pose problème au niveau de la vie quotidienne familiale, si votre enfant fait des crises d'angoisse s'il n'est "pas là", il faut alors envisager de consulter un spécialiste », indique Claude Levy. Mais surtout pas de précipitation.

Tant que cela reste dans la sphère du jeu, c'est tout à fait sain et normal, et cela pourra perdurer un certain temps.

L'enfant n'abandonnera son ami imaginaire que petit à petit, tandis que ses vrais amis de maternelle prendront de plus en plus d'importance. L'apprentissage de la maternelle, c'est justement la sociabilité, le fait de jouer ensemble...

Comment bien préparer la visite chez le pédiatre ?

Faut-il avoir peur des vaccins ?

Quelles limites poser pour bien les éduquer ?

Des réponses à ces questions et tant d'autres...

Scannez moi !



Facebook interface for 'Côté Mômes' group. Header: Côte Mômes, Nos Facebook parents témoignent. List of members and their testimonies:

- Vivi L'ange** (close): Moi, ma fille de 8 ans n'a pas eu d'amie imaginaire mais une maison au Portugal imaginaire avec tout plein d'animaux (non, nous ne sommes pas portugais !).
- Em Ma** (close): Non, jamais avec mes grands. On verra pour le petit dernier...
- Cécile Berger Suchi** (close): Pour les 3 qui ont dépassé ce créneau d'âge, aucun ! Quant à la dernière (bientôt 4 ans), la plupart du temps, elle se prend pour un cheval, ça compte ?
- Anne Le Meur** (close): Mes filles ont eu une ennemie imaginaire... Qu'est ce qu'elles pouvaient faire comme bêtises pour qu'elle se fasse gronder...
- Marie Goessens** (close): Oui, depuis qu'elle sait parler, elle joue avec son amie Kaïra.
- Séverine Castel** (close): Moi 4 garçons et aucun sur les quatre n'a eu d'ami imaginaire.
- Claire Amandine Voisin** (close): Moi, c'était plus tard.
- Géraldine VS** (close): Mon aînée a eu une amie imaginaire. Sacha, ma seconde n'en a pas eu et ma dernière est encore trop petite.



Garde d'enfants: Comment font les parents ailleurs ?

Notre système d'accueil de la petite enfance est largement perfectible. Alors que 500 000 places en crèches manquent encore à l'appel, faisons un tour d'horizon de ce qui se fait ailleurs.

Donna Presse

Il manque toujours 500 000 places en crèches pour satisfaire les besoins des familles. Pour dix enfants de moins de trois ans, il y a seulement cinq places de garde. Une chance sur deux pour les parents d'y placer leur enfant, donc, obligeant bon nombre d'entre eux à opter pour des modes de garde très onéreux ou même à réduire leur activité professionnelle pour s'occuper eux-même de leurs enfants. Si le gouvernement s'est engagé à créer des places pour réduire l'écart entre l'offre et la demande, ce dernier risque de s'accroître malgré tout : avec 835 000 naissances par an, le nombre de bébés à garder augmente plus vite que le nombre de places en crèches.

La France est l'un des pays qui dépense le plus pour la petite enfance (10 milliards d'euros par an), et offre une palette diversifiée de prise en charge. Entre 1994 et 2010, 150 000 places en crèches ont été créées, mais malgré les moyens colossaux déployés par les gouvernements successifs, les inégalités d'accès aux modes de garde demeurent très importantes. Trois facteurs jouent sur cette accessibilité : le mois de naissance de l'enfant, le niveau de revenu des parents, bien sûr, mais aussi leur lieu de vie. Autre facteur qui a son importance : la baisse de la scolarisation des jeunes enfants. Entre 2000 et 2011, la propor-

tion d'enfants de moins de trois ans scolarisés est passée de 35 % à 11 %. Actuellement, 63 % des enfants de moins de trois ans sont gardés par leurs parents, 10 % sont placés en crèche, 4 % sont gardés par les grands-parents et 2 % par des nourrices à domicile. Bref, faire garder son enfant peut être un véritable casse-tête pour les Français. Comment font les parents dans les pays voisins ? Nous avons fait un petit tour des modes de garde et discuté avec des parents français vivant à l'étranger.

Suède : on ne confie pas son bébé avant trois mois !

Les pays scandinaves ont un modèle largement volontariste en ce qui concerne la petite enfance. En Suède, pendant leur seize premiers mois, les bébés sont gardés par leur mère ou leur père, qui bénéficie alors d'un congé parental long et bien rémunéré : 80 % de leur salaire. Ce congé peut être pris par le père ou la mère, mais le père a l'obligation de prendre au moins deux mois. Avant trois mois, il est très rare que les petits Suédois soient confiés, comme en France, à une tierce personne. Mais à partir d'un an, les municipalités proposent à toutes les familles une place en accueil collectif. Toutes les communes suédoises ont l'obligation de donner une place

aux enfants de la région et les horaires d'ouverture de ces crèches et écoles sont calqués sur les horaires de travail des parents. La Norvège et le Danemark bénéficient d'un système similaire.

Samia, 32 ans, Française à Stockholm. Un enfant de 3 ans.

« Les Français s'extasient tout le temps sur le modèle scandinave... Et bien, ils ont raison ! La première fois que j'ai visité Stockholm, je n'en revenais pas : les parents zen, les mamans qui se retrouvent tous les samedis pour faire leur jogging avec la poussette, les papas qui portent leur bébé dans une écharpe... C'est un peu le paradis du parent, ici. Mon mari et moi avons partagé le congé parental en deux, et la rémunération est telle qu'on a gardé la même qualité de vie pendant toute cette année. Et après un an, aucun problème pour trouver une place d'accueil : on en a fait la demande, et c'est tout. Dingue pour moi qui ne vis en Suède que depuis trois ans et qui ai vu mes amis français galérer pour trouver une place en crèche pour leur fille. Mon mari, qui est suédois, n'en revient pas quand je lui explique comment ça se passe ailleurs ! »

Italie : une affaire de famille

Le taux d'activité des femmes italiennes est l'un des plus bas d'Europe.

L'explication est très simple: il n'y a pour ainsi dire pas de politique – et donc d'investissement public – pour la petite enfance en Italie. Traditionnellement, la garde des enfants revient avant tout à la famille. Résultat: les nounous italiennes sont majoritairement les grands-parents. Plus d'un quart des retraités italiens de plus de 55 ans s'occupent systématiquement de leurs petits-enfants. Et ces quinze dernières années en Italie, plus de 60% des enfants ont vécu la majorité de leur enfance auprès de leurs grands-parents !

Ella, 28 ans, Française à Milan. Deux enfants de 2 ans et 3 mois.

« Étant d'origine italienne, j'ai un peu grandi dans l'ambiance "la famille d'abord". Mais maintenant que je vis ici, j'en ai une toute autre perspective. J'ai rencontré mon mari en Italie et nous avons décidé de vivre ici dès le début, mais j'ai attendu de trouver un emploi à Milan pour le rejoindre. Je suis styliste et j'adore mon métier. On m'a implicitement fait comprendre que j'allais devoir faire un choix si je voulais des enfants. Pas de places en crèches? Impensable! Alors, c'est la grand-mère italienne qui gère dès qu'elle le peut, et moi j'ai négocié de pouvoir travailler à la maison de temps en temps... Ça ne viendrait même pas à l'esprit de mon mari d'en faire autant. »

BBbook vous trouve une place en crèche

Trouver une place en crèche peut vite devenir une vaste galère... Mais face aux listes d'attente qui ne désespèrent pas, on ne baisse pas les bras! Pour un coup de pouce, il y a BBbook. Créé par une mère de famille, BBbook est le premier réseau indépendant de crèches. Associé avec 600 crèches, il propose 1 700 places en accueil régulier, mais aussi des places d'urgence dans l'heure et de l'accueil pour un besoin ponctuel. En plus, les tarifs y sont identiques à ceux des crèches municipales. Rendez-vous sur le site www.bbbook.fr, faites votre recherche: zone géographique, date de naissance de l'enfant, date d'entrée en crèche souhaitée... et le moteur de recherche vous trouve une solution. Les employeurs, de leur côté, contribuent au financement de cette belle initiative et sont soutenus dans cette démarche par l'État, qui leur octroie un crédit d'impôt famille de 50% sur les sommes engagées. Une petite entreprise qui a de l'avenir, et dont la créatrice vient de remporter le Prix de l'entrepreneuse dans la catégorie « Produit et service de l'année ». Côté Famille applaudit !

Allemagne: avoir des enfants ou travailler, il faut choisir

Traditionnellement, une femme allemande doit choisir entre maternité et carrière. En témoigne la très culpabilisante expression Rabenmutter, "femme corbeau" en français, désignant ces femmes qui "abandonnent" leur enfant pour poursuivre leur carrière. Pour cause: moins de 10% des petits Allemands ont une place en crèche publique. Les places y sont rares et les horaires peu flexibles. Des réformes ont été entreprises ces dernières années pour améliorer l'accueil de la petite enfance, et même si la tradition est tenace, les autorités locales ont désormais la possibilité d'offrir des places d'accueil à tous les enfants de moins de trois ans dont les parents ont une activité professionnelle ou suivent une formation. De plus, les parents allemands peuvent maintenant stopper leur carrière pendant 14 mois et percevoir 67% de leur salaire. Mais ce douloureux dilemme qui a longtemps obligé les femmes à choisir entre être mère au foyer ou femme active sans enfant n'est pas sans conséquence: l'Allemagne présente l'un des taux de fécondité les plus faibles d'Europe.

Gauthier, 31 ans, Français à Hambourg. Un enfant de 7 ans.
« Mes collègues trouvent tous normal que leur femme stoppe sa carrière pour

s'occuper des enfants. Ils m'ont presque regardé comme une bête bizarre quand je leur ai dit que j'allais faire une pause dans la mienne à la naissance de mon fils. Et comme il était impossible de lui trouver une place en crèche, j'ai pris un mois pour m'occuper de lui et ma compagne a repris le relais jusqu'à ce qu'il soit scolarisé. Financièrement, ce n'était pas évident mais il était hors de question pour elle de faire une pause trop longue dans sa carrière! »

Grande-Bretagne: c'est tout ou rien

En Grande-Bretagne, les crèches publiques donnent la priorité aux enfants issus de familles défavorisées et à ceux souffrant de problèmes de santé. Une excellente chose, sauf pour les enfants n'intégrant aucune de ces deux catégories... Car l'État ne propose pas d'alternative aux familles qui n'ont pas de place en crèche. Pour celles-ci, le choix doit donc se faire entre garderie privée et nanny, deux modes de garde très onéreux. Il faut compter environ 3 000€ par mois pour une nanny et entre 1 200 et 2 000€ pour une place en crèche privée. Il existe aussi le système des childminders: il s'agit d'assistantes maternelles qui pour 50€ par jour, accueillent pas moins de six enfants. Du coup, la moitié seulement des mères britanniques avec un enfant de moins de cinq ans travaillent à plein temps. Mais c'est aussi pour cela que les jeunes filles au pair sont presque une institution en Grande-Bretagne. Ces jeunes femmes, souvent étrangères, sont embauchées par les familles et vivent à domicile, moyennant une rémunération plus abordable pour les familles. C'est aussi une manière de partager un peu plus qu'une feuille de paie avec sa nounou et de faire découvrir une autre culture à ses enfants.

Mélanie, 29 ans, Française à Londres. Un enfant de 3 ans.
« On a tout de suite opté pour la formule jeune fille au pair. La première fois que je suis allée en Angleterre, c'était pour rejoindre une famille et m'occuper de

ses trois enfants. J'ai été jeune fille au pair pendant deux ans et c'était vraiment une expérience formidable. Du coup, quand nous avons eu notre fille et que j'ai voulu reprendre le travail, ça s'est imposé comme une évidence. Notre jeune fille au pair est une jeune Italienne de 20 ans qui fait une pause dans ses études pour apprendre l'anglais et que notre fille adore. »

États-Unis: la politique du chacun pour soi

Aux États-Unis, l'école n'est ni gratuite, ni obligatoire avant cinq ans. Par ailleurs, les modes de garde sont très chers. Le prix des places en crèches n'est pas évalué sur les revenus des parents et représente souvent un coût très important pour les foyers, c'est pourquoi plus qu'ailleurs, fonder une famille est une question de moyens aux États-Unis. En conséquence, des écoles d'un genre nouveau émergent, privées comme les autres, mais coopératives: les parents sont invités à participer à la vie de l'école mais aussi à son financement via des appels aux dons et autres événements caritatifs. En contrepartie, les frais de scolarité sont plus faibles. Il existe également des partenariats entre certaines « pre-schools » et des organismes d'État permettant aux familles les plus démunies (le curseur étant placé très bas et n'incluant que peu de foyers) de bénéficier d'une réduction du coût de scolarisation sur l'année.

Anne-Laure, 37 ans, Française à New York. Deux enfants de 3 et 8 ans.
« Le moins qu'on puisse dire, c'est que ça me change de la France! J'ai grandi à Paris avec la crèche publique, l'école maternelle et les aides sociales pour mes parents. Pour nos deux enfants, on avait une seule option: la crèche privée, pour la modique somme de 500€ par semaine, sans aucune subvention. Et encore, pour l'un comme pour l'autre on a passé deux mois à croiser les doigts et à angoisser de peur que notre dossier ne soit pas accepté! Les crèches privées sont dans un système de concurrence,

Ici, l'Orbem offre la possibilité de garde d'enfant pour toute la période de recherche d'emploi.

l'accueil y est très qualitatif mais même à ce prix-là il faut se battre pour obtenir une place. Autant dire qu'on a commencé à se serrer la ceinture bien avant que je tombe enceinte. »

Belgique: les listes d'attente sont longues

La Belgique propose des crèches agréées, certaines communales, d'autres privées. Il existe également des crèches privées qui ne bénéficient pas de l'agrément de l'Office de la naissance et de l'enfance (ONE). Le coût pour les familles dépend des revenus des parents (qui peuvent déduire les frais de garde de leurs déclarations d'impôts jusqu'à une certaine somme) pour les crèches agréées, il est libre pour les autres. En Belgique aussi, les listes d'attente sont longues. Et si un parent perd son emploi, il a trois mois pour en trouver un nouveau sous peine de perdre sa place en crèche. Les parents belges ont le choix de prendre leur congé

parental sans solde ou sous forme d'une pause dans leur carrière, qui peut aller jusqu'à cinq ans à temps plein. Le congé maternité, lui, est de sept semaines facultatives avant la naissance, une semaine obligatoire avant l'accouchement, et huit semaines par la suite. Et les pères? Le congé de paternité est récemment passé de trois jours à... dix jours. C'est mieux que rien, comme on dit.

Sybill, 35 ans, Française à Bruxelles. Un enfant de 4 ans.

« J'ai eu une courte période sans emploi, alors que mon fils était tout petit. Je ne pensais même pas que c'était possible, mais ici l'Orbem, qui est l'équivalent de Pôle Emploi, offre la possibilité de garde d'enfant pour toute la période de recherche d'emploi. Un vrai soulagement à un moment où mon compagnon et moi ne pouvions pas faire autrement faute de place en crèche, et où j'avais besoin de tout mon temps pour trouver au plus vite un emploi. »

Les inégalités commencent avant le CP

À quatre ans, un enfant issu d'un milieu pauvre a entendu 30 millions de mots de moins qu'un enfant issu d'un milieu favorisé. C'est le constat alarmant qui a poussé Terra Nova à proposer en janvier des mesures concrètes pour lutter contre les inégalités chez les tout-petits. Comment, avant même le CP, la pauvreté a-t-elle déjà des conséquences sur le développement linguistique de l'enfant? Pour Terra Nova, les inégalités débuteraient à l'âge des couches-culottes: les crèches restent peu ouvertes aux enfants issus de familles pauvres, de sorte que parmi les 20% d'enfants les plus défavorisés du pays, seuls 8% ont une place en crèche. Des disparités amplifiées chez les familles monoparentales, puisque 71% des enfants de parent solo sont gardés à la maison. Ils sont 62% chez les familles biparentales. Deux facteurs expliquent cette inégalité: d'une part, les horaires des crèches, encore mal adaptés aux horaires de travail des parents, surtout s'ils sont atypiques; de l'autre, beaucoup de crèches donnent la priorité aux familles dont les deux parents travaillent. Enfin, beaucoup de familles en situation précaires font le choix de s'occuper eux-mêmes des enfants, « souvent parce que l'arbitrage financier entre le salaire de la mère (dans la majorité des cas ouvrière ou employée) et le coût de la garde ne joue pas en faveur d'une poursuite d'activité », explique Terra Nova. Pour lutter contre ce phénomène, le think tank demande la mise en place de 30 000 places supplémentaires, en priorité dans les quartiers les moins aisés, mais recommande également de faire des crèches des lieux « de haute qualité éducative » pour réduire les inégalités. « Pour l'heure, nos crèches sont encore trop peu conçues comme des lieux d'éducation », poursuit Terra Nova. Son objectif: faire de l'apprentissage du langage une priorité au sein des crèches.

Vaccins, entre confusion et controverses

En septembre dernier, le Haut Conseil de Santé Publique (HCSP) a appelé à une plus grande lisibilité en termes de politique de vaccination. En effet, il est difficile d'y voir clair entre vaccins obligatoires, vaccins recommandés et suspicions d'effets indésirables attribués à certaines injections.

Mireille Jauffret

La vaccination a été introduite dès le XVIII^e siècle grâce à Edward Jenner. Cette technique de traitement préventif a permis d'éradiquer complètement des maladies comme la variole. D'autres comme la poliomyélite ont disparu de certaines régions du monde, c'est le cas en Europe. Cependant, elles pourraient réapparaître si la vaccination n'était plus pratiquée. C'est pourquoi il est important de dissiper la confusion autour des vaccins.

Obligatoires ou recommandés ?

Actuellement en France, seuls les rappels du vaccin combiné contre la diphtérie, le tétanos et la poliomyélite (DTPolio) sont obligatoires jusqu'à 13 ans. Tous les autres vaccins inscrits au calendrier vaccinal sont recommandés. C'est cette différence que pointe le Haut Conseil de Santé Publique (HCSP) estimant qu'elle donne l'impression d'une hiérarchie entre les vaccins.

Les vaccins recommandés sont-ils moins importants que les vaccins obligatoires ? Non, d'ailleurs l'obligation de se faire vacciner est rare en Europe. Seuls l'Italie et la France ont encore ce type de politique vaccinale.

Les maladies dont les vaccins sont « seulement » recommandés sont encore très dangereuses. L'hépatite B par exemple provoque 1 300 morts par cirrhose et cancer du foie tous les ans. La rougeole, la coqueluche ou les méningites ont, elles aussi, des vaccins efficaces, et pourtant de nombreux cas sont encore recensés chaque année. Ces maladies sont plus fréquentes et ne sont pas moins dangereuses que celles contre lesquelles les vaccins sont « obligatoires ».

Les vaccins : sujets à controverses

À cette confusion s'ajoutent les nombreuses rumeurs qui entourent la vaccination et les effets indésirables que l'on attribue à certains produits. Largement relayées par les médias, ces affaires ont, à chaque fois, pour effet de faire diminuer le nombre de vaccins administrés contre les maladies concernées.

En 2013, l'Association Française de Pédiatrie Ambulatoire (AFPA) et le Groupe de Pathologie Infectieuse Pédiatrique (GPIP) lançaient un appel pour redéfinir l'importance individuelle et collective de la vaccination. En effet, si 9 Français sur 10 sont favorables aux vaccins, beaucoup de polémiques ont entaché leur réputation.

Au début des années 90, le vaccin contre l'hépatite B est pointé du doigt à la suite de maladies neurologiques telles que la sclérose en plaque déclarées quelques semaines après les injections des vaccins. À l'époque, le programme de vaccination qui avait permis d'immuniser près de 20 millions de personnes, a été stoppé selon le principe de précaution. Plusieurs études ont depuis dissipé le lien de cause à effet entre le vaccin et la survenue de ces maladies. Toutefois, depuis, le nombre de vaccinations contre l'hépatite B a considérablement diminué chez l'adolescent.

Depuis 2010, c'est le vaccin contre le papilloma virus, responsable de certains cancers de l'utérus, qui est montré du

doigt. En effet, certaines jeunes filles ont développé des maladies auto-immunes après s'être fait vacciner. Or, le taux de survenue de ces maladies dans la population vaccinée n'est pas supérieur à celui de la population générale. Ces maladies apparaissent dans toute population avec une fréquence « attendue ». Il n'est pas étonnant qu'un certain nombre surviennent par hasard après vaccination. Toutes les analyses montrent qu'il n'y a pas de lien de cause à effet avec celle-ci. Mais depuis que les premières plaintes ont été déposées, la couverture vaccinale de cette maladie n'a cessé de diminuer laissant sans protection 80 % des jeunes filles

En 2013, c'est l'aluminium contenu dans les vaccins qui est mis en cause. Certains patients portent plainte contre des laboratoires fabriquant des vaccins dont l'aluminium aurait, selon eux, déclenché une maladie musculaire chez eux. Là encore, de nombreuses études ont été réalisées et ont conclu qu'il n'existait pas de lien de cause à effet entre la vaccination et la survenue de cette maladie.

En médecine, le risque zéro n'existe pas, cependant, dans le cas de la vaccination il est intéressant d'évaluer le rapport bénéfice/risque. Selon l'Organisation mondiale de la Santé, la vaccination est le traitement le plus rentable mis en place en termes humains puisqu'elle permet de sauver 2 à 3 millions de vies par an dans le monde.

Les 5 fausses idées les plus répandues sur les vaccins

Idée n°1 : « De bonnes conditions de vie et d'hygiène permettront d'éradiquer les maladies. » C'est faux, selon l'OMS et l'AFPA, même si l'amélioration de l'hygiène et l'accès à l'eau potable contribuent à protéger contre certaines maladies infectieuses, de nombreuses autres peuvent se propager quel que soit le degré de propreté des populations. Concernant des maladies comme la poliomyélite ou la rougeole, une diminution de la vaccination entraînerait une résurgence des épidémies.

Idée n°2 : « L'aluminium de certains vaccins serait dangereux. » Des études faites à ce sujet ont montré que bien que l'aluminium vaccinal puisse parfois rester au site d'injection pendant des années, il n'est pas responsable de l'existence d'une atteinte inflammatoire musculaire diffuse et n'est pas associé à une maladie systémique.

Idée n°3 : « La sclérose en plaques est liée à la vaccination contre l'hépatite B. » Plus d'une dizaine d'études internationales ont été menées afin de savoir s'il existait un lien entre la vaccination contre l'hépatite B et la survenue de la sclérose en plaques (SEP). Aucune n'a pu mettre en évidence un tel lien. Les taux de survenue de la maladie ne sont pas plus élevés dans la population vaccinée que dans la population générale. Dans la population générale, 3 habitants sur 100 000 sont susceptibles de présenter la maladie. Avoir 3 cas de SEP lorsque l'on vaccine 100 000 personnes est donc attendu.

Idée n°4 : « Le vaccin contre le papillomavirus provoque des maladies auto-immunes. » Là encore, aucune étude de pharmacovigilance n'a montré que les manifestations présentées étaient dues aux vaccins. À l'échelle internationale, aucun signal d'alerte n'a été retenu à ce jour en prenant compte des effets indésirables déclarés aux différents systèmes de pharmacovigilance. Pour les maladies auto-immunes, le nombre total de manifestations recueillies reste faible (< 6 cas pour 100 000) et bien inférieur à celui attendu dans la population générale. Les maladies auto-immunes touchent environ 8 % de la population en France, avec des taux variables selon les maladies.

Idée n°5 : « Il existe un lien entre le vaccin ROR (rougeole, oreillons, rubéole) et l'autisme. » En 1998, une étude avait installé un doute liant le vaccin combiné contre la rougeole, les oreillons et la rubéole à la survenue de l'autisme. Il s'est avéré après vérification des résultats qu'ils avaient été falsifiés. En 2010, le General Medical Council anglais a publié un rapport mettant en cause la validité de cette étude qui avait été commandité à des fins financières. À ce jour, l'OMS affirme qu'aucun lien n'a pu être établi entre le vaccin ROR et les troubles autistiques.

**Vaccins homéopathiques, le Canada tire la sonnette d'alarme**

Après la Belgique, le mouvement anti-vaccin prend de l'ampleur au Canada. En effet, les « vaccins homéopathiques » aggravent l'épidémie de rougeole qui touche actuellement le pays.

L'épidémie venue des États-Unis a déjà touché 22 personnes et les autorités canadiennes ne cessent de s'inquiéter. En effet, en parallèle de l'expansion de la maladie, la vaccination recule au profit de « vaccins homéopathiques » inefficaces pour lutter contre la rougeole. La rougeole peut provoquer de graves complications à tout âge : infections pulmonaires, encéphalites entraînant des séquelles neurologiques irréversibles etc... Pour se prémunir de la maladie, un vaccin efficace existe, cependant au Canada, comme nous l'avons vu dernièrement en Belgique, un mouvement anti-vaccin fait diminuer la couverture vaccinale.

Les anti-vaccins prônent comme une alternative des produits homéopathiques censés empêcher la survenue de la maladie. Pour les autorités canadiennes ce genre de produits représente un réel risque puisque les gens se pensent protégés, alors qu'ils ne le sont pas. Selon les propos de Charles Bentz, le président du syndicat des médecins homéopathes français rapportés par nos confrères de l'Express : "Il n'existe évidemment aucun vaccin homéopathique et ce terme est complètement impropre. Ce que l'on peut faire avec l'homéopathie c'est de l'immunostimulation, c'est-à-dire renforcer ses défenses immunitaires, mais en aucun cas "vacciner" !" En 2011, 776 cas de rougeole ont été recensés au Québec, la majorité n'avait jamais été vaccinée.

Interview

Pour y voir plus clair, nous avons sollicité l'expertise du Dr François Vié le Sage, pédiatre à Aix-les-Bains et responsable du groupe « Infectiologie et vaccinologie » de l'Association Française de Pédiatrie Ambulatoire (AFPA).

> Pourquoi est-il important de faire vacciner son enfant ?

Dr François Vié le Sage : La vaccination est une des plus belles découvertes de la médecine depuis le XVIIIe siècle. L'OMS dit qu'en impact sur la santé de la population mondiale elle vient au deuxième rang après l'accès à l'eau potable, bien loin devant les antibiotiques. Nous sommes dans une période dans laquelle la vaccination

a permis la régression de grosses épidémies de maladies. On voit d'ailleurs que dès que la couverture vaccinale diminue, les maladies réapparaissent. C'est le cas de la coqueluche, de la rougeole ou encore des méningites et du cancer du col de l'utérus causé par le papilloma virus. Les maladies existent et peuvent réapparaître dès que la protection est diminuée. Ce n'est pas parce qu'on a des conditions de vie correctes qu'il faut espérer qu'on ne sera pas malade.

Le mouvement anti-vaccin mis en cause en Belgique

En 2014, la Wallonie a enregistré 7,5 fois plus de cas de coqueluche qu'en 2012. En hausse également, les cas d'hépatite A qui ont doublé sur la même période. En cause, les mouvements anti-vaccin qui font de plus en plus d'adeptes.

Selon les résultats de la Cellule de surveillance des maladies infectieuses de la Fédération Wallonie-Bruxelles, les cas de coqueluches sont passés de 110 en 2012 à 823 en 2014. Pourtant, pour lutter contre cette maladie, potentiellement mortelle pour les enfants de moins de 6 mois, il existe un vaccin, gratuit en Belgique.

Le nombre de cas d'hépatite A est également en hausse, 128 cas en 2014, contre 57 en 2013. Cette maladie dispose également d'un vaccin qui est administré lorsque l'on voyage dans un pays à risque.

Au vu de ces observations, les autorités déplorent les mouvements anti-vaccin qui semblent de plus en plus influents en Belgique, mais aussi dans d'autres pays d'Europe dont la France.

La vaccination a permis de réduire le nombre de cas de maladies infectieuses, mais elles n'ont pas disparu. Selon l'organisation mondiale de la santé, la vaccination permet de sauver 2 à 3 millions de vies par an dans le monde.

Une évaluation a été faite en 2009 aux États-Unis, sur l'impact de la vaccination sur la santé, auprès de la cohorte des enfants nés en 2009 aux États-Unis : globalement le programme de vaccination de routine a permis d'éviter 42 000 décès, 20 millions de cas de maladies et 13,5 milliards de dollars en coût direct des maladies et 68,8 milliards en coût sociétal, c'est-à-dire les arrêts de travail, etc...

Les données sont claires et nettes. Mais effectivement dans les pays occidentaux, il y a une désaffection vis-à-vis des vaccins, alors qu'on a jamais été aussi scrupuleux sur l'efficacité et la transparence ainsi que sur la pharmacovigilance.

> Doit-on faire une différence entre les vaccins obligatoires et les vaccins recommandés ?

Non. Les vaccins obligatoires le sont à cause de lois édictées à la sortie

de la deuxième Guerre Mondiale, car il y avait alors des épidémies de diphtérie, de poliomyélite et de tétanos. Ce n'est plus du tout le cas à l'heure actuelle. Ces vaccins restent cependant indispensables, car si on arrête, ces maladies vont réapparaître. On le voit avec la poliomyélite en Afrique et la diphtérie en Europe de l'Est.

Mais le fait qu'ils soient obligatoires alors que les autres sont uniquement recommandés crée une hiérarchie qui est totalement artificielle puisque pour nous, médecins, les vaccins recommandés sont au même niveau que les vaccins obligatoires. Cette distinction n'a plus lieu d'être, soit on rend tout obligatoire, soit on recommande tous les vaccins. Tout en sachant que « recommander » doit avoir un certain poids légal et être considéré comme la recommandation de ce qui est bien pour être fait à tous les enfants.

> Si tous les vaccins sont recommandés au lieu d'être obligatoires, ne doit-on pas craindre une plus grande désaffection de la part des gens ?

Si, c'est le risque et donc cela doit forcément s'accompagner de campagnes d'information et de mobilisations importantes. Il faut peut-être aussi augmenter le caractère légalement opposable de ce qui est recommandé. Actuellement à l'arrivée en crèche, seul le vaccin DTPolio est obligatoire pour l'inscription, donc certains ne font pas les autres. Or, dans la vie en collectivité au niveau de la petite enfance, ce n'est pas le tétanos (non transmissible) ou la poliomyélite (absente de France depuis 30 ans) qui sont à craindre, mais la coqueluche, la rougeole, les méningites..., maladies qui ont des vaccins qui ne sont pas obligatoires, mais recommandés. On se retrouve

Le refus de vaccination confié au Conseil Constitutionnel

Une question prioritaire de constitutionnalité (QPC) a été déposée pour trancher sur la situation d'un couple de l'Yonne qui se bat depuis plusieurs mois contre la justice, car il refuse de faire vacciner ses enfants âgés de 18 mois et 3 ans contre la diphtérie, le tétanos et la poliomyélite.

Après avoir été présenté devant le tribunal de grande instance d'Auxerre, accusé de maltraitance pour avoir refusé de faire vacciner ses enfants, le cas de ce couple originaire de l'Yonne va donc être porté devant le Conseil Constitutionnel qui devra trancher.

Les parents, qui se battent selon le principe de la liberté thérapeutique, refusent d'administrer des vaccins contenant des adjuvants à leurs enfants. Problème, sans être vaccinés contre la diphtérie, le tétanos et la poliomyélite, leurs filles ne peuvent être ni scolarisées, ni admises en crèche.

En France, seul le vaccin combiné contre la diphtérie, le tétanos et la poliomyélite, ainsi que ses rappels jusqu'à 13 ans sont obligatoires, pourtant 3 à 5 % d'enfants ne sont pas vaccinés. Les parents qui refusent de faire vacciner leurs enfants encourrent 6 mois d'emprisonnement et plus de 3000 euros d'amende, selon le code de la Santé Publique.

dans un paradoxe où on oblige les enfants à faire des vaccins qui finalement n'impactent pas actuellement, en France, sur la santé des autres en collectivité, alors que ceux qui pourraient impacter ne sont « que recommandés ». Donc il faut pouvoir recommander tous les vaccins, mais que pour la vie en collectivités par exemple, tous les vaccins du calendrier vaccinal soient nécessaires à l'entrée.

Mais ce n'est pas un problème médical, c'est un problème sociétal. En tant que médecins nous disons quels vaccins sont souhaitables, mais le maintien des obligations est un problème sociétal. C'est à la société de décider quels risques elle accepte de prendre, quelle tolérance elle a par rapport à la liberté des gens qui mettent en péril la liberté des autres. C'est un vieux débat : « La liberté de chacun s'arrête où commence celle des autres. » Ne pas être vacciner, par exemple contre la rougeole, met clairement les autres en danger.

Nous attendons que la société décide, c'est-à-dire les politiques, et aussi l'influence des médias. Mais en tant que médecins et pédiatres, nous estimons que les vaccins du calendrier vaccinal sont tous indispensables.

> Que répondez-vous aux parents inquiets des éventuels effets secondaires attribués à certains vaccins ?

Tout d'abord je les félicite parce que ça veut dire qu'ils se préoccupent de la santé de leurs enfants sans accepter à l'aveugle tout ce qu'on leur fait. C'est à mon avis une attitude tout à fait positive mais qui peut avoir des répercussions dangereuses pour leur propre enfant. Ensuite il faut discuter avec eux pour savoir quelles sont leurs inquiétudes. Je leur propose de raisonner ensemble sur ce qui est le mieux pour leurs enfants : quels sont les risques des maladies, quels sont les risques d'effets secondaires des vaccins. On peut discuter vaccin par vaccin et évaluer la balance bénéfice-risque pour chacun, mais

globalement contrairement à ce qu'on entend beaucoup dans les médias notamment, on n'a jamais été aussi transparents et nous n'avons jamais aussi bien connu les éventuels effets indésirables des vaccinations. Le risque zéro n'existe pas bien sûr, mais la balance entre risques et bénéfices est clairement très en faveur du bénéfice pour les vaccins, en particulier ceux du calendrier vaccinal.

Il faut s'adapter, mais il faut que ces parents comprennent que ne pas se faire vacciner implique un certain style de vie. S'ils ne veulent aucun vaccin pour leur enfant, ils doivent accepter qu'il n'évolue pas en collectivité. Il ne peut pas mettre les autres en danger. Je ne conseille pas cette attitude, car non seulement leur enfant n'est pas protégé mais il se retrouve à part, isolé de la société, de l'école etc...

> Pensez-vous que la couverture vaccinale est actuellement suffisante en France ?

La réponse est à peu près oui pour les nourrissons, par contre pour les adolescents, la couverture vaccinale est actuellement catastrophique.

Non seulement la couverture vaccinale est très mauvaise pour les trois principales maladies qui concernent les adolescents c'est-à-dire hépatite B, papillomavirus et méningite à méningocoque, mais en plus elle diminue constamment depuis 3-4 ans.

Pour ma part, cette baisse de la couverture vaccinale des adolescents est entraînée par la rumeur publique colportée par les médias, et elle est en train de sacrifier une génération d'adolescents. Il faut utiliser les moyens de prévention qui existe afin de les protéger de ces maladies qui, rappelons-le, font 2 500 morts par an en France depuis une dizaine d'années (uniquement hépatite B et papillomavirus). Des moyens existent pour se protéger contre ces maladies mortelles, utilisons-les.

Nutrition :

Le grand livre de l'alimentation, de l'étagère à l'assiette

L'alimentation tient une place importante dans la santé de toute la famille, mais il n'est pas toujours facile de connaître tous les repères qui permettent d'adopter les bons réflexes. Pour aider les familles, Laurence Plumey, médecin nutritionniste et diététicienne, a décidé d'écrire un guide pour une alimentation saine.

Mireille Jauffret

Le grand livre de l'alimentation est un recueil des besoins nutritionnels à tous les âges, du nouveau-né à la personne âgée. On y retrouve aussi les besoins spéciaux comme par exemple pendant la grossesse et l'allaitement, mais aussi en cas de maladie comme le diabète ou l'excès de cholestérol.

Dans un entretien, le docteur Laurence Plumey a accepté de nous parler de son livre et de nous livrer quelques astuces pour se faciliter la vie au moment de passer derrière les fourneaux.

Entretien

> Quelle a été votre motivation pour écrire ce livre ?

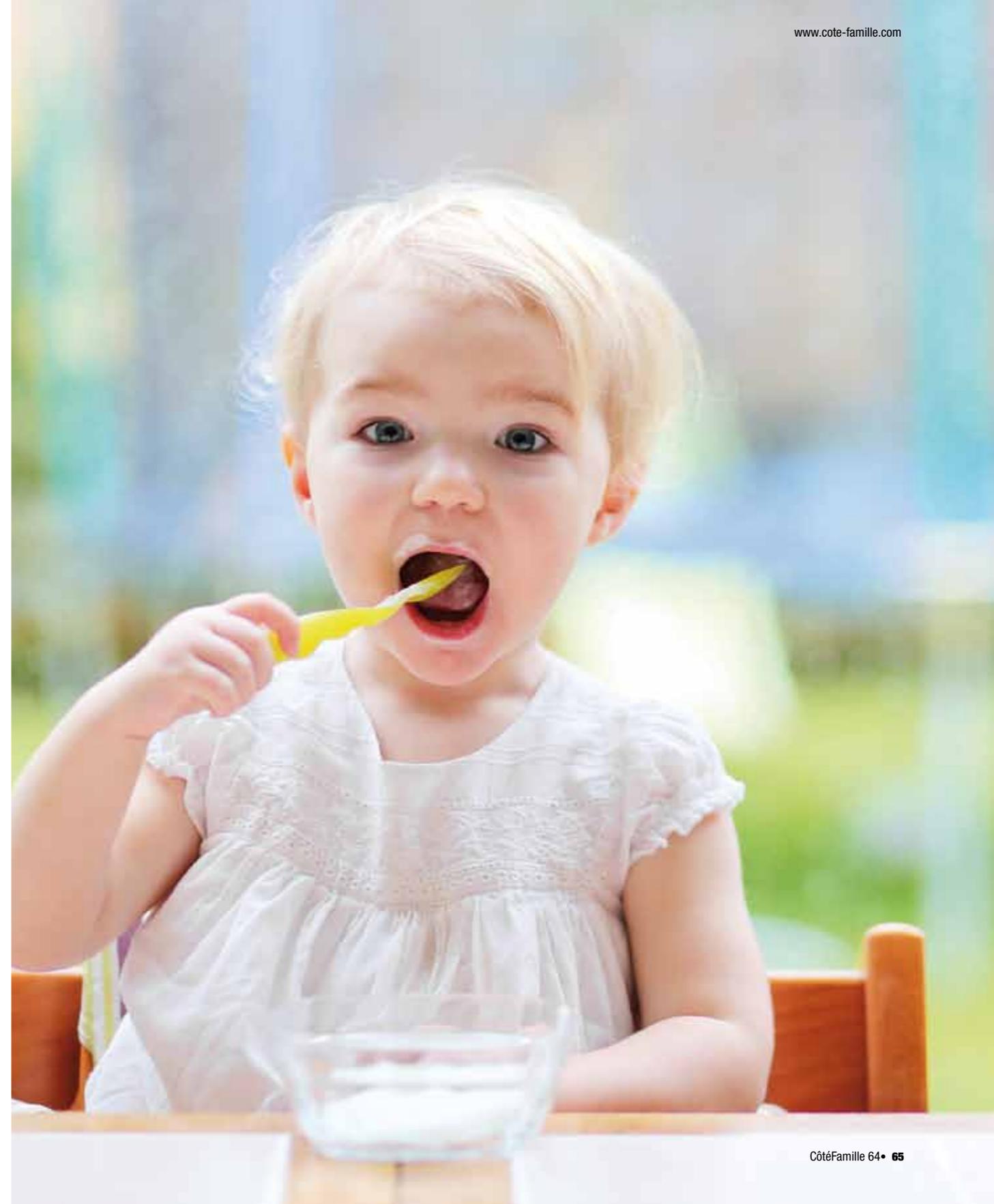
Il y a plusieurs raisons à l'écriture de ce livre. Cela fait 25 ans que je pratique la nutrition puisque je suis médecin nutritionniste, et cela fait 25 ans que je l'enseigne auprès des futurs diététiciens et des médecins. Il ne me restait plus qu'à l'enseigner aux consommateurs, et ils en ont bien besoin ! En regardant les réseaux sociaux, je me suis rendue compte que tout le monde s'approprie la nutrition en pensant que c'est une science facile. Beaucoup de gens pense qu'il suffit de s'intéresser à ce qu'on mange et d'avoir une sensibilité particulière de l'alimentation pour s'autoriser à émettre des avis qui peuvent parfois même servir de prescription ! Je suis me étonnée de voir dans les forums et autres, les gens se conseiller entre eux, court-circuitant les experts, c'est-à-dire les médecins. C'est surtout le cas dans le domaine de l'alimentation infantile où il m'est arrivé de voir des femmes qui

conseillaient à d'autres femmes d'arrêter le lait infantile parce que leur bébé a des petites diarrhées ou des troubles digestifs, des coliques. C'est extrêmement dommageable, puisque dans cette situation, c'est le bébé qui trinque.

Donc c'est à la fois mon investissement extrêmement poussé en termes d'enseignement et ces observations qui m'ont poussé à entreprendre l'écriture de ce livre de référence sur l'alimentation. Il s'agit d'un livre que j'ai voulu le plus complet possible : contenant à la fois des informations sur les aliments, mais aussi sur les besoins à tous les âges de la vie, du nourrisson à la personne âgée, mais aussi en fonction de toutes les pathologies qui ont un lien avec l'alimentation. De cette façon, les familles qui possèdent ce livre, peuvent s'y référer pour répondre à des questions de beaucoup de registres différents. Soit en partant d'un aliment, soit en fonction des âges ou d'une pathologie (cholestérol, diabète...). C'est un livre que j'ai écrit pour qu'il rende service au plus grand nombre de personnes possibles, selon les questions que chacun peut être amené à se poser.

Les informations que je donne dans le livre sont des informations de nutrition et de diététique fiables et sérieuses. Il ne s'agit pas de mon ressenti personnel, mais de sources médicales et scientifiques.

> En pratique, grâce au livre on découvre que chaque âge a ses besoins nutritionnels particuliers, pour autant en tant que chef de famille, peut-on se faciliter la tâche en faisant manger les mêmes repas à toute sa tribu ?



Cela dépend. Pour le nourrisson, c'est non, il ne faut pas le nourrir avec les mêmes aliments que les autres au-delà des questions de quantité. Chez le nourrisson, il y a aussi des questions de qualité, il ne peut pas absorber tous les mêmes aliments qu'un enfant ou un adolescent. Par exemple, un bébé n'a pas de besoins en sel trop importants, donc on évite la charcuterie et les quantités trop importantes de viande. Certains légumes très riches en nitrates comme les carottes, les épinards etc... doivent être surveillés pour les nourrissons. On va préférer les produits issus de l'agriculture biologique ou les petits pots dont les teneurs en nitrates sont faibles.

En fait, aux deux extrêmes de la vie, les aliments sont assez spécifiques. Chez le tout-petit puisqu'il faut tenir compte de sa physiologie, un nourrisson arrive très vite à un surdosage. Et le sujet âgé, qui est exposé à la dénutrition, au vieillissement, va être nourri avec des aliments plus riches.

Pour tout le reste de la famille, le repas peut être le même, il suffit d'adapter les quantités. Dans un repas équilibré, on va adapter les quantités de chaque famille d'aliments aux besoins nutritionnels de chacun en fonction de son âge. Donc pas de casse-tête pour les familles en dehors du nourrisson et du sujet âgé !

> On voit de plus en plus d'enfants en surpoids, est-il judicieux de mettre un enfant dans cette situation au régime ?

On ne met jamais un enfant au régime, car il a des impératifs de croissance et qu'il est hors de question de risquer de le carencer en minéraux, en vitamine, etc... ce qui serait inévitable s'il était sous régime hypocalorique. Chez un adulte au régime, les carences sont payées sous la forme de fatigue, mais cela ne l'empêchera pas de grandir puisque sa croissance est terminée. Chez un enfant, cela serait dommageable puisque sa croissance doit être bien régulière.

Quand nous sommes confrontés à un enfant en surpoids, ou obèse, il faut écouter et comprendre comment sont les comportements alimentaires. Force est de constater que nous sommes toujours dans le même schéma, l'enfant trop sédentaire par rapport à son apport calorifique trop important avec une alimentation trop grasse et trop sucrée.

Une fois que les excès sont identifiés, on ramène l'enfant à une alimentation plus raisonnable. Par exemple, je ne supprime pas le sucre, je l'autorise en petite quantité et je lui explique sous quelle forme le consommer.

Il ne faut surtout pas imposer un régime, mais écouter et conseiller un rééquilibrage pour arriver à une alimentation qui correspond à ses besoins sans jamais être dans la privation. Par ailleurs, il est très important d'inciter à l'augmentation de l'activité physique, car plus l'enfant brûle des calories et prend

l'habitude de bouger, plus il va s'affiner.

En ce qui concerne la prévention, il y a des habitudes importantes à prendre : il faut avoir les bons repères pour une alimentation saine et équilibrée pour les enfants en fonction de l'âge, en termes de gras et de sucre.

Voici une astuce mnémotechnique : grosso modo à 4 ans, il ne faut pas dépasser 4 morceaux de sucre, à 5 ans, 5 morceaux, etc... et cela jusqu'à 10 ans. Mais attention, il ne s'agit pas de les atteindre, c'est un maximum à ne pas dépasser. Et dans le livre, je donne la teneur en sucre des principaux produits que les parents sont amenés à donner aux enfants. Un yaourt aux fruits c'est deux morceaux de sucre, un petit biscuit c'est un morceau de sucre, un gros biscuit deux morceaux, ainsi de suite.

Dans tous les cas, il ne faut surtout pas restreindre l'enfant, pour ne pas tomber dans l'excès inverse, qu'on appelle l'orthorexie, et pour ne pas développer des troubles du comportement alimentaire.

La meilleure prévention pour un enfant en bonne santé, c'est encore de lui proposer de vrais bons repas : un bon petit déjeuner le matin, un bon déjeuner à midi, un bon dîner le soir, en respectant les repères d'une alimentation équilibrée. C'est-à-dire un plat principal avec des légumes et un féculent, de la viande ou du poisson, un laitage ou du fromage à midi et une salade verte et le soir au dîner manger léger.

Autre point important, c'est qu'il ne faut pas penser que les enfants vont s'affiner en grandissant. Certes, cela arrive, mais ce n'est pas la majorité et la puberté est souvent une période où le surpoids s'aggrave.

Dans ce livre, j'ai voulu être précise pour donner des repères, mais pas des injonctions, car la notion de plaisir est importante dans l'alimentation. En ayant ces repères en tête, on a le droit de ne pas avoir envie de manger 5 fruits et légumes par jours par exemple !

Il y a toujours un moyen d'adapter l'alimentation en fonction des goûts de l'enfant, mais en s'appuyant sur les conseils d'un expert. Et surtout, il faut réagir en allant voir un médecin dès que l'on voit des kilos s'accumuler.

Le Grand Livre de l'Alimentation, Dr Laurence Plumey. Édition Eyrolles, prix 23,90 €.

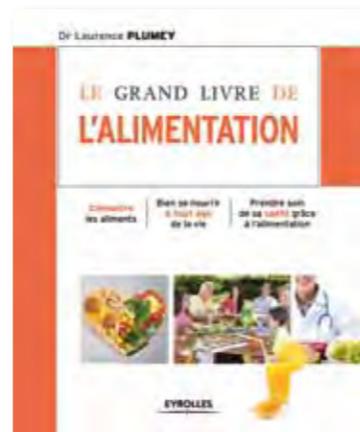


Figure libre

de Sébastien Chebret



Familles à temps partiel

Toute la semaine, Christophe vit et travaille à Douai. Le vendredi soir, il rejoint sa femme Sylvie, qui est restée en banlieue parisienne avec leurs deux enfants. Marc, lui, est à Munich et ne peut retrouver Sandrine et leurs trois garçons qu'une fois tous les quinze jours. Gareth travaille à Londres, Ingrid, à Paris, où elle veille également sur leurs quatre enfants... Les « tensions sur le marché du travail », comme on dit pudiquement, amènent beaucoup de familles à passer une partie de leur temps séparées, que ce soit pour quelques mois, un an ou sans limite de temps. Mais comment maintenir une vie de famille dans ces conditions et garder des liens forts lorsqu'on ne partage plus le quotidien ?

Stéphanie Frank

On les appelle « célibataires géographiques », « intermittents du foyer », « split families » (« familles séparées ») ou encore « living apart together » (littéralement « vivant séparément ensemble »). Chez eux, l'un des parents vit en dehors du foyer une partie du temps et ils ne sont pas forcément marins-pêcheurs, militaires ou routiers. La crise, la mondialisation des échanges et la volonté des femmes – qui représentent désormais un actif sur deux – de faire carrière, ont rendu le terme de « mobilité » quasi indispensable sur un CV. Selon Isabelle Bertaux-Wiame et Pierre Tripier, auteurs de recherches sur la question⁽¹⁾, les directions des ressources humaines ont même fait de la mobilité géographique « l'une des vertus ou des épreuves via laquelle se reconnaît un cadre à haut potentiel ».

Des choix à faire

C'est ainsi que Christophe⁽²⁾, ingénieur chez un constructeur automobile, a choisi de s'établir pour un an à Douai afin de participer à la conception d'une chaîne de montage. Selon Sylvie, sa femme, restée en région parisienne avec leurs deux enfants, son employeur n'envisageait pas un refus. « Cela aurait eu des conséquences sur sa carrière. » À l'époque, leurs enfants, Clémence et Paul, avaient 5 et 2 ans. « J'étais en fin de congé parental et j'ai enchaîné avec une année sans solde, explique Sylvie. Heureusement, Christophe percevait une indemnité journalière, qui couvrait le manque à gagner. Si j'avais dû travailler, ç'aurait été beaucoup plus compliqué. » Sandrine Graniou a elle aussi mis de côté l'univers professionnel. Depuis 2013, son mari Marc vit à Munich, où il travaille pour l'Office européen des brevets. Sandrine et leurs trois garçons de 10, 7 et 2 ans iront à leur tour s'installer en Bavière l'été prochain. Professeure des écoles, elle a choisi de prolonger son congé parental pour gérer cette période de transition. « L'augmentation de Marc recouvre ma perte de salaire, mais on n'en profite pas, car il faut payer le loyer de son appartement et ses allers-retours en train. » Ingrid Levington, elle, a décidé de reprendre sa carrière dans les ressources humaines, là où elle l'avait laissée lorsqu'elle a eu ses quatre enfants âgés aujourd'hui de 9, 7, 5 et 3 ans. « Nous vivions alors à Londres, raconte-t-elle. Mais quand j'ai eu envie de retrouver le monde professionnel après sept ans d'interruption, c'était beaucoup plus facile pour moi de reprendre mon job que de chercher autre chose et de partir dans l'inconnu. » Peu après, Gareth, analyste financier qui traverse une période de chômage, se voit proposer un contrat... à Londres. « Nous avons décidé que l'avenir de la famille se passerait à Paris. J'ai dit que j'étais intéressé, mais que cela nécessiterait certains aménagements. Ce n'était sans doute pas la solution optimale pour eux, mais ils ont accepté. » Depuis deux ans et demi, Gareth vit à Londres quatre jours par semaine, retrouve sa famille à Paris le jeudi soir vers 21 h et travaille à la maison le vendredi. « Le lundi, je ne reprends le train qu'après avoir accompagné les enfants à l'école, explique-t-il. Ainsi, mon absence ne se matérialise que le

lundi soir.» « Et les week-ends sont de vrais week-ends, ajoute Ingrid, on profite intégralement du dimanche. »

Week-ends surinvestis

Marc, lui, n'a pas cette chance : « Il ne peut rentrer que tous les quinze jours, raconte Sandrine. Il arrive à la maison le samedi vers 11 h et repart le dimanche à 18 h. C'est très court. Il ne peut pas souffler, les enfants sont tout le temps sur lui. Et il a le sentiment de devoir rattraper son absence et profiter au maximum de ces heures-là. Au final, il est épuisé et on n'arrive pas à avoir de temps à deux. » Sylvie fait le même constat : « Lorsqu'il arrivait, Christophe était crevé, mais les enfants lui sautaient dessus et moi, je n'avais qu'une envie, me reposer ! Et puis il y avait parfois des tensions, il se sentait exclu de certains rituels familiaux, avait du mal à supporter le bruit et l'agitation des enfants. Surtout, on avait un peu surinvesti les week-ends, on s'attendait à ce que tout se passe bien puisqu'on était tous ensemble. Mais en fait, tout se passait... normalement ! »

Pour mener une vie familiale aussi normale que possible, justement, le couple a loué à Douai une maison susceptible de les accueillir tous. « On le rejoignait à toutes les vacances mais lui n'en prenait pas, explique Sylvie. Ainsi, nous vivions le quotidien ensemble et il gardait ses congés. » Le quotidien, Ingrid et Gareth n'y tiennent pas plus que ça : « On n'est pas très fusionnels, et le fait de ne pas vivre ensemble nous évite les tensions autour des lessives, des repas... On se téléphone très peu pour régler des problèmes logistiques, en revanche on s'appelle pour maintenir le lien entre nous deux. » Si Ingrid s'avoue réticente au logiciel de visioconférence Skype, San-

Une catégorie encore très floue

Impossible de quantifier les familles à temps partiel. Il n'existe aucune statistique sur la question et le fait que ces arrangements soient bien souvent ponctuels n'aide pas à cerner la population concernée. Isabelle Bertaux-Wiame et Pierre Tripier, sociologues, se sont cependant penchés sur la question⁽¹⁾ et ont pu en tirer quelques conclusions. Ainsi, ils constatent qu'en trente ans, les ménages à double carrière se sont multipliés. Les femmes représentent désormais 30 % des cadres, contre 5 % auparavant ; or ce statut comporte des règles de mobilité géographiques qui posent « un véritable dilemme aux couples biactifs et placent au cœur de la conjugalité des enjeux de nature concurrentielle. » Ta carrière ou la mienne ? De plus, cette situation a tendance à aggraver les inégalités de genre dans le registre professionnel et à renforcer la spécialisation des rôles conjugaux dans la vie privée. Enfin, sans surprise, la mobilité de l'un des conjoints est mieux vécue quand elle s'assortit de compensations financières qui facilitent un quotidien parfois acrobatique.

⁽¹⁾ « Les Intermittents du foyer ou les arrangements entre membres des couples qui travaillent loin l'un de l'autre », in *Cahiers du genre* n°41, 2006, consultable sur le site du Cairn (www.cairn.info).

drine, elle, l'utilise tous les jours. « Le soir, pendant que je m'occupe de David, les deux grands parlent avec leur père. Puis quand les enfants sont couchés, on peut se rappeler pour parler de nous. » Mais cela ne suffit pas. « Cette situation ne nous permet pas de trouver un équilibre. On n'a pas de vie de couple. Ma vie à moi se réduit au quotidien, mais j'ai d'autres aspirations ! Quant aux enfants, ils ont moins de temps, moins d'écoute, on n'a pas assez de discussions », regrette Sandrine. Autre souci : les amis passent au second plan. « En trois mois, on est sorti trois fois, calcule-t-elle, il y a une perte de contact social. » Ingrid et Gareth, eux, rusent : « C'est vrai qu'on a tendance à privilégier la vie de famille le week-end, admet Ingrid. Mais après tout, les copains font partie de la famille étendue... »

Agressivité

Christophe a demandé à son employeur à mettre fin à son expérience douaisienne en décembre. « Au mois de septembre, après les vacances passées tous ensemble, les enfants ont eu du mal à retrouver ce mode de vie, d'autant que Paul entrerait à l'école... » Paul, qui était devenu agressif envers son père au point de le frapper dès qu'il était là. « Lorsque Christophe est revenu à la maison, cela a été un apaisement, explique Sylvie. On était tous soulagés que cette période soit terminée. » Malgré cette fin un peu précipitée, l'expérience reste positive : « On a appris à vivre des choses séparément, résume Sylvie, alors qu'avant on était tous assez fusionnels. Les deux mois qui ont suivi son retour ont vraiment été savourés. Maintenant, on apprend à se retrouver, tous un peu changés par cette expérience. » Des retrouvailles que Sandrine attend avec impatience : « On sait tous que c'est provisoire, donc on ne vit pas dans la souffrance, mais il ne faudrait pas que ça dure plus longtemps. » Ingrid et Gareth, eux, ont réussi à trouver leur équilibre dans cette vie familiale inhabituelle : « On a commencé l'expérience en présumant qu'elle aurait une durée limitée, mais finalement on n'a pas de bonne raison d'être mécontents », résument-ils.

⁽¹⁾ Voir encadré.

⁽²⁾ Tous les prénoms de cette famille ont été changés.

Comment l'aider à l'école ?

Eduquer sans crier, c'est utopique ?

Peut-on être heureux dans une famille recomposée ?

Des réponses à ces questions et tant d'autres...

Scannez moi !



Candy Bar :

La nouvelle tendance des goûters d'anniversaire!

Un Candy Bar, qu'est-ce que c'est exactement? C'est un bar à bonbons tout simplement! On l'appelle aussi Sweet Table quand il est garni en plus de biscuits et autres douceurs sucrées... Et c'est une des idées tendance du moment, venue tout droit des pays anglo-saxons pour éblouir la vue et les papilles des petits ou grands invités!

Caroline Fourment

Un Candy Bar, en quelles occasions ?

Évidemment, en n'importe quelle occasion, du moment qu'il y a des enfants, mais pas que... Car les bars à bonbons font aussi l'unanimité auprès des adultes qui se retrouvent instantanément plongés en enfance... Un joli retour vers le monde enfantin qui fait remonter à la surface des souvenirs gourmands quelquefois perdus. De ce fait, si l'on voit se multiplier les Candy Bars dans les goûters d'anniversaire, les baptêmes, les communions... On les voit aussi dans les baby showers et les mariages ! Bref, toutes les excuses sont bonnes pour se faire plaisir avec des friandises...

Un Candy Bar, pour quoi faire ?

Non seulement, parce que c'est bon, mais aussi parce qu'un Candy Bar offre un élément de décoration supplémentaire et original, qui ne passera en aucun cas inaperçu. Et puis, mettre des bonbons en libre-service est une délicieuse animation qui amusera vos invités, qui pourront le cas échéant remplir de petits sachets à leur disposition avant leur départ comme un petit souvenir de cet événement passé en votre compagnie. C'est en cela que le Candy Bar propose plusieurs fonctions, toutes aussi intéressantes les unes que les autres.

Un Candy Bar, comment l'organiser ?

Pour réaliser un Candy Bar parfait, plusieurs conditions sont à respecter : il se dispose le plus souvent sur une table contre un mur afin de réaliser un décor de fond. Il se compose de nombreux contenants transparents de façon à pouvoir visualiser facilement ce qu'il y a dedans, des contenants présentés sur plusieurs niveaux, où il sera facile de se servir. Le Candy Bar est un élément de décoration souvent assorti à l'événement, les bonbons sont alors choisis en fonction de sa couleur, ou on choisit délibérément de créer un Candy Bar multicolore. Le tout devra de toute façon être harmonieux et agréable à regarder.

Un Candy Bar, à qui s'adresser ?

Il existe plusieurs façons de proposer un Candy Bar à ses invités... Soit demander à un professionnel du Candy Bar... Et oui,

cela existe ! Vous en trouverez de nombreux sur Internet. Soit à un organisateur d'événements en tous genres, car depuis que le Candy Bar est tendance, tous ont du se mettre à proposer ce type de prestations. Et puis évidemment, vous pouvez le réaliser vous-même, en suivant quelques principes simples et en vous aidant si vous le souhaitez des nombreuses boutiques en ligne de Candy Bar à votre disposition sur Internet.

Comment réaliser vous-même votre Candy Bar ?

Le choix des contenants

Le plus important avant de faire le choix des bonbons eux-mêmes, est de dénicher de nombreux contenants transparents : des bocaux, des bouteilles en verre, des bonbonnières, des vases, des carafes anciennes, des pots de confiture, des pots de Nutella, des plateaux... Tous de différentes tailles pour pouvoir ensuite jouer sur les niveaux et la hauteur de votre Candy Bar.

→ À chiner chez votre grand-mère ou dans des vide-greniers par exemple...

Le dressage déco

La table en elle-même devra être préparée pour recevoir votre Candy Bar. Si vous avez choisi un thème ou une couleur, votre Candy Bar devra être assorti en fonction.

Pensez donc aux nappes en tissu ou en papier, à des chemins de table, des sets en papier coloré, de la ficelle, des rubans, de la dentelle en papier... à disposer sur la table. Le mur sur lequel sera apposée votre table devra aussi être décoré d'une banderole, de rosaces en papier...

→ Les boutiques en ligne de Candy Bar fourmillent de beaux éléments déco...

Les bonbons

C'est à cette étape que vous allez vous régaler... Soit en choisissant des bonbons aux couleurs de votre thème, soit en jouant les multi-couleurs et en dénichant des bonbons originaux et rigolos ! Pensez à toutes sortes de bonbons : guimauves, caramels, meringues, sucettes, sucres d'orge, pâtes de fruits, fraises tagada, dragibus, carambars... mais aussi mini-barbes à papa, dragées, et pourquoi pas pop cakes et cupcakes ! Pour les bonbons, le plus intéressant est souvent de les acheter au kilo !

→ Et si vous ajoutiez une fontaine de chocolat au centre de votre Candy Bar ?

L'étiquetage

Une des principales règles à respecter pour créer un véritable Candy Bar est d'étiqueter tous vos contenants ! Pour cela, vous pouvez évidemment acheter vos étiquettes toutes faites,

les réaliser vous-même à coup de ciseaux crantés, ou bien les imprimer sur Internet... Vous pouvez désormais en trouver de très jolies pour l'occasion. Soit vous les collerez sur chacun des contenants en précisant de quels bonbons il s'agit, soit vous pouvez les attacher à un joli ruban !

→ Pensez une fois de plus à coordonner vos étiquettes au thème ou à la couleur choisie !

Les niveaux

C'est le moment venu de penser à la disposition des contenants qui devront être présentés sur plusieurs niveaux... Ainsi, pensez à surélever quelques contenants à l'aide de caisses, caissettes, livres, boîtes... pour créer un bel effet et un joli ensemble ! Lorsque vous chinerez vos contenants, pensez aussi à ces éléments majeurs de votre Candy Bar !

→ Une belle idée en plus : utiliser des présentoirs pour pièces montées ou des plats à étages garnis de bonbons !

Les contenants à emporter

Le Candy Bar étant une forme de self-service où les invités pourront se servir au gré de leurs envies tout au long de l'événement, n'hésitez pas à déposer quelques assiettes ou coupelles... Et pour clore le Candy Bar et la journée, invitez vos convives à se servir avant de partir ! Pour cela, pensez à de petits sachets ou de petites boîtes cartonnées dans lesquels ils pourront se faire plaisir à volonté et emporter tout ce qu'ils aiment !

→ Avez-vous pensé à quelques bonbons sans sucre ? Pour les diabétiques, les personnes au régime... Pensez-y !



Comprendre un ado en 10 leçons

Le temps où votre enfant vous regardait avec des yeux remplis d'admiration est révolu : il a grandi, et avant même que vous vous en rendiez compte, il s'est transformé en un spécimen au comportement bien étrange. Bienvenue dans le monde des ados ! Pour y voir plus clair, suivez le guide en dix leçons.

Donna Presse

Leçon n°1:

Les ados sont à l'aise dans leurs baskets

Commençons par une mise au point de taille : vous les percevez comme des spécimens traînant la grolle en grognant, répondant « non » à toutes vos tentatives de communication ? Détrompez-vous, les adolescents sont des êtres bien plus optimistes que vous ne le pensez. Selon une enquête Ipsos Santé, alors que 74 % des adultes estiment que les ados sont mal dans leur peau, deux tiers des principaux intéressés se disent heureux ! Et tandis que les adultes voient en majorité des adolescents comme des individus renfermés sur eux-mêmes, les ados, eux, se trouvent énergiques, sociables et curieux (étude Junior Connect', 2012).

Leçon n°2:

Ils vous cachent des choses

Mais que fait votre ado sur Internet ? Vous ne le saurez probablement pas, puisque 62,5 % des plus de 13 ans avouent effacer l'historique de navigation à chaque fois que leurs parents entrent dans la pièce (étude Symantec, 2010). Mais rassurez-vous, leur occupation première est sans grande surprise : le chat à 45 %, suivi directement par... les recherches scolaires, à 18,4 % ! Et si les ados rechignent à parler de leur usage d'Internet avec leurs parents, ces derniers ne sont pas en reste en ce qui concerne les cachoteries, puisqu'ils sont 45 % à espionner le compte Facebook de leur ado à leur insu (étude AVG, 2012)... Et vous parlez de confiance ?

Leçon n°3:

Ils détestent ce que vous adorez

Sur ce point, on ne va pas vous surprendre : le rejet des valeurs parentales est le premier cliché qui sévit sur les adolescents. Mais la tendance va un peu plus loin... Avis aux parents qui tentent de se rapprocher de leur ado en adoptant ses codes : c'est une mauvaise idée ! La preuve : Facebook, le réseau social n°1, est en train d'être déserté par les ados... À cause de la récente présence des parents, qui le rend ringard !

Leçon n°4:

Ils prennent vos conseils en compte

Même si vous avez le sentiment que votre ado ne vous écoute pas, il prend en compte vos conseils. Comme l'expliquent les psychologues Gérard Vignaux et Évelyne Ridnick dans une tribune sur Pyschonet.fr : « *Envers et contre tout, la famille conserve son rôle indispensable. Les adolescents ont tendance à demander à leurs parents de tenir leur rôle en matière de formation et de préparation de leur avenir. Ils veulent trouver une place légitime dans la société mais ont pourtant besoin de connaître les limites du possible pour développer leur rapport à la réalité.* »

Leçon n°5:

Ils sont accros à leur portable

3 339. C'est le nombre de SMS échangés en moyenne par mois par un ado américain, selon l'étude Nielson (2010). Chez nous, la frénésie du pouce serait moins importante, mais le SMS s'envoie

tout le même en quantité impressionnante... Selon une autre étude, du cabinet GfK (2012), 78 % des moins de 25 ans se disent dépendants de leur téléphone. Vous n'y pourrez pas grand chose, c'est l'un des modes de communication préférés de votre enfant. Vous pouvez en revanche mettre le holà sur le portable à certains moments de la journée... À table par exemple, c'est non !

Leçon n°6:

Ils s'inquiètent pour leur avenir

Vous êtes persuadés que votre ado ne pense qu'à faire la fête, pour témoigner son mépris et revendiquer sa liberté sur fond de rébellion ? Vous avez tout faux. Selon une enquête Ipsos Santé pour la Fondation Pfizer, leur préoccupation principale est... leur avenir. Peur de louper leur bac, peur de faire le mauvais choix pour leurs études, peur de ne pas trouver de travail... Attention : pour une partie des ados, cette crainte est exacerbée par la pression de leurs parents.

Leçon n°7:

Ils sont préoccupés par leur apparence

210 millions d'euros, c'est le poids estimé du marché des cosmétiques pour les filles de 8 à 12 ans en France... Et alors que la moitié d'entre elles utilisent des soins pour la peau, seuls 7 % des parents identifient ce besoin chez leur ado, selon une enquête Maybelline. Le fait que votre ado soit préoccupé par son apparence est normal, mais il faut tout de même veiller à ce que ça ne devienne pas une obsession...

Leçon n°8:

Ils n'ont pas mis la lecture au placard

Vous pensiez que les ados tournaient le dos à la lecture ? Détrompez-vous : ils lui consacrent en moyenne 1h20 par jour ! C'est ce que révèle une enquête Consojunior, qui montre que la lecture est pour eux un moyen d'évasion. Même s'ils consacrent également beaucoup de temps à la télévision et à Internet, BD, mangas, et romans sont toujours perçus comme des valeurs sûres.

Leçon n°9:

Ils ne sont pas des paniers percés

En France, huit adolescents sur dix reçoivent de l'argent de poche de leurs parents, et la moitié a une carte de crédit. Loin de jeter leur argent de poche par les fenêtres, deux adolescents sur trois épargnent (étude Teens Research Unlimited de TNS Sofres) ! En moyenne, ils mettent de côté 28 € par mois. Contrairement au cliché, on ne peut pas dire qu'ils soient irresponsables !

Leçon n°10:

Ils ne rejettent pas votre autorité

Les parents d'ados ont souvent la solide impression que leur ado rejette automatiquement les règles de vie qu'ils leur imposent. Pourtant, il semble que ces derniers soient conscients de leur importance : selon un sondage CSA pour *La Croix*, 87 % des 15 à 18 ans ont une vision positive de l'autorité.

Pourquoi faut-il couper le cordon?

L'apprentissage de l'autonomie est un moment-clé de l'éducation d'un jeune enfant. Un moment, ou plutôt une démarche qu'on initie dès la sortie du berceau. Couper le cordon, c'est donner à son enfant toute la force dont il a besoin pour se débrouiller seul. Et si les parents ont parfois du mal à lâcher prise, c'est pourtant en devenant autonome qu'on devient grand.

Donna Presse

Psychanalyste et auteure, Virginie Megglé s'est penchée sur les dépendances affectives dans son ouvrage *Couper le cordon*. Sa pensée s'articule autour des transmissions d'une génération à une autre. Et en ce qui concerne les dépendances affectives, il s'agit justement de ne pas projeter ses carences sur ses enfants. Rencontre avec une spécialiste qui nous explique l'importance de lâcher du lest.

L'interview

> Dans *Couper le cordon*, vous parlez d'amour excessif. Selon vous, y a-t-il une bonne et une mauvaise manière d'aimer son enfant ?

Non, la meilleure façon d'aimer son enfant, c'est de faire en sorte qu'il se sente bien dans sa peau. On n'aime jamais trop son enfant. Par contre, ce qui peut être excessif, c'est l'expression de cet amour. Là où les preuves d'amour

peuvent être excessives, c'est quand elles définissent une demande: quand on dit « je t'aime » parce qu'on a besoin d'être aimé. Ça peut être le cas d'un parent qui souffre lui-même de carences affectives, et qui reporte ce besoin d'amour sur son enfant. Il va l'étouffer d'attentions en attendant en retour. Le danger, c'est qu'en étant possessif avec son enfant, on peut développer chez lui une dépendance affective.

> Quelle est l'importance de l'affection dans l'éducation d'un enfant ?

L'affection pose les bases de l'éducation. Elle rassure, et surtout, est à l'origine de la confiance en soi. En montrant son affection, on donne à son enfant bonne possession de ses facultés. Les marques d'amour sont des gestes désintéressés, elles marquent un temps de repos bienveillant dans la vie de l'enfant. De plus, un enfant qui se sent aimé est plus réceptif aux obligations et à l'autorité.

> À l'inverse, quand l'affection qu'on porte à son enfant peut-elle devenir toxique ?

L'affection peut devenir toxique si elle est empreinte d'une demande. Si par là on lui communique notre manque, notre possessivité, on envoie à notre enfant un message qu'il ne peut pas comprendre: on ne donne pas, on demande. L'enfant ne sait pas pourquoi on reporte notre manque affectif sur lui. Il ne peut pas, et surtout, ne doit pas y répondre. Ce n'est pas son rôle. En conséquence, c'est un rapport de marchandage qui s'installe. Inconsciemment, on fonctionne alors sur le chantage affectif: « Je te donne, parce que je veux recevoir. Si tu ne me donnes pas, je te retire ce que je te donne. » C'est ce rapport à l'affection qui est toxique pour le développement d'un enfant. Et cela se répercute aussi sur



les parents : si le départ d'un enfant du cocon familial est toujours douloureux pour un parent, ça devient un véritable déchirement quand l'enfant comblait un vide.

> Un parent qui ne sait pas couper le cordon essaie-t-il de se faire d'abord du bien à lui-même ?

Effectivement. C'est inconscient, et rarement verbalisé, mais c'est bien la démarche d'un parent qui refuse de couper le cordon. En même temps qu'on apprend à notre enfant à devenir autonome, on doit réapprendre à le devenir.

> Y a-t-il des étapes dans l'apprentissage de l'autonomie d'un enfant ? et comment les respecter ?

Une fois le cordon ombilical coupé, il y a en effet des étapes initiatiques. Les rites religieux en sont un bon exemple : communion, bar mitzvah... Tous ces rites jouent un vrai rôle dans l'apprentissage de l'autonomie. Lors de chacun d'eux, on apprend à l'enfant qu'il vient de passer

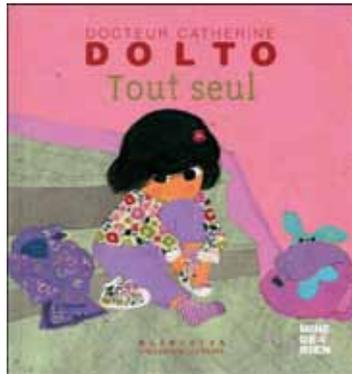
une étape de son développement, et avec cette étape vient un lot de nouvelles règles. Religion ou pas, il est important de donner une valeur initiatique à ces étapes. Par exemple, l'entrée à la maternelle (« À partir de maintenant, c'est toi qui boutonne ton pantalon »), l'entrée en primaire (« C'est toi qui prépare ton cartable pour le lendemain »), etc. Et surtout, à chaque petit pas accompli vers l'autonomie, le parent doit apprendre à ne pas reporter ses peurs. Un enfant qui sent la réticence de sa mère à le laisser se débrouiller sans elle ressentira de la culpabilité et sera freiné.

> Un conseil ?

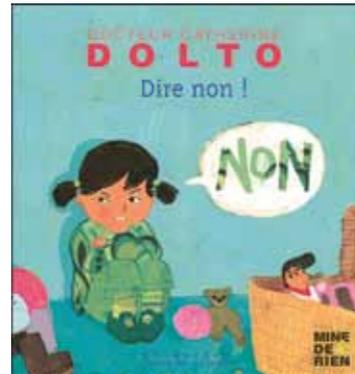
Quand on devient parent, on oublie qu'on a été enfant. On voudrait que notre enfant réponde à nos attentes, avec toute l'expérience qu'on a acquise... Il est bon parfois, de se rappeler qu'on a eu cinq ans nous aussi. On s'en souvient bien mieux qu'on ne le croit ! Et ça aide notre enfant à passer ces étapes dans la sérénité.

> Y a-t-il un âge pour chaque petit défi du quotidien ?

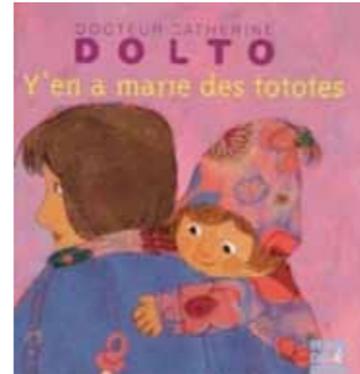
Dans les petits défis du quotidien, c'est surtout aux parents d'être attentifs aux besoins d'autonomie de leur enfant. On ne peut pas donner d'âge type pour chaque étape : certains enfants marchent à un an, d'autres à dix-huit mois. Ce n'est pas une compétition ! Mais il faut être réceptif. Le problème, dans notre société actuelle, c'est qu'on a le temps de rien. Par exemple, une maman qui veut laisser son enfant faire ses lacets le matin va essayer quelques jours, mais si elle est en retard tous les matins, elle va finir par le faire elle-même ! Pour le passage à la maternelle, c'est pareil : « C'est toi qui boutonne ton pantalon le matin », sauf que si on n'a pas le temps de laisser faire son enfant, on va finir par mettre des scratch partout. Il faut essayer autant que possible de laisser le temps à son enfant de faire son apprentissage.



Comprendre ses peurs et apprendre à les gérer :
« Tout seul »
« Les chagrins »
« La nuit, le noir »



Comprendre les règles et l'autorité en apprenant ce qu'elles veulent dire :
« Les bêtises »
« Dire non ! »
« Les mensonges »



Accomplir les petits défis du quotidien :
« Y en a marre des tototes »
« La maternelle »

Pourquoi aiment-ils se déguiser ?

Garçon manqué ou fille réussie ?

Pourquoi mentent-ils ?

Des réponses à ces questions et tant d'autres...

Scannez moi !





Guerre des marques à l'école : comment en finir?

Plus que jamais, les marques s'imposent dans les écoles. Nouvelles cibles marketing de choix, les enfants portent très jeunes de véritables signes extérieurs de catégorie sociale. Le point sur cette guerre des classes très siglée.

Donna Presse

Ils ont un minuscule pouvoir d'achat, et sont pourtant sollicités en permanence par les marques. Les enfants sont une cible marketing chouchoutée, et pour cause : ils absorbent les messages comme des éponges, veulent tout acheter et ne sont pas préoccupés par les prix. En plus de ça, les deux tiers des produits consommés par les enfants le seront encore à l'âge adulte... Mais si les enfants sont de si précieux alliés commerciaux, c'est aussi en raison de l'influence grandissante qu'ils ont sur les achats du foyer. Les parents d'enfants de moins de dix ans tiennent compte de leur avis pour près de la moitié de leurs achats, rien que ça ! Alors que dans les années 60, vendre aux enfants revenait d'un point de vue commercial à toucher les parents, il est, depuis les années 80, évident que les petits ont un impact non négligeable sur le pouvoir d'achat des grands.

Si votre enfant rassemble tout son pouvoir de persuasion – généralement un savant mélange de grands yeux attendrissants et de hurlements démoniaques, qui a largement démontré son efficacité – pour vous convaincre de lui offrir ce nouveau

jouet absolument indispensable qu'il a vu à la télé, il y a de bonnes chances pour qu'il finisse par vous avoir à l'usure. Pas étonnant alors que les enfants soient bombardés dès leur plus jeune âge... Un bombardement incroyablement efficace si l'on en croit une étude de l'université d'Oxford, qui montre que dès deux ans, les enfants commencent à reconnaître des logos. L'entrée des marques dans les foyers se fait tout naturellement, presque sans que l'on s'en aperçoive. Mais c'est quand elles franchissent le seuil de l'école que la donne se complique.

Conformité à tout prix

Soudain, un déclic s'opère dans la tête de votre enfant. Les vêtements, les fournitures scolaires et tout ce qui passe avec lui le portail de l'école, passent un beau jour de l'usuel au social. Les baskets doivent soudainement être à virgule, et les portables à pomme. Il ne s'agit plus seulement de se vêtir, mais d'appartenir à un groupe, de se conformer à une norme, qui prend tout à coup une importance capitale. Il peut très vite s'agir d'une véritable discrimination à la marque, qui sévit de plus en plus tôt dans les cours de récré.

Touchés de plus en plus jeunes, les enfants ont également des exigences de plus en plus onéreuses : il y a dix ans, le nec plus ultra dans les collèges, c'était le dernier sac à dos d'une grande marque de sport. Aujourd'hui, les pré-ados qui visent la popularité pavent avec, à leur bras, un sac à main de créateur, sinon rien. Alarmant ? Ce phénomène l'est pour bien des parents. « On se surprend à céder à tout. Non pas parce qu'on se laisse mener par le bout du nez, mais parce qu'on sent bien que la pression que Mathilde exerce sur nous pour qu'on lui offre tous ces trucs, elle la subit de son côté... puissance dix. » Fabrice et Jane sont désemparés face à la dictature des marques que subit leur fille, Mathilde, 11 ans.

Quand les marques en rajoutent une couche

Certains spécialistes s'inquiètent aujourd'hui de l'envahissement de l'école par la publicité. Les marques n'entreraient pas dans les établissements scolaires uniquement via les élèves, mais aussi à leur initiative directe. Dans un article publié sur transversel.org, Paul Ariès, politologue à l'université Lumière-Lyon 2, s'interroge sur le cas de figure nord-américain, bien plus inquiétant que celui de notre Hexagone. « Des entreprises canadiennes ont créé la "Conférence Kid Power" (pouvoir des enfants au Canada) pour défendre le droit des enfants à être considérés comme des consommateurs... comme les autres, explique-t-il. Leur but est clair : faire tomber les ultimes résistances culturelles et obtenir une non-réglementation favorable à la publicité à l'école. Les entreprises de marketing scolaire pourraient alors vendre plus aisément leurs méthodes de psychociblage des enfants. »

Selon le politologue, les écoles américaines récoltent 750 millions de dollars par an au travers de la pub. Avec quelques exemples difficilement croyables, il nous explique comment une telle recette peut être réunie. Il explique par exemple que « la société Primedia installe gratuitement télévisions, magnétoscopes et antennes satellites dans les établissements scolaires et, en contrepartie, les élèves de 11 à 17 ans doivent regarder, pendant au moins 90 % des jours scolaires, un journal télévisé de dix minutes comprenant deux minutes de pub. L'impact est tellement fort que la séquence de trente secondes est commercialisée 150 000 dollars. » Cet échange commercial semble hallucinant, et pourtant concerne plus de 40 % des lycées et collèges américains. « Les lycéens qui se sont révoltés ont été sanctionnés, voire conduits au poste de police pour... non-respect du règlement intérieur », ironise le spécialiste.

Parmi les autres exemples d'infiltration des marques dans les écoles américaines, Paul Ariès nous apprend que les marques peuvent, en échange de sponsoring, faire figurer leur logo dans les gymnases ou les réfectoires. Mais aussi que les grandes marques américaines apparaissent régulièrement dans les problèmes d'algèbre (« Will fait des économies pour s'acheter une paire de Nike à 68,25 \$. Si Will gagne 3,25 \$ par semaine, pendant combien de semaines devra-t-il économiser ? »)... Ou encore que Pizza Hut distribue des parts de pizzas et des goodies de marques aux élèves, du jardin d'enfant au CM2, sous réserve qu'ils réussissent un programme de lecture... qui a reçu l'agrément du ministère de l'Éducation.

« Ça a l'air d'être la guerre, dans la cour de récré !, plaisante Fabrice... sans vraiment rire. L'année dernière, alors qu'elle était en CM1, Mathilde avait une amie qu'elle ne quittait jamais. Eh bien, cette année, sa copine est complètement exclue par le petit groupe de dictatrices qui règne sur la classe. Tout ça parce qu'elle n'est pas habillée comme elles. »

Comme Fabrice, Jane a du mal à comprendre la discrimination qui s'opère derrière la grille de l'école. « C'est d'une grande violence, mine de rien. Quand l'intérêt de notre fille pour les marques a commencé à se transformer en obsession de l'uniformité, on a bien sûr lutté contre, explique la jeune mère de famille. On n'avait jamais acheté pour elle de produits de marques, en tout cas jamais visibles, ça n'allait pas commencer du jour au lendemain. Et puis elle nous a expliqué comment ça se passait, à l'école. Les moqueries, l'exclusion, l'isolement pour ceux qui n'arboraient pas les bons codes. » Car in fine, c'est bien une discrimination sociale qui s'opère. Il y a d'une part les familles qui ont le choix de céder ou de lutter, et d'autre part celles qui n'ont pas la possibilité d'offrir à leur enfant les signes extérieurs de richesse qu'ils réclament pour s'intégrer au clan décideur.

Le retour à l'uniforme : une solution ?

Réintégrer l'uniforme sur les bancs de l'école, c'était l'une des quinze propositions du pacte républicain de l'UMP pour la présidentielle de 2012. Le but : « Renforcer un esprit de cohésion et d'appartenance commune à un établissement ».

En 68, son retrait symbolisait plus d'indépendance et de liberté pour les enseignants et leurs élèves, mais depuis plusieurs années le débat est relancé, pour lutter contre les violences et les inégalités à l'école. Plus récemment, c'est Chantal Jouanno qui l'a remis au goût du jour, en publiant son rapport sur l'hypersexualisation des petites filles. Elle tempérait tout de même, arguant que le Japon, par exemple, « est touché par ce phénomène, alors que l'uniforme y est de rigueur »...

Actuellement, le débat semble être au point mort, mais l'uniforme, lui, est de rigueur dans certains établissements, comme depuis un an à l'internat d'excellence de Sourdun (Seine-et-Marne). Le règlement de cet établissement stipulait que les vêtements des élèves ne devaient pas porter d'inscription, mais cette règle n'étant pas respectée, le proviseur a remis en place le combo chemise blanche-pantalons ou jupe noirs. Cette mesure est avant tout pour le proviseur de l'établissement un pas vers l'égalité des chances. Pas de baskets de marque, pas de tee-shirt à logo, tous sont maintenant logés à la même enseigne. « Ce n'est pas une bonne solution », répond Valérie Marty, présidente de la fédération de parents d'élèves Peep. Selon elle, ce n'est pas « en essayant d'effacer les inégalités sociales qu'on fera en sorte que les élèves respectent ces différences. » Un débat qui mérite peut-être d'être relancé...

Abonnement 2015



côtéfamille

6 numéros / an

18€*
* Somme correspondant aux frais de port pour 8 numéros

NOM : PRÉNOM :
 ADRESSE :

 VILLE : CODE POSTAL :
 E-MAIL : TÉL. (facultatif) :

JE JOINS MON RÈGLEMENT DE 18€ PAR CHÈQUE BANCAIRE** CHÈQUE POSTAL

** Veuillez libeller votre chèque à l'ordre de RésoExpert et l'envoyer à RésoExpert, 33 rue Thiers, 84 000 AVIGNON

Information et liberté : vous disposez d'un droit d'accès de rectification des données vous concernant qui, sauf opposition écrite de votre part, pourront être communiquées à des organismes extérieurs (loi du 06/01/78).

Écrire à la main, c'est du passé ?

Smartphones, tablettes, ordinateurs... Avec leur utilisation de plus en plus présente, l'écriture à la main semble avoir perdu de son importance. En Grande-Bretagne, 40% des citoyens déclarent n'avoir rien écrit à la main depuis six mois, et aux États-Unis, l'apprentissage de l'écriture est en passe de devenir optionnel. Ça y est, c'est fini ?

Donna Presse

Il est loin le temps où les correspondances épistolaires avaient le monopole de notre communication. À l'heure où les enfants réclament un téléphone portable dès qu'ils sont en mesure de s'en servir (c'est-à-dire très, très jeunes), l'écriture serait en passe de devenir un lointain souvenir. Et pour cause : en dehors des salles de classes et à l'exception des devoirs à la maison, les enfants arriveraient à se passer du bon vieux stylo. Et encore ! Beaucoup d'élèves tapent leurs cours sur ordinateur, pendant que d'autres encore rendent leurs devoirs directement par mail. Pour autant, est-il toujours légitime d'apprendre à écrire ?

Aux États-Unis, on a déjà tranché. D'ici 2014, l'écriture manuscrite deviendra un enseignement optionnel dans 45 états. Et à la place ? Des cours de Word, évidemment. Faut-il crier au scandale ou au contraire accepter cette petite révolution comme participant du processus – inévitable – d'évolution de nos modes de communication ?

Selon un sondage, en Grande-Bretagne, 40% des adultes n'ont rien écrit à la main depuis six mois, et on ne parle pas seulement de cartes postales ou de lettres. Pas de liste de courses, pas même un post-it : rien. Et si la proportion vous semble surprenante, dites-vous qu'il n'y a aucune raison qu'on

n'obtienne pas le même verdict en sondant les Français avec la même question.

« À quoi ça sert, aujourd'hui ? »

Lou a 12 ans. Cette petite fille qui adore l'école, entre cette année en 6^{ème}. Quand on lui demande son avis sur la question, elle répond du tac au tac : « Ça ne sert à rien de savoir écrire à la main aujourd'hui, c'est sûr ! » Hyperconnectée, Lou envoie près de cinquante SMS et passe au moins une heure devant son ordinateur chaque jour. « Par contre, je n'arrive pas à imaginer un monde dans lequel on ne nous apprendrait pas à écrire. Quand même, le jour où on se retrouve en panne d'ordinateur, on fait comment ? On devient complètement handicapés. » Au projet des 45 états américains qui se passeront de l'écriture cursive en 2014, Lou reconnaît tout de même une grande qualité : consacrer de vrais cours au traitement de texte. « Ma grande sœur est au collège. Certains de ses profs demandent que les devoirs leur soient rendus sous Word, avec tel interlignage et telle police. Et ben, ça doit être dur pour certains, parce qu'on n'a pas tous appris à s'en servir. Il y en a aussi qui n'ont pas d'ordinateur à la maison. C'est important de maîtriser ça, parce qu'on en aura tous besoin un jour. »

Même son de cloche du côté de Théodore, 14 ans. « Pour moi,



c'est un peu comme si on décidait de supprimer l'apprentissage du calcul, tout ça parce que tout le monde a une calculatrice sur son portable, explique l'élève de 4^{ème}. On est déjà un peu fainéants avec le calcul, parce qu'on sait qu'on peut le faire en deux secondes sur une calculatrice. Moi, le jour où je dois résoudre un calcul super compliqué sans elle, je serai perdu. Ne devenons pas trop fainéants sur tout !»

« **Savoir écrire à la main, c'est savoir lire** », ont expliqué Jean-Luc Velay et Marieke Longchamps, chercheurs au CNRS, dans une interview donnée au journal *Le Point*. Prenant pour argument le mécanisme du cerveau observé pendant la lecture, les deux spécialistes précisent que lorsqu'on lit, notre cerveau simule l'écriture à la main. Or, l'écriture sur un clavier n'est qu'une succession de touches sur lesquelles on appuie. Un chamboulement qui n'aiderait ni l'apprentissage de l'écriture, ni celui de la lecture, qui fonctionnent en binôme.

« Dans notre pays de libertés, on ne mesure pas l'importance que revêt la possibilité d'écrire de sa main. »

Pour y voir plus clair sur la question, mais aussi pour anticiper les conséquences de l'abandon de l'écriture manuelle, nous nous sommes entretenus avec Danièle Dumont, spécialiste de l'écriture, et à l'origine d'une méthode d'apprentissage de l'écriture qui se base sur celui, simultané, de la lecture.

> Peut-on vraiment se passer de l'écriture ? Pensez-vous qu'un jour, ce sera de l'histoire ancienne ?

Se passer ou non de la capacité à écrire à la main est une question de choix de société. Je ne sais pas ce que sera l'avenir. Ce que je sais, en revanche, c'est que sans l'écriture manuscrite, la société ne sera plus la même et je pense qu'on y perdra énormément.

> Quelles conséquences à ce désamour pour le papier et le stylo ?

Les conséquences sont multiples. Actuellement, notre société est organisée de telle façon que de nombreux actes n'ont de valeur que complétés d'une mention manuscrite (« Lu et approuvé », « Bon pour accord », etc.). Dans certains cas, ce sont des dizaines de lignes qui doivent être écrites. C'est le cas des cautions pour les loyers, des témoignages en justice.

Si la majeure partie des gens ne savent plus écrire à la main, ces actes seront réservés aux quelques personnes qui sauront. Sinon, il faudra trouver un autre système qui attestera de l'identité

de l'auteur du texte. Ce qui est une question beaucoup plus complexe qu'il n'y paraît : si on peut trouver des quantités de solutions pour remplacer une signature, je ne vois rien pour l'instant que l'écriture manuscrite pour prouver qu'on est l'auteur d'un texte écrit. On peut supposer les tracasseries que cela pourra causer. Écrire au clavier suppose un matériel pour écrire, l'énergie pour le faire fonctionner, éventuellement un matériel pour imprimer. Cela a un coût. Les familles les plus modestes ont du mal à y faire face. Cela crée des dépendances au matériel (smartphone, tablette, clavier, ordinateur, imprimante...), à l'énergie et, le cas échéant, au serveur. Impossible d'écrire si le matériel ne fonctionne plus (matériel en panne, pas rechargé, serveur défaillant). Si on sait écrire à la main, on peut noter sur n'importe quel morceau de papier ou n'importe quel support (sur sa main en cas d'urgence, qui ne l'a jamais fait ?). Si on ne sait pas écrire de sa main, on ne peut plus alors communiquer par écrit sans matériel informatique et on ne peut plus non plus prendre des notes, pour soi-même tout simplement.

Dans notre pays de libertés, on ne mesure pas l'importance que revêt la possibilité d'écrire de sa main. Il suffit de penser à ce que seraient trois journées consécutives sans serveurs et sans électricité pour évaluer la gêne que cela représente, pour se rendre compte aussi combien l'impossibilité de prendre note par écrit de sa pensée peut être lourde de conséquences : de la simple impossibilité de faire une liste de courses ou de noter une adresse, à l'impossibilité de consigner les événements, de transmettre des messages écrits...

> L'apprentissage de l'écriture cursive et celui de la lecture vont-ils systématiquement de pair ?

Pour moi, oui. Des recherches ont d'ailleurs montré que l'apprentissage de l'écriture cursive facilite l'apprentissage de la lecture. Par ailleurs, selon la méthode d'enseignement de l'écriture que j'ai mise au point, l'accès à la lecture se fait implicitement au fur et à mesure de l'apprentissage de l'écriture. Cela a pour conséquence que lorsque les enfants sortent de la maternelle, ils sont « débrouillés » en lecture ; l'apprentissage de la lecture leur est facile car ils connaissent des « mots-outils » et ont compris comment fonctionne la lecture.

> Que vous inspire la décision des 45 états américains qui renoncent à l'enseignement obligatoire de l'écriture ? Modernité ou non-sens ?

Je pense qu'une société où l'on n'écrit pas de sa main est une société en danger. La modernité est indéniablement du côté du numérique. Ce serait un non-sens de s'en passer. Cependant, ne pas comprendre qu'écriture numérique et écriture manuelle ne sont pas antinomiques est pour moi une erreur : on peut utiliser des stylos enregistreurs à connecter à l'ordinateur après usage et des stylets pour les tablettes graphiques. Ne pas comprendre qu'écriture numérique et écriture manuelle ont chacune leur rôle est pour moi une erreur encore plus grave : l'écriture manuscrite est un gage de liberté et l'oublier me semble un risque d'ouverture à tous les totalitarismes.

LE SALON
baby[®]
Le Salon des futurs et jeunes
parents depuis 1997

TOUT POUR
LES PREMIERS
PAS DE MES
PARENTS



Dans votre ville
ou sur le web,
venez visiter
le salon Baby !

TEXOCOM - Photos non contractuelles - Crédits photos : Corbis Images - Ed Resp. : FAMILY PROMOTION SARL - 146 rue de la Libération 38300 Bourgoin Jallieu.

6 salons en France par an,
qui réunissent sur un même lieu et le temps d'un week-end tout l'univers des futurs parents, des bébés et des jeunes enfants.

1 salon online en 3D sur le web,
pour se connecter à tout l'univers des parents et de bébé, de chez vous, 24h/24 et 7j/7j.

www.salonbaby.com

Profitez de
chaque moment.
Nous nous occupons du reste.



*Selon Loi de finances en vigueur



ménage - repassage
www.maison-et-services.com

