

Bibliothécaire, chineur et créateur, le Lausannois Cuno Affolter expose à Saint-Gall
Culture, page 29



KEYSTONE

Serviteur public, le livre-vérité de Jean-Luc Delarue qui n'a pas pu voir le jour
Les gens, page 31



AFP

Temps Libre

Culture
Notre époque
Agenda
Cinéma
Les gens

Education

De nombreux parents se sentent démunis lorsque leur enfant éprouve des difficultés.

AZEL/AURORA
PHOTOS/CORBIS



Rétablir le contact avec son enfant, ça s'apprend

Ateliers, conférences, coaching: l'offre s'étoffe pour les parents qui perdent pied. Pour eux aussi, la rentrée approche

Karim Di Matteo

«Il n'y a pas de manuel pour devenir parent, ça ne s'apprend pas.» Tous les papas et mamans opinent du chef. Il n'empêche, ils sont toujours plus nombreux à recourir à une aide lorsque l'affaire se corse à la maison. Après une journée de travail, pas facile d'enchaîner avec les devoirs du petit qui rechigne systématiquement ou la gestion toujours conflictuelle de la douche du soir avec mademoiselle. Et on ne parle pas de l'agressivité chronique de l'ado claqueur de portes!

Alors pourquoi ne pas recourir à une aide spécialisée? Plusieurs sociétés, associations, fondations ou spécialistes proposent des cours, des conférences et des séances de coaching. Les méthodes sont nombreuses et plus ou moins toutes basées sur les préceptes de la «communication non violente». Les nouveaux programmes débutent le mois prochain.

«Il y a pléthore d'offres! confirme Isabelle Henzi de Boissoudy, directrice de laFamily.ch, centre romand d'informations pour les familles. Nous les recensons sur notre site www.vaudfamille.ch. Nous en sommes à 6000 visites par jour et 20 000 abonnés, qui reçoivent gratuitement nos mises à jour par e-mail.» La prochaine édition du guide papier *Familles dans le canton de Vaud*, qui paraît tous les deux ans, sort à la fin du mois.

Les différents ateliers s'étalent en général sur cinq à dix séances d'environ deux heures, à raison d'une par semaine. Les participants échangent sur une série de thèmes avec l'aide d'un animateur. On expose son cas, on pratique des exercices

dans un cadre décomplexant et propice à la prise de recul. L'approche est plus pragmatique que théorique: que puis-je changer au quotidien dans mon état?

Trouver les mots

Dans certaines situations, faute de trouver les mots ou le ton justes, les rapports s'enveniment. L'enfant ne comprend pas ou se sent incompris, la tension monte. La vie de couple des parents s'en ressent. Au final, tout le monde est perdant.

Carine Dejussel a d'abord éprouvé la méthode américaine Systematic Training for Effective Parenting (STEP) en tant que maman avant de devenir formatrice de trois ateliers de discussion (pour des familles avec enfants de 0-6 ans, 6-12 ans, adolescents). «Mes clients en ont marre d'entendre crier ou peinent à poser des

limites, explique-t-elle. Le plus souvent, ils viennent à titre préventif pour prendre de bonnes habitudes.» «Le but de ces rencontres est de fournir des outils basés sur la communication, de suggérer des habitudes linguistiques qui favorisent un dialogue constructif», explique pour sa part Paula-Jane Martin, animatrice d'ateliers basés sur la méthode éducative Faber Mazlish au centre Kids Up, à Ecublens.

L'Ecole des parents de Prilly propose aussi sa série de «P'tits déjeuners» (réunion de mamans avec un conférencier et un débat), d'ateliers et de conférences. «On peut devenir membre de l'association pour 25 francs et ainsi être informé en priorité, bénéficier de légères réductions sur les prix de nos ateliers et être invité à certaines activités», explique Christiane Voisard, directrice.

Depuis que Danièle Laot Rapp s'est spécialisée dans le coaching parental et familial, en 2003, elle est parvenue à débloquent des situations qui semblaient a priori insolubles. Soit en guidant des séances de groupes lors de Matinées des mamans et Soirées parentales, soit lors de séances particulières centrées sur une famille (10 à 12 séances sur cinq mois). «Les problèmes les plus récurrents sont une communication problématique et les soucis liés à la réussite scolaire. J'essaie de les faire travailler sur la connaissance de soi, l'estime de soi, sur le «comment communiquer». Au cours de l'éducation d'un enfant, il y a forcément des moments difficiles. Mieux vaut accepter d'être aidé. D'autant que, une fois que vous avez acquis certains outils, vous les possédez pour la vie.»

Soutien socio-éducatif intensif

«Chez nous, le programme «Histoires de PARENTS» a permis d'opérer un virage à 180 degrés avec notre enfant, c'est impressionnant. Et en très peu de temps.» Céline n'en revient pas. Les conflits incessants et parfois rudes avec son aîné, âgé de 6 ans, font partie du passé. Ou, tout du moins, elle et son mari savent désormais les gérer pour éviter des débordements.

C'est leur fils lui-même qui, en mai dernier, a ramené la brochure distribuée à l'école. Le programme de trois à quatre mois est dense. D'abord, l'état de la situation par un éducateur professionnel. Ensuite, des visites régulières à domicile. Enfin, des rencontres hebdomadaires avec d'autres parents pour aborder certains thèmes tels que relation parent-enfant, autorité, règles et limites, soutien à la scolarité, etc. «Nous avions besoin d'une nouvelle approche pour résoudre notre problème et nous nous

sommes lancés.» Et la famille de Gland ne le regrette pas, elle qui a terminé son parcours lundi dernier.

«Histoires de PARENTS» a été créé en 2009 par la Fondation Jeunesse et Familles à la demande du Service de protection de la jeunesse (SPJ) dans le cadre de la dernière révision de la loi sur la protection des mineurs. Il est financé par l'Etat de Vaud. Gratuit, il s'adresse à des parents d'enfants âgés de 3 à 14 ans. La demande doit venir de la famille. Les réunions collectives se déroulent à Nyon, à Ecublens, à La Tour-de-Peilz, à Yverdon et à Payerne.

«La prestation peut répondre à plus d'une centaine de situations familiales par année, explique Luca Zuntini, directeur du secteur Histoires de PARENTS & AEMO à la Fondation Jeunesse et Familles. Les demandes sont en constante augmentation depuis l'ouverture de la prestation, mais nous avons encore des disponibilités.»

Quelques contacts

«Histoires de PARENTS»:

0848 044 444, lundi, mardi, jeudi et vendredi, de 9 h à 13 h, ou [histories-de-parents@jfnet.ch](mailto:histoires-de-parents@jfnet.ch). Prestation gratuite. www.jfnet.ch

Le centre Kids Up: ch. des Cèdres, à Ecublens et ch. du Couchant 4, à Chavannes. Contact: 079 208 21 12 et info@kidsup.ch. Les sept ateliers: 250 fr., 400 fr. pour un couple.

Ecole des parents. Sections, programme, contacts: www.fvfp.ch Présents sur la Riviera, à Morges et environs et à Prilly.

Ateliers parents STEP: www.ateliersparents.ch 022 776 42 58.

Carine Dejussel: 079 650 07 58. Six soirées de deux heures: 320 fr., 400 fr. (couple).

Danièle Laot: coaching parental, ch. de la Plantaz 11 à, Ecublens; 079 542 74 12 et www.coach-et-vie.ch

www.vaudfamille.ch: un agenda exhaustif des activités liées à la formation parentale.

Un coach sportif portatif

Podomètre

Fitbit comptabilise les pas effectués, la distance parcourue et les calories brûlées sans quitter votre ceinture. Notre test

Pour garder la forme, il faudrait faire 10 000 pas par jour. C'est ce que plusieurs études et sites internet préconisent. Fitbit ne se contente pas de compter uniquement le nombre de fois où vous mettez un pied devant l'autre. Il calcule aussi les kilomètres parcourus, les calories brûlées, les étages gravés. Et monitorise même votre sommeil. Tout cela grâce à un «capteur 3D intégré».

En pratique, il suffit de clipper ce podomètre sur vous et de vous mettre en route. Vous découvrez ainsi qu'une balade de trente minutes met 3000 pas à votre actif, un jogging de la même durée environ 4500. La comptabilisation des étages est plus aléatoire. On ne sait pas trop comment on a gravi 47 étages en une journée. En vous créant un profil sur le site de la marque, vous pouvez visualiser vos efforts des derniers jours et même remplir un tableau alimentaire afin de mieux contrôler les calories ingérées.

Seul bémol, la synchronisation du Fitbit se fait via une borne connectée à votre ordi, et non directement sur votre smartphone. **Y.T.**



Fitbit Ultra avec chrono: 129 fr. chez Manor (www.fitbit.com). DR

Pitrieries de rentrée scolaire

Livre

Moi j'adore, la maîtresse déteste revient sous forme d'un charmant coffret accompagné d'un dépliant ludique

Seuil Jeunesse fête ses 20 ans et les premiers lecteurs des ouvrages publiés par la maison d'édition ont aussi bien grandi. Mais c'est toujours avec le même plaisir que l'on sourit en tournant les pages de *Moi j'adore, la maîtresse déteste* tant les charmants dessins et les thèmes évoqués (bavardages pendant les cours, mensonges, gros mots, etc.) nous rappellent nos journées passées derrière le pupitre. Le coffret comprend un grand dépliant à afficher sur les règles de vie en classe qui, elles, n'ont pas pris une ride! **T.C.**



Moi j'adore, la maîtresse déteste
Elisabeth Brami
Illustrations Lionel
Le Néouanic
Seuil Jeunesse, 96 p.
23 fr. 30