

Nos pages **BONUS** du numéro 169

L'Enfant et la Vie : mettez l'éducation au centre de votre vie !

L'équipe de rédaction vous souhaite une bonne lecture de ces pages offertes pour compléter nos pages papier.

Dossier : DES ORTHOPHONISTES ET DES MOTS

Voir **fichier indépendant** avec les témoignages des orthophonistes en intégralité ainsi que des conseils de lecture !



MANGE !

En supplément de l'article de notre fondatrice Jeannette Toutlemonde (page 21-22), voici des témoignages du réseau des parents chercheurs, de lecteurs, rédacteurs et quelques internautes sur notre site...

sur les repas, sur le quotidien en lien avec l'appétit des uns et des autres mais aussi sur le rythme de la journée... à picorer !

Comment se passe le lever ?

Chez **Audrey** ils se lèvent tous à des heures différentes et personne ne prend son petit-déjeuner ensemble. Chez **Séverine**, les enfants réveillent les parents et tout le monde déjeune ensemble; Ce qui est difficile chez eux ce sont les crises à gérer dès le matin car des journées qui commencent dans les conflits sont épuisantes. Chez **Florence**, le matin c'est câlin « *nous prenons tout notre temps* ». Chez **Delphine**, Timothée qui a 15 mois, se réveille tout seul, sort de son lit (sommier et matelas au sol) et rejoint ses parents dans la chambre.

Le petit déjeuner

Nous avons adopté nos 3 filles il y a deux ans, elles avaient respectivement à l'époque 9 ans 1/2, 7 ans 1/2 et 5 ans. Notre aînée qui est aujourd'hui une jeune ado de presque 12 ans se lève tôt d'elle-même et déjeune la plupart du temps en même temps que son père. Moment privilégié pour tous les deux que j'évite de troubler. Leur lien affectif se crée au fil du temps et l'approche (physique) semble un peu plus facile de jour en jour.

Sophie (Rhône)

Le coucher

Chez **Sylvie**, c'est une partie de franche

rigolade où les parents s'amusez autant que les enfants suivie d'un retour au calme avec lecture d'une histoire.

Séverine, Gaëlle V. et Ambre chantent des chansons pour endormir les loupiots, **le papa de Timothée** l'emène en balade en écharpe, dehors, par tous les temps, pour voir la lune et le dépose dans son lit au retour...

Chez Gaëlle V. au moment du coucher, « *on se raconte notre journée, les moments forts, ce qu'on a appris...* »

Et à la cuisine ?

Dans l'ordinaire, de l'élan, pas d'élan ? Qui s'y colle ?

Chez **Mathilde**, c'est maman qui s'y colle avec plus ou moins d'élan selon les jours et la question demeure pour elle :

« *Qu'est-ce que je vais cuisiner aujourd'hui ?* » « *Certains jours, dit-elle, je n'ai pas le courage d'affronter les reproches, les critiques devant l'assiette de légumes. Aussi, je préfère choisir de contenter tout le monde. C'est jour de frites, nouilles, pizza... chacun a le sourire !* »

Armelle a observé son mari au fourneau pendant trois ans avant d'avoir assez confiance en elle pour s'y mettre.

Bénédicte QL reporte la préparation des repas jusqu'au dernier moment, **Marie** a appris en glanant les idées de ci de là « *parce que c'était 'sa part à faire' dans la maison...* »

On rencontre des inconditionnels des menus planifiés à l'avance. Il en est ainsi pour **Armelle** : « *J'affiche le menu de la semaine ; ainsi, les enfants ne me demandent plus plusieurs fois par jour 'Maman, on mange quoi ?' car ils vont voir directement* ». Quand les enfants grandissent, il arrive qu'ils s'y mettent aussi et tentent des aventures culinaires. « *Le plus jeune durant une bonne année*

(ses 12 ans) nous a épaté à chaque fois par les risques qu'il prenait dans le choix des recettes : caramel au beurre, utilisation de gélatine, gâteau à trois étages... ». Récemment il intervenait dans une communication téléphonique entre amies qui organisaient un repas demandant à y prendre une part. Une autre fois nous rentrons de stage ; tout est prêt et beau, quelle surprise ! Une autre fois en conversation pour le repas de Noël « *Ah non, surtout pas un buffet un vrai repas de fête, je veux bien préparer la farce de la dinde* »

Quand il vaut mieux reporter les dépenses

Linda a appris très jeune à faire avec presque rien, du coup aujourd'hui son congélateur et ses placards sont pleins.

Virginie fait cuire des pâtes ou des patates ou du riz et les agrémenté de légumes même s'ils sont en conserve, **Nathalie** fait la chasse au gâchis : vérifie les DLC, l'état des fruits et légumes, évite les stocks qu'on oublie au fond du placard et cuisine en quantité raisonnable pour ne pas jeter, **Odile** racle les fonds d'armoire pour y dénicher haricots rouges, lentilles, pois cassés, sardines en boîte qu'on a oubliées et fait le tour du potager à la recherche de niches cachées même en hiver.

Quand c'est un repas de fête

Chez **Frédérique**, c'est plutôt convivial que gastronomique, **Nathalie** fait appel à la participation des convives qui le demandent, **Armelle** met les petits plats dans les grands et travaille en couple, **Linda**, avec ses petits toujours dans les jambes, se fait inviter.

Quand c'est veille de départ en vacances ou dans l'urgence

Pâtes, riz, congélateur, baguette fraîche, beurre, deux feuilles de salade et une tranche de jambon : repas pique-nique qui

plait si ce n'est pas trop fréquent chez **Odile** et pour un repas de midi, les enfants mangeant le moins possible à la cantine par choix. Pour **Nathalie**, la pizza est de circonstance et tout le monde est content! **Armelle** procède à l'opération frigo vide et son homme arrange les restes, **Annick** termine les restes du réfrigérateur afin de le débrancher et complète avec les légumes et les fruits mis en bocaux durant l'été.

Quand c'est un anniversaire

Pour **Annick** qui mangeait les produits de son jardin, ce jour-là elle achetait quatre gâteaux différents et celui qui était fêté choisissait le premier. « *Même grands, ils me le réclamaient encore ce petit gâteau acheté à la boulangerie* »

Chez **Armelle, Gaëlle, et Mathilde** c'est le plat préféré du fêté et gâteau maison. Enfin, **Linda** souligne qu'au-delà de la qualité de nourriture dans l'assiette, c'est la qualité des repas, l'ambiance à table qui compte, le plaisir de manger ensemble. Une lectrice renchérit : « *Hier je leur ai préparé une fondue au chocolat ! Qu'est-ce que c'est bon de faire la fête sans raison et de se régaler ensemble !* »

Quand c'est un groupe de copains à l'improviste, une famille nombreuse

Chez **Annick** : salade verte avec pommes de terre à l'eau (+ beurre) ou sautées à la cocotte ou en purée servies avec du jambon puis fromage et dessert : repas simple mais de bonne qualité. Chez **Virginie** : truc simple que tout le monde aime : pâtes bolognaise, et chez **Armelle** : grand plat de pâtes.

Virginie sait qu'ils ont prévu ou se débrouillent avec ce qu'il y a. **Nathalie** apprécie l'ambiance adolescente. Les discussions de table sont intéressantes, chacun donne son avis, met son grain de sel, raconte son ressenti même si parfois la parole est interrompue ou monopolisée.

Quand bébé prend toute la place et tout le temps et toute l'énergie et que les autres ont quand même envie de manger!

Armelle mettait bébé en écharpe avec accès direct au sein et préparait un repas simplifié, **Gaëlle** des pâtes et du riz plus souvent au menu ! Ou de la soupe en boîte, ce n'est pas terrible mais ça calme tout le monde !

A qui la vaisselle et le rangement de table ?

Linda : « *Le lave-vaisselle me sauve la vie. J'ai tellement fait la vaisselle plus jeune que j'en suis écœurée* ».

Nathalie : « *Avec des ados, il faut parfois relancer la mécanique des tours de service* »

Armelle : « *Les enfants nettoient la table et le sol en se référant à leur tableau de tâches. C'est bibi qui fait la vaisselle et qui demande de l'aide et l'obtient parfois... (Mari souvent absent toute la semaine)* »

Rangement et nettoyage de la table et balayage des miettes et autres déchets par terre, ce sont les enfants qui s'y collent. La vaisselle, c'est moi ou mon mari quand il est là. Je réclame parfois de l'aide et la reçoit, ou pas, selon leur disposition d'esprit. Quand j'en ai trop marre j'impose un tour de vaisselle. Ils me disent alors : « *Mais, on n'est pas des ados, maman !* » ou « *On n'est pas ta bonne !* » Mais bon, globalement ça va et si ça n'allait plus, et bien nous reverrions ensemble la répartition des tâches car après tout, moi non plus je ne suis pas leur bonne. Ah, mais !

Armelle

Pour ce qui concerne les rangements de la cuisine, la vaisselle, cela revient souvent à celui qui a cuisiné, tout naturellement. Ils savent que lorsque l'on dérange la cuisine on la remet en état... Mais attention : Mr. Lave-vaisselle est d'une aide précieuse...

J'ai la chance d'avoir tout le matériel nécessaire pour me faciliter la vie de tous les jours... Surtout dans la cuisine... Sept personnes tous les jours ... C'est aussi beaucoup de linge à laver... J'ai acheté deux machines à laver bas de gamme pour le prix d'une haut de gamme... Je gagne un temps fou lorsque les enfants rentrent tous le We avec un énorme sac de linge. Les 2 machines tournent ensemble. J'ai aussi la chance d'avoir de la place. Une grande maison. Ce n'est pas donné à tous...

J'essaie aussi d'avoir le souci et le respect de la planète, je trie, je surveille certaines consommations, j'achète des produits bio dans la mesure du possible, j'utilise des noix de lavages pour la lessive et nos enfants sont assez d'accord avec tous ces gestes ; mais je regrette de me donner du mal à mon petit niveau et de voir tous ces gaspillages au niveau national... (éclairages routiers en ville, camions

publicitaires qui roulent rien que pour montrer leur pub, déviations routières qui font faire des dizaines de km supplémentaires à des milliers de véhicules, alors qu'on pourrait calculer plus juste, panneaux publicitaires fixes et lumineux...)

Bénédicte F.

Chez **Christine** la vaisselle du soir est faite le matin par le papa, moi le midi. La table est débarrée ensemble. Une fois sur deux, l'un s'occupe de coucher **Lola** et l'autre finit de débarrasser.

Merci à

Armelle, Nathalie, Odile, Elodie, Linda, Bénédicte, Marie, Frédérique, Christèle, Annick, Virginie, Gaëlle L, Mathilde, Christine, Séverine, Florence, Delphine, Sophie, Ambre, Gaëlle V.

LES LIVRES...

Grand merci aux lecteurs du réseau des parents chercheurs et aux professionnels.



Apprends-moi à faire seul
La pédagogie Montessori expliquée aux parents

Charlotte Poussin,

Eyrolles, 2011, 16,90€

Une présentation sérieuse de la pédagogie Montessori qui nous révèle les enjeux de connaître notre enfant sous cet angle afin de mieux le comprendre à chaque instant de son évolution.

Des noms, des dates historiques et des témoignages choisis parmi des enseignants et des élèves donnent toute sa valeur au travail de recherche de l'auteure. Ils illustrent aussi la puissance et

l'universalité de l'œuvre de Madame Montessori.

J'ai apprécié les fiches d'activité. Bien détaillées, elles permettent au lecteur d'aller plus loin que la lecture s'il veut tenter une mise en œuvre. Mais chers internautes, si vous lisez ce livre veillez à ne pas appliquer la pédagogie Montessori comme une activité occupationnelle ou par engouement personnel d'une heure. L'enfant est à considérer comme un sujet avec ses périodes sensibles d'apprentissage qui ne sont pas nécessairement les vôtres.

Quelques conseils succincts issus des expériences personnelles de l'auteur viennent s'ajouter sur le sujet de la naissance, l'haptonomie, l'éducation, l'autorité. Était-ce bien nécessaire ? Ce qui importe c'est que l'on perçoit, à la

lecture de ce livre, combien Charlotte Poussin a plus que jamais compris combien Maria Montessori propose au monde une aide à la vie et cela depuis la création de la première maison des enfants en 1901. L'auteure quant à elle le vit aussi au sein de l'école qu'elle vient d'ouvrir dans les Yvelines. Une ambiance 3/6, primaires, collège et lycée en projet.
<http://www.Montessori-school.fr>

PS. Promesse de l'auteure : dans sa réédition elle ne manquera pas de citer la revue *L'enfant et la vie*... C'est vrai que nous n'avons pas attendu le XXIème siècle pour faire connaître à tous l'œuvre de Maria Montessori, et depuis 1969 nous avons suscité quelques vocations, de nombreuses évolutions pédagogiques et avant tout une multitude de vraies rencontres à la façon Montessori, enfin rendues possibles entre l'enfant et l'adulte à travers l'éclairage tranquille et assurée offerts aux quelques dizaines de milliers d'abonnés qui se sont succédés. Ne manquez pas notre cahier spécial toujours actuel : 'Aujourd'hui des enfants, demain des Hommes – spécial Montessori'.

Odile Anot, rédactrice en chef de L'enfant et la vie, le magazine des parents chercheurs



**Mère et fille : duel ou duo ?
Association Couple et
famille**

Dossier n°94, 2010, 10€

Ce dossier livre diverses expériences sous forme de récits et de commentaires.

L'ensemble peut aider à mieux se comprendre et à comprendre les autres dans ce domaine. On y

trouve quelques généralisations parfois hâtives qui ne rendent pas toujours compte de la complexité de l'être humain et de l'extrême diversité des situations.

Par ailleurs, le titre peut laisser entendre qu'il n'y a pas d'autre alternative que rivalité ou fusion.

- Ce qui manque, à mon avis, c'est davantage d'exemples d'expériences de relations mère-fille qui ne se vivent ni dans la rivalité ni dans la fusion, mais se construisent et évoluent constamment tout au long d'une vie.

- Ce qui manque, c'est l'observation de ce qui rend une relation mère-fille constructive pour l'une comme pour l'autre.

- Ce qui manque, c'est l'importance de la présence de l'homme, père ou conjoint ou autre, élément indispensable de la construction d'un être humain. Ceci n'est mentionné qu'à la fin. C'est aussi de traiter de questions comme :

- Qu'est-ce qui permet de casser la répétition générationnelle sans pour autant faire une psychanalyse ?

- Quelles sont les prises de conscience nécessaires et comment avancer ou débloquer certaines situations ?

Il m'a manqué aussi l'affirmation que la construction de cette relation est une succession constante de séparations intérieures qui visent l'autonomie et pas forcément géographiques ou conflictuelles.

- Il m'a manqué la conscience de la nécessité d'un travail de croissance pour toute jeune mère, afin que ces séparations successives aient du sens et aident chacun à grandir, à être heureux, à aimer mieux.

- Il m'a manqué que soit explicité que cette évolution ne se fait pas toute seule et qu'il faut à la fois la présence d'un tiers et parfois une aide extérieure pour que les choses évoluent.

- Il m'a manqué que dans notre société où beaucoup de repères se perdent quant aux relations qui font grandir et devenir des êtres heureux et autonomes, l'enjeu de construire et reconstruire des relations mère-fille saines. C'est un travail

indispensable pour les générations à venir.

- Il m'a manqué que dans ce domaine comme dans tant d'autres, il s'agit d'être en recherche et de s'ouvrir à tout changement possible sans croire naïvement que les choses s'arrangent avec le temps. La relation évolue si l'un ou l'autre, à un moment donné, décide de changer et de ne pas croire à la fatalité de la répétition ou de la pression sociétale.

- Il m'a manqué de lire que cette recherche vers l'harmonie et l'amour gratuit est difficile et parfois douloureuse et fait sortir des clichés de relation faciles parce que fusionnelles ou parce qu'« on s'aime ».

- Il m'a manqué que, en cas de conflits, les choses se résolvent avec un tiers et non dans une rivalité réelle ou larvée entre mère et fille.

Si la lecture de ce document peut aider à croire qu'il est possible de sortir de ces clichés relationnels de « duel » ou « duo » et de se mettre en recherche de moyens pour faire évoluer les choses, alors elle peut être profitable.

Voilà ce que, avec mon expérience personnelle et professionnelle, je peux dire de ce document.

Béatrice Sablonnière, formatrice PRH (Personnalité et Relations Humaines)

Béatrice Sablonnière, formatrice PRH (Personnalité et Relations Humaines)

L'aventure des trois tambours

Paul Thiès

Flammarion Jeunesse – 2011

Mathurin mendie sur les routes depuis le terrible hiver de 1794 qui a tué ses parents. Il parvient à se faire embaucher par un aubergiste et rencontre alors Matthias, un compagnon d'infortune qui

deviendra au fil du temps un véritable ami. A ce duo de misère s'ajoutera Matthieu, un jeune noble en danger. A trois, ils vivront une aventure épique. Aux

histoires personnelles émouvantes de chaque personnage se mêlent des éléments historiques sur l'époque de la prise de la Bastille, des conflits opposant royalistes et généraux de Bonaparte sous la Terreur.

Un roman historique sous couvert de personnages attachants et plein d'humour, que les enfants à partir de neuf ans pourront savourer tout en s'instruisant.

Christel Brebion

Quand un amant passe

Mats Wahl

Editions Thierry Magnier – 2011 – 11€50

Tom, 14 ans vient de déménager avec sa demi-sœur, son demi-frère et sa mère dans une maison dont elle a hérité. Il ne s'entend pas du tout avec son frère et a du mal à s'intégrer dans son nouveau collège. Il nous raconte dans un style bref et détaché ses difficultés relationnelles et sa rencontre avec un très vieux voisin qui semble bien connaître sa famille.

Ce roman traite des conflits et des secrets de famille, ainsi que l'absence d'autorité parentale. Il évoque également le thème du nationalisme et du racisme mais laisse le lecteur tirer ses propres conclusions.

Cette histoire m'a plu, on a envie de défendre Tom, un jeune homme droit et juste, face aux épreuves. On est tenu en haleine jusqu'au dénouement ! Certains adolescents introvertis pourront se retrouver dans le personnage de Tom.

Christel Brebion, éducatrice spécialisée

Carnet de bal -mandarine 2010

(double cd en vente sur notre site)

C'est un disque à avoir, connaître, danser avec les enfants. Très bien car il convient pour une tranche d'âge étendue. Maintes fois testé il met en mouvement les plus





récalcitrants à la danse et permet aussi de suivre les paroles pour les plus grands (ainsi on a des DJ et des danseurs). Un défaut quand même ! Le

répertoire ou lexique un peu difficile à pratiquer

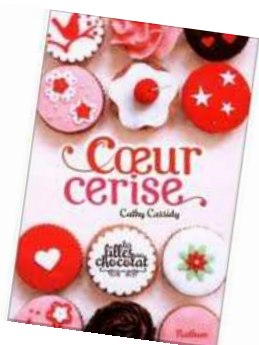
J'aime bien tout dans ce disque dixit Philémon 4 ans.

Céline Cocagne, réseau des parents chercheurs

Cœur Cerise

Cathy Cassidy

Série Les filles au chocolat- Editions Nathan - Mai 2011



Cherry, adolescente de treize ans, est ravie de changer de vie en déménageant avec son père Paddy chez sa nouvelle compagne Charlotte qui a quatre filles. Elle s'entend à merveille avec les trois plus jeunes

mais Honey, ayant son âge, à du mal à l'accepter. Les péripéties amoureuses de Cherry se poursuivront alors que toute la famille se lance dans la création d'une fabrique artisanale de chocolats, la passion de Paddy. Vous voilà plongé(e) dans l'univers palpitant des « cinq filles au chocolat », le 1^{er} tome étant dédié à Cherry, les quatre suivants pour chacune des filles de Charlotte.

Cet ouvrage simple à lire, aborde les thèmes de l'amour, du mensonge, des familles monoparentales et recomposées, de la disparition d'un être proche, des origines familiales... Autant de sujets sérieux qui sont abordés avec beaucoup

de simplicité, ce qui pourra peut-être paraître un peu « mielleux » aux adolescentes plus âgées et captiver les jeunes filles (ou garçons !) de 10, 11 ans.
Christel Brebion, éducatrice spécialisée

Bisha La chèvre bleue qui parlait rrom

Alain Serres, Delphine Jacquot

Un livre abordant la vie des gens du cirque, c'est intéressant. C'est une invitation à la découverte et à l'ouverture. Adèle, 6ans, était captivée par les aventures de la petite chèvre et intriguée par les dessins décalés. Moi, je n'ai pas adhéré à l'histoire.

AA



Le jeu des lettres Montessori, Marie-Hélène Place

—Nathan 19.90 €

26 cartes avec des lettres en relief à toucher pour préparer mon enfant à lire et à écrire

Une boîte qui se compose des lettres rugueuses de l'alphabet en minuscule, afin de permettre à l'enfant avec son index et majeur réunis de suivre leur contour. Les supports des lettres sont de couleur verte et violette selon que la lettre est une consonne ou une voyelle. Et par ailleurs, une méthode simple explicative de la « méthode

Montessori » écrite par Marie-Hélène Place est proposée. Un joli cadeau pour les petits.
Réseau des parents chercheurs



COURRIERS DE LECTEURS, SUITE !

J'ai été heureuse de rencontrer Anne Vasseur-Gilbert, psychophoniste ; nous nous rejoignons sur son approche 'globale' de la personne. Pour ma part, c'est passionnant d'observer les convergences avec la psychophonie, PRH, l'ostéopathie, la médecine chinoise etc. Et nous vivons aussi avec elle, le bonheur de chanter !
Béatrice Sablonnière Debailleul

Comme je lisais ce matin (très tôt je suis tranquille) le dernier n° de l'E&V et que j'ai été intéressé par pleins d'articles (je n'ai pas tout lu), je ne résiste pas au plaisir de partager mon enthousiasme matinal pour dire bravo à toute l'équipe. Bravo pour ce bouillon de cultures, pour cette trousse à idées, pour cette

cueillette d'humanités.

Philippe, Templeuve

J'ai trouvé votre cahier spéciale musique très intéressant. L'histoire de ce jeune Erwann dans la première partie, sous forme de conte, est bien vue. Les photos sont bien sûr formidables !
Christine P, Présidente de l'harmonie municipale de Mouvaux

Bravo pour le numéro sur la musique, c'est vraiment très complet et quel travail !! Je suis fière d'avoir été interviewée pour servir ce cahier.
Christine B, (Lille), intervenante musicale en milieu scolaire

Annexe à la conférence 'Psychologie' : Les secrets de nos comportements' par Michel Dejoyeux *

* présentée dans le numéro 168, rubrique 'A la rencontre de soi'

- En Finlande, une étude scientifique a constaté que les optimistes mangent plus de légumes verts, moins de Junk food (nourriture très sucrée), que les pessimistes. Ils appliquent les conseils de prévention, suivent les recommandations de nutrition, tandis que les pessimistes voient leur destin scellé : 'J'suis foutu !' s'exposant davantage à la maladie.

User de discours pédagogique ou culpabiliser et menacer le pessimiste face à sa santé n'est pas moteur de changement et quand le verdict est là, il le subit.

- Au Pays Bas une autre étude scientifique a mesuré le niveau d'optimisme des jeunes recrues et leur taux de coagulation, elle a fait le constat que plus on est pessimiste plus on fait de caillot sanguin. Une hypothèse serait qu'un niveau élevé de pessimisme activerait la noradrénaline et les hormones du stress. L'étude a pu en conclure qu'un des facteurs de risques supplémentaire de la maladie cardiovasculaires est directement lié au pessimisme.

- Il a été par ailleurs observé que le réseau social est directement déterminé par le niveau d'optimisme. Le pessimiste qui a raconté à tous que le monde est foutu, que sa vie est foutue, voit les appels téléphoniques se raréfier !

Tout cela a pour conséquence une longévité augmentée pour les optimistes.