

ENTRETIEN

CHRISTINE LEWICKI, coach et coauteur de « J'arrête de râler sur mes enfants (et mon conjoint) » (1)

« L'occasion de ne pas reproduire les mêmes erreurs »

Les vacances peuvent ne pas rester une simple parenthèse. Elles donnent des pistes pour poser de nouvelles bases pour notre quotidien.

Comment prolonger le bien-être des vacances?

Christine Lewicki : Comme nous avons pris du recul pendant les vacances, à la rentrée nous voyons notre quotidien d'un œil neuf. Nous voyons donc mieux ce qui cloche dans nos familles. Nous pouvons en profiter pour interroger nos routines. Nous avons tous certaines façons de fonctionner qui nous semblent évidentes. Nous les répétons jour après jour alors même qu'elles sont parfois sources de tensions. Pourtant, « la folie c'est de faire toujours la même chose et d'attendre un résultat différent », disait Einstein. Nous devrions donc à l'inverse innover pour ne pas reproduire nos erreurs. Par exemple, si chaque matin on s'énerve parce qu'un enfant perd systématiquement ses chaussures au moment de partir à l'école, mieux vaut les préparer la veille. Ou peut-être qu'en se levant un quart d'heure plus tôt, on aura plus de temps et on sera plus patient avec l'enfant.

Interrogeons-nous aussi sur nos priorités. Certes, un enfant doit être propre, mais s'il ne se baigne qu'un soir sur deux, est-ce si grave? Ou peut-être que s'il prenait une douche rapide au lieu d'un bain, il cesserait de hurler.

N'est-ce pas un problème de rythme trop intense?

C. L. : Pendant les vacances, on avait eu un espace pour être bien dans le moment présent. Au quotidien, à l'inverse, beaucoup de parents ne prennent plus le temps de penser à eux. Ils s'oublient! Pourtant, chacun a droit à une bouffée d'oxygène, à quelque chose qui le mette en joie. Essayons d'y penser au moment de reprendre le rythme. L'idée est de se donner une pause dans les obligations, un rendez-vous régulier avec soi-même quel qu'il soit. Cela peut-être de reprendre un sport, une pratique artistique ou, tout simplement, d'aller lire une heure dans un café chaque samedi matin.

Sommes-nous trop exigeants?

C. L. : C'est particulièrement vrai dans la vie de famille. C'est là que l'on râle le plus! C'est aux gens que l'on aime le plus que l'on fait le plus

de reproches! Cela signifie que l'on a des attentes très fortes vis-à-vis de ces personnes. Pourtant, plutôt que voir les imperfections, les ratés, mieux vaudrait voir ce que l'on réussit ensemble, cultiver ce qui va bien dans la famille. Là encore, le moment de la rentrée, et le souvenir tout frais de la sérénité des vacances, peuvent nous ouvrir les yeux. Prenons le temps de dire « bravo et merci » pour toutes ces petites choses, qui sont bien faites par les uns et les autres. Vos enfants rechignent à faire leurs devoirs? Surtout, félicitez-les quand ils y arrivent! Dites-leur « je suis content de toi », dès que vous en avez l'occasion. Il faut s'ouvrir aux petites joies car elles tissent du lien.

En pratique, comment tenir ces bonnes résolutions?

C. L. : La famille peut tenir son « tableau de vision familial » (2). On prend le temps de s'installer tous ensemble pour répondre à cette simple question: « Une année géniale ensemble, pour nous, c'est quoi? »

« Plutôt que voir les imperfections, les ratés, mieux vaudrait voir ce que l'on réussit ensemble, cultiver ce qui va bien dans la famille. »

Chacun cite ses moments préférés. « C'est quand on regarde un film », « c'est quand on joue au Monopoly », etc. Chacun peut aussi citer le petit rendez-vous qu'il souhaiterait prendre avec lui-même ou un projet qui lui tient à cœur: les parents

rêvent d'un dîner en amoureux de temps à autre, tel enfant rêve d'un week-end sous la tente avec des copains, etc. Formuler ces projets en début d'année aidera à les réaliser. Cela permet aussi de développer une attention les uns aux autres, de s'encourager mutuellement, de se soutenir.

Cette « liste d'envies communes » permet surtout de réaliser que nous ne sommes pas ensemble pour partager des corvées. Une famille ne se résume pas à préparer des sacs de sport en temps et en heure, faire avaler des brocolis, ramener des bonnes notes. Cultivons le bien-être familial toute l'année pour ne pas devenir de simples gestionnaires des contraintes et obligations. Il ne faut pas perdre de vue que la famille c'est la joie, à condition qu'il y ait bienveillance, respect, coopération et plaisir.

RECUEILLI PAR EMMANUELLE LUCAS

(1) Avec Florence Leroy, Éd. Eyrolles., 223 p., 11,90 €.

(2) Cet exercice est notamment enseigné par les formateurs d'aide à la parentalité animé par Christine Lewicki.

RENS.: www.jarretederaler.com/ateliers

LIEN DE FAMILLE

« Pour moi, la notion de famille n'est pas forcément biologique »



EDITIONS ALLARY

Riad Sattouf

Auteur-dessinateur de bande dessinée et réalisateur (1)

« En écrivant *L'Arabe du futur*, j'ai découvert qu'il est difficile de « raconter » sa famille, et plus encore d'avoir une vision claire de ses parents, car l'éducation sentimentale nous empêche bien souvent de les juger. Personnellement, j'ai eu besoin de me libérer de tous ces tabous pour raconter ma jeunesse.

Je suis né en France mais, enfant, j'ai passé dix années en Syrie. Mon père avait voulu retourner dans son village natal, une communauté traditionnelle paysanne musulmane. Son double doctorat d'État en histoire contemporaine et en littérature lui aurait permis d'enseigner et de vivre à Damas, mais il tenait à ce que je partage la vie des autres gamins de son village, comme lui l'avait connue. Je suis allé à l'école du village, qui apprenait à lire et à écrire, et aussi enseignait le Coran. Avec un peu de distance romanesque bien sûr, je raconte ce que j'ai vécu, mais j'essaie d'éviter de juger. Je laisse le lecteur se faire son avis!

Je crois que j'ai eu beaucoup de chance de vivre une telle enfance, parce qu'elle m'a permis d'avoir tôt la position de l'observateur un peu extérieur. Lorsque je suis arrivé en Syrie, j'étais un petit garçon aux cheveux raides et blond platine, et mes camarades ne m'ont jamais vraiment considéré comme 100 % syrien. J'ai donc pu constater, en observateur, comment cette petite communauté villageoise se comportait avec les étrangers. De même, lorsque je suis revenu en France, avec mon nom plutôt exotique et comique, j'ai été mis à l'écart et de nouveau j'ai pu bénéficier d'une place de choix pour voir comment les gens se comportaient avec les étrangers ici. Aujourd'hui, je ne me

sens ni vraiment syrien, ni vraiment français, et je ne peux pas concevoir que l'on puisse être fier de ses origines. Je me sens auteur de bande dessinée. C'est ma nationalité!

Parler de choses autobiographiques, c'est aussi reconstruire une histoire. Mes personnages n'ont pas le même nom que dans la réalité, ne serait-ce que pour laisser cette distance du romanesque, essentielle à mes yeux. Plutôt que de parler de moi, j'ai choisi d'axer *L'Arabe du futur* sur la fascination d'un petit garçon pour son père. Et comme le personnage du père dans le livre est assez flottant, il me paraissait intéressant de montrer la fascination d'un enfant pour un parent défaillant. Il y a là quelque chose d'uni-

versel qui a trait à l'éducation des sentiments. J'avais un ami dont le père, sous couvert de blagues, lui disait des méchancetés, mais qui n'a jamais réalisé que son père était méchant! Ce sortilège de parent à enfant existe dans toutes les familles et empêche souvent de voir ses parents tels qu'ils sont vraiment. Je trouve cela passionnant à explorer, parce qu'en fait c'est le vecteur de toutes les transmissions morales. Si on commence par aimer quelqu'un qui ne vous aime pas vraiment, comment voulez-vous ensuite savoir aimer les gens?

J'ai connu la brutalité des maîtres qui se faisaient un devoir de « corriger » leurs élèves. Mon père ne s'en est jamais offusqué, il trouvait que c'était normal de se faire taper à l'école. On considérait alors que cette violence était naturelle. On oublie souvent qu'en France les châtiments corporels à l'école n'ont été interdits qu'en 1968.

Interroger la notion de famille intéresse tous les êtres humains, mais pour moi cette notion de famille n'est pas forcément biologique. Quand je rencontre un auteur de BD japonais, il me semble être plus de ma famille que certains membres de ma propre famille. Ma famille, ce sont les auteurs de BD. Nous sommes une grande diaspora, qui dépasse les frontières. Ce sont mes compatriotes! »

RECUEILLI PAR ÉVELYNE MONTIGNY

(1) Riad Sattouf est né en 1978 d'un père syrien et d'une mère bretonne. Après avoir dessiné durant neuf ans dans *Charlie Hebdo*, il rejoint en 2014 *Le Nouvel Observateur*. Dans *L'Arabe du futur* (Allary Éditions, 160 p., 20,90 €), l'auteur signe un roman graphique où il relate son enfance en Libye puis en Syrie, deux pays très marqués par l'idéologie du socialisme arabe. Deux tomes sont déjà disponibles (2014 et 2015), un troisième tome est à paraître en 2016.



Retrouvez les cahiers Parents & enfants sur www.la-Croix.com.