



COMMENT  
S'EPANOUIR

FIORINA FIORINA

# **AVANT PROPOS**

Notre vie dépend uniquement des choix qui la composent.

Tout d'abord, du choix d'éducation de nos parents, qui nous conditionne, dès notre plus tendre enfance, dans une manière de pensée spécifique qui déterminera nos choix à l'âge adulte...

Cette éducation sera déterminante, car elle aura construit notre personnalité et notre idée du bonheur.

Ainsi, lorsque nous volerons de nos propres ailes, des choix s'imposeront à nouveau à nous. Ce seront les nôtres, mais ils seront influencés par la manière dont nous avons été éduqués dans notre enfance...

Ensuite, en fonction de ce que l'on aura choisi, nous subirons des situations que nous analyserons, là encore, selon ce que l'on nous aura appris, nous amenant à une certaine réaction.

En effet, le degré d'acceptation de cette situation dépendra uniquement de notre personnalité, ce qui nous amènera, soit vers l'abdication en faisant le choix de subir, soit vers un refus catégorique, avec à la clé, une réelle volonté de s'en sortir et de nous donner le moyens d'être heureux.

Au travers de ce livre, vous comprendrez que l'absence d'amour est destructeur, que l'absence d'entraide est ravageur...

Mais surtout, cela vous fera peut-être comprendre votre situation actuelle, quelle qu'elle soit, et vous donnera la volonté d'y remédier de la bonne façon...

# **L'ENFANCE**

L'enfance est une période d'apprentissage, tout ce qui s'y passe, nous marque à vie. Notre vie d'adulte dépend directement de notre enfance. Combien de fois n'avons-nous pas fait remarquer à notre entourage que telle ou telle chose nous rappelle ce que l'on a appris ou vécu dans notre enfance ? De merveilleux souvenirs ou bien de très mauvais, qui auront

une réelle influence sur nos comportements d'adultes... C'est durant l'enfance, et ce jusque l'âge de 20 ans, que notre potentiel de mémoire est à son apogée, il décline à partir de l'arrivée à l'âge adulte, ce qui signifie qu'à cette période, nous devons mettre en application tout ce que nous avons appris jusque-là. Si de graves blessures sont survenues durant notre enfance, alors il est impératif de consulter un spécialiste (psychologue, psychothérapeute...) de manière à réparer ces séquelles.

En effet, lorsque nous nous cassons une jambe, sans hésitation, nous allons aux urgences faire des radios et ensuite un chirurgien, à savoir un spécialiste, va nous réparer cette jambe. Si nous tentons de la réparer seuls, il y aura toujours des séquelles (on boitera, ou on aura une douleur constante)... Il en va de même pour la tête. Si l'on ne va pas voir un spécialiste, alors on boitera dans notre tête, et de graves blessures resteront ouvertes et auront des conséquences irréversibles sur notre vie d'adulte.

D'où l'intérêt de bien construire l'enfance...

La plupart des spécialistes le disent : tout vient de l'enfance. Notre vie d'adulte est conditionnée par notre enfance. D'où l'intérêt de préserver l'enfance de chaque être humain.

## *La conception d'un enfant*

### **L'amour**

C'est la première condition. Il faut que l'enfant soit désiré, souhaité, que sa venue ait été murie, planifiée. Car la venue d'un enfant demande de la patience, des sacrifices, beaucoup d'amour, et il faut être prêt pour cela.

### **L'avortement**

Ne jugez pas ceux qui ont eu recours à ce procédé. C'est une décision délicate qu'ils n'ont pas prise à la légère, détrompez-vous. Evidemment, pour les puritains, l'église catholique, c'est tuer une vie. Mais si l'on se penche sur les raisons qui ont fait que des parents, une femme, une jeune fille, en sont venus là, c'est, sans aucun doute, qu'ils n'avaient pas d'autres choix. Plusieurs raisons peuvent amener un être humain à une telle

décision :

**Un viol :** une femme, une jeune fille violée, doit-elle conserver ce bébé sachant les conditions dans lesquelles il a été conçu ? L'enfant lui rappellera constamment son viol et son violeur, l'enfant n'aura pas été conçu dans l'amour, mais dans la souffrance. Il ne connaîtra jamais son père. Il est donc impossible de construire un enfant dans ces conditions.

**Une infirmité :** un enfant devant naître avec une malformation qui ne lui permettra pas de se développer correctement, un enfant qui sera considéré comme un fardeau par les parents, un enfant qui ne sera jamais comme les autres, qui subira, dès sa naissance, opérations sur opérations, ou qui aura, du fait de son infirmité, une durée de vie limitée. Certains parents ne considèrent pas cela comme un fardeau, et assumeront leur enfant, mais d'autres s'en sentiront incapables, auront peur de ne pas survivre à l'enfant (ce qui peut arriver bien évidemment) et préféreront s'en séparer et retenter une autre grossesse. Ce sont les concepteurs qui devront assumer leur enfant, c'est leur rôle, mais s'ils ne s'en sentent pas capables, alors acceptez leur décision et arrêtez de les incriminer. Cela ne ferait qu'accentuer leur culpabilité et leur mal être.

**Une mère se retrouvant seule :** certaines femmes ou jeunes femmes sont abandonnées par leur conjoint au moment de la grossesse, ou à l'annonce de leur grossesse. Les pères prennent peur et s'en vont, laissant leur compagne livrée à elle-même. Pourquoi devraient-elles assumer seules un enfant qui a été conçu à deux ? Sous prétexte que ce sont elles qui portent l'enfant, en sont-elles les seules responsables ? C'est totalement faux. Si la mère n'a pas de situation stable et sans père, comment peut-elle subvenir aux besoins de son enfant ? Certaines le peuvent, mais d'autres en sont incapables, peut-on se permettre de les blâmer ? Je dirais même que, paradoxalement, parce qu'elles veulent un enfant dans de bonnes conditions, cela prouve qu'elles ont un instinct maternel très poussé et que ce sont de bonnes mères !

**Une mère trop jeune :** certaines jeunes filles ne dialoguent pas avec leurs parents, et ces derniers ne veulent pas donner de moyen de contraception à leur fille, pensant que cela la dissuaderait d'avoir des rapports sexuels. Mais ils se trompent, elles le feront quand même, ne serait-ce que, justement, parce que leurs parents les en empêchent. Elles se retrouvent alors enceinte, en pleine étude, le père est sans doute un jeune homme qui l'a poussée à faire cet acte, et ce, sans amour. Elles se retrouvent seules à

assumer les conséquences de leurs actes, et par la même de leur parents. Alors elles décident de ne pas garder l'enfant. Quel mal y a-t-il à vouloir continuer ses études, à vouloir avoir une vie normale, à ne pas se sentir prête pour avoir un enfant ?

Toutes les personnes qui ont eu recours à ce procédé, se demandent chaque jour si elles ont pris la bonne décision, ce que serait devenu leur enfant, à quoi il aurait ressemblé. Ne sont-elles pas assez punies, en ce cas, sans les incriminer encore et encore et accentuer leur mal être ?

C'est pourquoi on a inventé la contraception. Qu'est-ce que la contraception, sinon empêcher la venue d'un enfant tout comme l'avortement ? Mais, heureusement, on ne culpabilise pas sur le fait que l'on aurait pu donner la vie après chaque rapport sexuel protégé ! Quel mal y a-t-il à faire l'amour juste pour le plaisir, et non uniquement pour avoir des enfants ? C'est un acte tellement pur et beau, un acte à sacraliser !

Par contre la venue d'un enfant est lourde de conséquence, le mieux est qu'il arrive dans les meilleures conditions. Puisque nous en avons les moyens aujourd'hui, autant en profiter. Ces conditions, vous les trouverez ci-dessous :

## *Un couple*

Dans l'idéal, il faut que le couple soit solide, qu'il y ait de l'amour dans le couple. Que l'homme et la femme se chérissent mutuellement et qu'il y ait une réelle volonté de fonder une famille.

Cela vaut aussi pour les homosexuels. Pourquoi n'auraient-ils pas le droit d'avoir un enfant ? Ou deux ou trois, ou quatre ? Comment, humainement parlant, peut-on les empêcher un être humain de vivre une vie de famille normale ? A partir du moment où l'enfant vient au monde dans un foyer où deux êtres s'aiment, alors l'enfant peut s'épanouir librement, même si les parents sont du même sexe !

En effet, certaines femmes, poussées par leur horloge biologique et prises d'un énorme besoin de donner de l'amour à un enfant, décident de faire cet enfant toutes seules, la nature le leur permettant, et ce, malgré bien souvent une situation mono parentale précaire. Personne ne les en empêche et ne leur enlève leur enfant ! Alors, pourquoi irions empêcher des homosexuels d'aimer et d'élever des enfants ? Là encore il est très facile pour des

lesbiennes d'avoir un enfant, mais pour les hommes, qu'en est-il ? Ils ne peuvent pas avoir d'enfant par le biais de la nature et n'ont pas le droit, en France, d'adopter ! Alors comment peuvent-ils s'épanouir ? Et qu'en est-il des homosexuels ayant eu une vie hétérosexuel avant leur coming out et qui ont eu des enfants ? Va-t-on les leur enlever en raison de leurs attirances sexuelles non conformes à notre société ? Soyons un petit peu sérieux et pragmatiques, nos lois sont loin d'être justes et en conformité aux lois de la nature basées sur l'amour.

Vous aurez donc compris que l'amour est primordial à l'épanouissement d'un enfant, c'est la condition sine qua non de sa construction...

## *Le rôle du père*

Les pères s'investissent de plus en plus dans l'éducation de leur enfant : ce qui est très bien. Les garçons aiment faire des « trucs de garçons » avec leur père, tout comme les filles aiment faire des « trucs de filles » avec leur mère ! Cela crée une complicité. Les pères sont même souvent plus joueurs que les mères : observez dans les jardins d'enfants qui descend le plus souvent le toboggan avec son enfant... Il est très important que l'enfant prenne conscience que leur père est là pour eux, pour les aider, pour les défendre. Et la meilleure façon de créer cette complicité est de jouer avec eux, de passer du temps en leur compagnie et surtout de beaucoup communiquer...

Les pères qui abandonnent leurs enfants pour vivre et fonder une autre famille avec une autre : cela existe, et plus que l'on ne croit. Il serait bon que ces pères prennent conscience qu'ils sont à l'origine d'un enfant qui les aime et ne demande qu'à être aimé. Que leur enfant n'est pas responsable de sa naissance et se demandera, par contre, pourquoi celui qui lui a donné la vie l'a abandonné. Il va culpabiliser en se demandant s'il est responsable de son départ et penser que c'est parce qu'il n'est pas assez bien pour son père... De plus, à l'âge adulte, il souffrira du syndrome de l'abandon, ce qui sera très handicapant dans sa relation avec les autres !

Les hommes ne sont pas des géniteurs : certaines femmes considèrent les hommes comme des géniteurs : une fois fécondées, elles quittent ces pères éphémères. C'est de l'égoïsme pur ! Beaucoup en souffrent et se considèrent comme des hommes objets... Ils n'ont pas tort. Ils savent qu'ils sont à l'origine d'un petit être que jamais ils ne tiendront jamais



dans leur bras, ne consoleront, et surtout qu'ils ne reverront. Quand l'enfant cherchera son identité et voudra connaître son père à l'adolescence comme c'est toujours le cas, j'aimerais bien être une petite souris pour savoir ce qu'elles raconteront à leur progéniture. Ils demanderont sans aucun doute des comptes à leur génitrices... Mesdames, vous n'êtes pas des femelles, mais des femmes, agissez donc en tant que tel ! Et que penser des femmes qui se font mettre enceinte pour piéger les hommes. Pris au piège, ils se sentent obligés de rester, car, là encore, l'avortement reste une décision maternelle, ce qui est inadmissible car les hommes ont, eux aussi, leur mot à dire ! En effet, à l'inverse des femmes, les hommes ne feront pas d'enfant avec n'importe quelle femme, mais choisiront la mère idéale à leur goût qui saura bien s'occuper de leur enfant. Ne serait-ce pas de l'instinct paternel ? Ils se méfient donc de plus en plus et deviennent paranoïaques en jetant leur préservatif usagé dans les toilettes, pour le cas où nous aurions envie de nous inséminer toutes seules !...

## *Les carriéristes*

*Pourquoi faire un enfant si on n'a pas le temps de s'en occuper ?* Florence Foresti, dans l'un de ses sketches, illustre à merveille la comédienne qui connaît à peine le nom de ses enfants et qui ne les voit qu'à la Toussaint. Elle n'est pas loin de la vérité : il y a quelques années j'ai vu un reportage sur les enfants d'hommes et de femmes d'affaires très riches, enfermés dans un pensionnat en Suisse. Ils ne voient quasiment jamais leurs parents qui passent leur temps à voyager de pays en pays pour leurs affaires. Certains ne les voient même pas à Noël !!!! En compensation, ils ont le dernier jouet à la mode qui coûte une fortune !

*Les conséquences :* Tous les jouets du monde ne compenseront jamais un dîner en famille, un bisou chaque soir avant de s'endormir, les câlins, le réconfort dans les bras de papa ou maman lorsque l'on s'est fait mal... C'est ce que les enfants interrogés disent tous ! Ces enfants vivent leur enfance sans amour, ce qui équivaut à vivre sans eau pour un être humain ! Ainsi traités, ils se considèrent comme des personnes insignifiantes, pas suffisamment importantes pour que l'on daigne s'occuper d'eux ! Quel démarrage horrible dans la vie ! Et surtout quel manque de respect de la part de ces parents ingrats qui ont, eux, la chance d'avoir des enfants, vis-à-vis de parents stériles qui prendraient, eux, le temps pour aimer leur enfant et n'oseraient jamais leur affliger un tel traitement en les

abandonnant de la sorte.

## L'éducation d'un enfant La grossesse

Lors de la grossesse, l'enfant entend et ressent tout : que ce soit les éléments extérieurs, ou les sentiments de la mère. Il est très important que la grossesse soit la plus épanouissante possible pour la maman, le papa et le bébé. La mère doit être sereine, subir un minimum de stress, sinon l'enfant le ressentira automatiquement et cela aura des conséquences sur son épanouissement intra-utérin, et par là-même, son subconscient.

La mère devra être en symbiose avec son bébé, d'où l'importance du choix du moment de la conception. L'enfant devra être désiré, tant de la part de la mère que du père. Cela est essentiel à la construction sensorielle de l'enfant dans le ventre de sa mère.

Elle devra caresser son ventre au maximum, de manière à rassurer le bébé. Le contact tactile est très important pour l'enfant car il contribue à la symbiose innée qu'il a avec sa mère, son seul moyen de communication étant les « toc toc » au contact de la main de sa mère ou de son père. Le père devra également s'adonner le plus souvent possible à cet exercice de manière à créer une complicité avec l'enfant. Mon fils, par exemple, ne réagissait que sous la main de son père ou de la mienne, bien évidemment : toute autre main étrangère ne suscitait aucune réaction. Cette technique a un nom : l'haptonomie.

Ainsi, il est important pour le père, de son côté, de se familiariser avec l'enfant durant la grossesse. Cela facilitera leurs rapports à l'arrivée de l'enfant. Cela créera un lien très fort. L'enfant réagira sous la main de son père, au son de sa voix. Ce seront ses repères lorsqu'il sortira du ventre de sa mère. Cela le rassurera. C'est pour cela qu'il est essentiel que la mère intègre le père dans la grossesse, ainsi l'enfant connaît déjà son père et une relation à trois, intra-utérine, s'établie alors.

Il est important de noter que des pères non préparés ne prennent conscience de l'arrivée de l'enfant qu'après l'accouchement. Il leur est très difficile de se projeter en tant que père durant la grossesse, car ils n'ont pas la vie en eux, comme la mère. Il est donc essentiel de les faire participer à la grossesse journallement si cela est possible, et même plusieurs fois par jour !



Il en va de même pour les frères et sœurs qui devront eux aussi, parler au bébé et toucher le ventre de la maman afin d'établir un premier contact avec le bébé. L'enfant prendra alors conscience d'un petit être à venir et aura le même laps de temps que ses parents pour se faire à l'idée de l'arrivée d'un nouveau venu. Il aura beaucoup moins tendance à le considérer comme un intrus.

Attention de ne leur annoncer un petit frère qu'une fois les trois premiers mois fatidiques passés et surtout une fois que le ventre commence à s'arrondir. Pas avant ! En effet, il suffit que le bébé ne soit pas viable ou que survienne une fausse couche, cela déclencherait un traumatisme pour l'enfant dont il se passerait bien ! L'idéal est de l'annoncer enceinte de cinq ou six mois, de manière à ce que l'enfant ne trouve pas cela trop long. Montrez-lui en même temps vos échographies de manière à ce qu'il visualise le petit être à venir.

Cependant, même avec cette préparation, les enfants en bas âge, ont du mal à s'imaginer que dans le ventre arrondi de leur maman se cache un petit frère ou une petite sœur. Si vous avez filmé l'accouchement (un accouchement version soft bien évidemment) de votre premier enfant, alors faites-le lui voir la veille ou peu de temps avant l'accouchement de manière à le préparer en lui expliquant ce qu'il va se passer. Cela lui permettra de matérialiser la venue de son petit frère ou de sa petite sœur : le bébé dans les bras de sa maman dans la salle d'accouchement, la première tété... L'enfant ne sera alors pas étonné, arrivé à la maternité, de voir le bébé et sera préparé à sa venue. Cela facilitera beaucoup son acceptation.

Certains parents proposent même à leurs aînés d'offrir un cadeau au bébé le jour où ils le voient pour la première fois. Un cadeau de bienvenue, en quelque sorte... Je trouve que c'est une excellente idée.

Pour les parents qui veulent en faire un surdoué, c'est une erreur de mettre des écouteurs sur le ventre pour lui apprendre les langues étrangères.

D'abord parce que la voix qui parle n'est ni celle du père, pas plus que la mère, mais celle d'un inconnu qu'il recherchera vainement à sa naissance car il l'aura intégrée. L'enfant ne doit entendre et ne répondre qu'aux personnes de son entourage les plus proches (parents, frères et sœurs, grands-parents, surtout s'ils garderont l'enfant lorsque les parents travailleront), car ce seront des repères rassurant lors de sa venue au monde. Le familiariser à d'autres voix risquerait de le perturber dans la

compréhension et son appréhension du monde extérieur.

## La naissance

L'accouchement sera facilité si la mère se place lovée sur le côté (en ramenant les genoux sur le ventre, en chien de fusil) car cela facilite le travail et le bébé vient beaucoup plus vite car le passage est droit. Le chemin lui est donc moins difficile et moins traumatisant. De plus l'être humain est le seul mammifère à accoucher sur le dos, n'importe quel autre mammifère met bas sur le côté, d'instinct, comme quoi il est important d'observer la nature. Lorsque j'ai accouché de ma fille, je n'avais pas de péridurale (le gynécologue n'ayant pas voulu m'en faire une, alors que j'en avais eu une pour mon fils), et je suis une personne qui « accouche par les reins ». La position la plus confortable et qui me soulageait le plus était celle précitée. En une demi-heure, mon col est passé de sept à dix !? Les sages-femmes n'en revenaient pas ! Ceci prouve donc que cette position accélère également le travail...

A la naissance, le bébé subit un traumatisme. En effet, il sort d'un endroit restreint, doux, chaud et calme pour accéder à un monde froid, hostile, bruyant et vaste.

Il faut bien avoir conscience que ses seules repères sont les voix de son père et de sa mère. Il est donc essentiel de le mettre en contact avec la mère dès les premières minutes, de préférence la tête contre le cœur de sa mère (son d'autant plus familier qu'il l'a bercé tout au long de la gestation), geste adopté par les sages-femmes, de manière à rassurer le bébé. Cependant, il faudrait attendre au minimum une heure avant de procéder au lavage bestial que le bébé subit. Une heure dans les bras de sa mère juste après l'accouchement le rassurerait d'autant qu'il serait moins effrayé lorsque l'on l'éloignera de sa mère pour la toilette musclée qui l'attend !

En effet, on enlève l'enfant à sa mère environ cinq minutes après l'accouchement, pour le nettoyer. Cette opération est extrêmement traumatisante pour le nouveau-né, car ce sont des inconnus qui l'emmènent dans une autre pièce et qui s'occupent de lui, sans ménagement : le bébé, tout nu, est allongé sur un matelas pour lui mettre un tuyau dans le nez afin de le nettoyer... La toilette dure environ 10 minutes. Je pense qu'il serait préférable d'effectuer cette manœuvre dans les bras du père, de manière à rassurer l'enfant. En effet, rien d'étonnant si

l'enfant pleure par la suite dès que sa mère s'éloigne de lui pour x raison, car il aura probablement peur que l'on lui fasse subir ce même traitement à chaque éloignement de sa mère ! J'en veux pour preuve que lorsque l'on est chez le médecin et que l'enfant est ausculté par le praticien, bien souvent l'enfant vous demande de tenir sa main pour le rassurer !

La toilette terminée, on ramène l'enfant à la mère qui lui donne le sein si elle désire allaiter, car le réflexe de succion n'est effectif que durant les douze heures suivant l'accouchement. Une fois l'enfant repus, il est essentiel qu'il fasse connaissance avec les bras de son père, et ce, dès que possible, de manière à ce que le bébé le reconnaisse, l'identifie, et soit rassuré. Encore une fois, il est primordial de rassurer dès que faire se peut le nouveau-né qui vient tout juste d'arriver dans un monde qui lui est totalement inconnu et où ses seuls repères sont sa mère et son père. C'est également une phase très importante pour le père, car il prend conscience de la présence effective de l'enfant, qui, jusque-là, se trouvait dans le ventre de sa compagne. Il est essentiel que le père s'impose au plus vite dans cette relation qui, jusqu'alors était exclusive entre la mère et l'enfant.

## L'allaitement

L'allaitement est un choix, il n'est bien évidemment pas obligatoire, mais tout de même préférable. En effet, l'allaitement, essentiel au bien-être du bébé, permet à la mère d'adopter un rythme de vie en symbiose avec l'enfant, et de partager des moments uniques de bonheur...

**Préparer les mamelons** : de manière à préparer le téton pour l'allaitement et éviter les crevasses, il est conseillé à partir de sept mois de grossesse, de se passer journallement une brosse à dent souple sur chaque téton de manière à les durcir. Cette préparation est essentielle car l'allaitement ne doit absolument pas être douloureux ni même vécu comme un calvaire pour la maman, car l'enfant le ressentira automatiquement et n'appréciera pas ce moment à sa juste valeur. En effet, cela doit être un instant de partage, de symbiose, de plaisir, d'amour entre la mère et l'enfant.

**Un rythme de vie en symbiose avec l'enfant** : il est essentiel de se calquer au rythme de l'enfant : dormir ou se reposer en même temps que lui, et ce, le plus souvent possible, car l'enfant demande à boire en général toutes les deux heures. En effet, à l'inverse du biberon qui est recommandé toutes les quatre heures, le lait maternel est beaucoup plus digeste (car dénué de farine !). Le sommeil est très important pour la mère parce que si la mère

est trop fatiguée, le lait sera beaucoup moins nourrissant et consistant. Je tiens également à signaler que l'allaitement d'un deuxième ou troisième enfant n'est vraiment réalisable que si les naissances sont espacées de trois ans au minimum, car à cet âge, les enfants sont beaucoup plus autonomes et moins demandeurs. La charge de travail est ainsi moins importante pour la maman, elle peut donc plus facilement se reposer (notamment durant la sieste de l'aîné).

**Attention au prétexte de la tété pour s'endormir :** Il ne faut pas que le bébé ne se serve de la tété pour s'endormir. Si les demandes sont trop fréquentes, cela peut être le cas. Il faut donc essayer d'endormir l'enfant sans lui donner la tété car sinon il assimilera son besoin de dormir ou d'affection à l'alimentation. Le lait maternel n'est pas trop nutritif, mais il ne faut pas abuser des réflexes. Si l'enfant demande trop souvent, espacez-les tétés toutes les trois heures de manière à ce qu'il se restaure correctement au moment de son repas.

**L'engorgement :** de manière à éviter l'engorgement, il est préférable de donner les deux seins à chaque tété. Par exemple : commencez à donner le sein droit durant quinze minutes, puis passez au gauche jusqu'à ce que l'enfant n'en veuille plus. La tété suivante, vous commencerez par le gauche. Petite astuce pour se rappeler à quel sein vous étiez rendue, utilisez un ruban que vous attacherez à votre soutien-gorge au-dessus du sein à donner lors de la prochaine tété.

**Les rôts :** de fausses idées prônent le fait que l'allaitement ne nécessite pas de rôts, ce qui est totalement faux ! L'enfant ingère une substance et doit la faire passer par le rôt, même si ce n'est pas un biberon. Faîtes-lui faire un rôt au moment du changement de sein, puis lorsqu'il a terminé. Le clapet entre l'œsophage et l'estomac n'étant pas mature, cela facilitera la digestion et limitera les problèmes de régurgitations.

**Changer l'enfant en cours de tété :** comme chacun le sait, lors de l'allaitement, la maman sécrète de l'endorphine et bien souvent l'enfant s'endort durant l'allaitement. Aussi, je vous suggère de changer l'enfant avant de donner l'autre sein de manière à ce qu'il se remplisse bien le ventre jusqu'au bout. De plus, il est déconseillé de changer le bébé avant la tété car bien souvent il fera ses gros besoins en début de repas. Exception faite, bien évidemment, pour les bébés souffrant de régurgitations, auquel cas il est recommandé de les changer avant de leur donner à boire, de manière à ne pas déclencher de vomissements de par le fait de les bouger

en les changeant...

**A la demande** : il est clair que l'enfant, lorsqu'il naît est plein de glaires et n'a, par la même, absolument pas faim. De plus, durant neuf mois, il était nourri inconsciemment par le cordon ombilical. Il faut donc qu'il ressente le besoin de se nourrir et qu'il apprenne à l'exprimer. Ainsi, obliger une mère à réveiller son enfant pour lui donner à manger n'est pas une bonne solution, car c'est lui imposer un rythme qui n'est pas celui du bébé, et cela l'incite également à se nourrir lorsqu'il n'a pas faim. De toute manière, il préférera dormir plutôt que de boire. N'oublions pas, là encore, que dans le ventre de sa mère il dormait beaucoup et que personne ne le dérangeait jusque-là ! Il est donc impératif de suivre SON rythme. La raison pour laquelle j'insiste sur ce point est que le moment post-natal est très important pour le bébé et que bien souvent à la maternité on subit un défilé impressionnant de sages-femmes, infirmières, puéricultrices vous prodiguant des conseils tous autant contradictoires les uns que les autres. N'écoutez personne, uniquement votre bébé et vous-même et tenez tête à toutes ces donneuses de leçons ! Imposez votre point de vue ! C'est votre enfant et c'est vous la mère ! Tous les bébés ne se ressemblent pas, en tant que mère, vous avez neuf mois d'avance sur les autres, ne l'oubliez pas !

**Le colostrum** : le colostrum est essentiel à la défense immunitaire de l'enfant car grâce à cette substance, vous transmettez tous vos anticorps à votre enfant, ce qui lui permettra de le protéger durant les six mois à venir, notamment contre la bronchiolite. Donc, pour les femmes qui ne désirent pas allaiter, il serait tout de même préférable de lui donner tout de même leur colostrum. Je souhaiterais également ajouter que les cancers du sein touchent rarement, voire pas du tout, les femmes qui ont allaité.

**Une relation unique** : l'allaitement rapproche énormément la mère de son bébé. Cela crée un lien très fort qui restera à vie entre la mère et l'enfant. De plus, c'est la continuité de la grossesse. En effet, durant neuf mois l'enfant est à l'intérieur du ventre de la mère, et durant les neuf mois suivant (si la maman est courageuse) il est sur le ventre de la maman, à la différence près que le cordon ombilical s'est transformé en téton. Mais dans les deux cas, il se nourrit par la mère et ensuite contre sa mère... Une nuit, je me suis réveillée, et dans les dix secondes qui ont suivi, j'ai eu ma montée de lait, et quelques instants plus tard mon fils pleurait pour demander à boire ! C'était un moment magique et inoubliable prouvant une symbiose parfaite entre une mère et son enfant !!!!

**Un endroit calme et reposant** : il est impératif que l'allaitement se fasse dans un endroit calme et reposant. L'idéal étant d'avoir un fond de musique douce (de relaxation ou classique), de manière à créer une ambiance sereine et reposante. Il est préférable d'éloigner les jeunes enfants durant ce moment. Il ne doit y avoir aucun stress.

**Le père peut également participer** : bien souvent les papas sont contre l'allaitement car ils jalourent en quelque sorte cette symbiose entre la mère et l'enfant et se sentent, à juste titre d'ailleurs, exclus de cette relation, ce qui est tout à fait compréhensible. Aussi, est-il possible de contourner la nature en conservant une alimentation saine pour l'enfant : vous pouvez tirer votre lait et ainsi, le faire donner au biberon par le papa. Vous avez également la possibilité de le congeler dans des sachets prévus à cet effet vendus dans les magasins de bébé, et de les décongeler dans de l'eau chaude à température ambiante (jamais au micro-onde). Ceci étant, il est préférable de faire remarquer que le flux du biberon est également moins digeste que le sein maternel. En effet, le biberon a un débit unique et rapide, beaucoup plus rapide que le sein maternel composé de plusieurs jets très minces, qui sont, naturellement, beaucoup plus adaptés au système gastrique du bébé.

**L'allaitement mixte** : il est également possible d'alterner avec des biberons de lait maternisés si un allaitement exclusif est trop pénible pour la mère. Mieux vaut ce type d'allaitement qu'un passage au biberon directement. En effet, il est pénible de se lever la nuit, en allaitant, on n'est pas obligé de se lever. L'astuce étant de placer un couffin à côté du lit et de donner directement le sein au bébé dans votre lit. Cependant, être réveillé plusieurs fois dans la nuit peut être également désagréable. Aussi pouvez-vous donner un biberon de lait le soir, d'autant plus que cela correspond à la tétée la moins nourrissante, la tétée la plus nourrissante étant la première de la journée, car la maman vient de dormir. Vous pourrez ainsi mieux vous reposer... le bébé aussi.

**Le biberon provoque des allergies et des troubles d'indigestion chez beaucoup d'enfants** : Beaucoup d'enfants font des allergies ou ont des problèmes gastriques à cause des biberons. En effet, ils sont peu digestes en raison de la farine dont ils sont composés, et le débit n'est pas adapté à l'estomac fragile du bébé. Beaucoup de parents changent de poudre pensant que c'est la marque qui ne convient pas, mais ils se trompent, c'est uniquement parce que ce n'est pas un lait adapté à l'estomac trop fragile

de leur bébé. Ce qui n'est pas le cas avec l'allaitement, car il n'y a pas qu'un jet lorsque vous donnez le sein, mais plusieurs et de plus, très minces, tout comme une pomme de douche. De plus le lait maternel étant très liquide, les selles de votre bébé le seront aussi, ainsi, il n'aura pas de problèmes de constipation. N'oubliez pas que le clapet entre l'estomac et l'œsophage n'est pas tout à fait formé, rien, donc, n'est mieux qu'une alimentation saine et naturelle.

**Le biberon, cher et peu pratique :** Je terminerai cette séquence par un dernier point : le coût et le côté pratique de l'allaitement. En effet, le lait maternisé coûte très cher! D'autre part, si vous vous promenez, vous devez faire chauffer le biberon, ce que vous n'avez pas à faire lorsque vous allaitez : vous pouvez lui donner à boire où vous voulez et quand vous voulez. Il existe aujourd'hui des laits que l'on n'a pas besoin de chauffer, mais ceux-ci sont encore moins digestes car la farine se mélange encore moins bien dans de l'eau froide !!!!

## Lorsque bébé pleure

Le bébé ne pouvant s'exprimer, les pleurs sont donc son seul moyen de communication. Un bébé qui pleure constamment a obligatoirement un problème. Il faut vite l'emmener chez un pédiatre ou un médecin pour savoir de quel mal il souffre.

**Problème de régurgitations :** le clapet entre l'œsophage et l'intestin n'étant pas mûr, votre enfant peut avoir des renvois de lait qui lui brûlent son tube digestif. De manière à lui éviter ces désagréments, il faudra l'allonger sur un matelas anti-régurgitation que l'on peut acheter dans des magasins médicaux. Il sera donc en position semi allongée et n'aura plus de remontée. Certains choisissent de le mettre dans un maxi-cosy, ce qui est très mauvais pour son dos. En effet, c'est durant la nuit que le bébé grandit, la colonne vertébrale doit donc être droite, ce qui n'est pas le cas dans un maxi-cosy.

**Problème de digestion :** certains peuvent avoir du mal à digérer leur biberon. Bien souvent, ils commencent à pleurer une heure après le repas. Le Motilium, médicament efficace pour contrecarrer les régurgitations peut également servir pour ce genre de problème. Votre bébé ne pourra dormir que sur le ventre, ce sera la position qui le soulagera le plus. La mienne avait ce souci et, de peur qu'elle ne s'étouffe dans son lit sur le



ventre, je l'allongeais sur moi la nuit et elle dormait. De plus, mon ventre étant chaud, cela la soulageait comme une bouillote.

**Essayer de le réconforter et de le soulager au maximum :** en tout les cas, il ne faut pas le laisser pleurer. Il a mal, vous devez le soulager dans vos bras. Pour mon fils, ils ont diagnostiqué son problème de régurgitation six semaines après sa naissance. Pendant tout ce temps, j'allais voir docteur après docteur, pédiatre après pédiatre pour leur dire que mon bébé avait un problème, qu'il n'était pas normal qu'il pleure sans cesse. On me répondait que j'étais une jeune mère et que je me tracassais pour rien. Comme je n'étais pas médecin, je les écoutais et leur faisais confiance. J'ai laissé mon fils pleurer, comme ils me l'avaient dit. Puis, lorsque j'ai su ce qu'il avait et ai compris ce qu'il a enduré pendant six semaines, je m'en suis voulu de ne pas m'avoir écouté et d'avoir laissé pleurer mon bébé. Car mon fils est maintenant un enfant très angoissé et je suis sûre que cela vient du fait que je ne l'ai pas assez rassuré lorsqu'il pleurait quand il était bébé. Je n'ai pas fait la même erreur pour ma fille. A chaque fois qu'elle pleurait, je la prenais dans les bras pour la soulager, elle, à l'inverse, n'est pas une enfant angoissée. Elle ne dormait que quand je l'avais sur moi : je faisais mon ménage avec elle dans la poche kangourou, elle dormait à point fermés. Je la prenais sur moi la nuit, elle a beaucoup moins souffert que son frère, car je m'occupais d'elle constamment et ne la laissais jamais pleurer.

**Les bébés secoués :** bien évidemment c'est dur d'entendre son bébé pleurer constamment, on ne dort pas, mais eux non plus, ne l'oubliez pas. Alors certains ont recours à l'irréparable, ils secouent leur bébé tellement ils en ont marre de l'entendre pleurer, pensant que c'est ainsi qu'ils arrêteront ses pleurs. Mais c'est faux, bien au contraire, ils le tuent car le cerveau est secoué dans la boîte crânienne comme un œuf. Leur cerveau est très fragile. Il est impératif de vous calmer les nerfs autrement que sur votre bébé qui, lui aussi ne dort pas, et souffre. Vous, vous ne pouvez trouver le sommeil, mais ne souffrez pas. La situation de votre bébé est pire que la votre ! En considérant les choses comme cela, ce que moi je faisais, vous n'aurez plus tendance à avoir ce réflexe de secousse mais plutôt l'envie de le soulager dans vos bras dans lesquels il ne pleurera plus car il sera rassuré par votre soutien, par votre présence auprès d'eux. C'est la seule solution. Mettez-vous à sa place, imaginez son calvaire, a-t-il besoin en plus, que vous lui hurliez dessus et le secouiez comme un prunier ?!!!!

## La fratrie

Intégrez les frères et sœurs à la vie du nouveau-né, de manière à favoriser l'acceptation de ce petit être et à éviter la jalousie ou le sentiment d'abandon des aînés.

**Faire participer les aînés à vos activités :** Il faut impérativement les faire participer à vos activités lorsque vous vous occupez du bébé : le bain, lui donner à manger, l'amuser et jouer avec lui en lui montrant comment utiliser chaque jouet. Ceci aura pour effet d'éveiller le nouveau-né et de le sociabiliser, de l'inciter à communiquer. Les aînés auront ainsi le sentiment d'être utiles et non pas délaissés. Ils prendront alors conscience de leur responsabilité en tant que grand frère ou de grande sœur, car ce sont eux qui introduiront leur cadet dans le monde de l'enfance. Ainsi, ils intégreront plus aisément leur changement de statut : passer du bébé au grand frère. Mon fils appelait sa petite sœur « petite » lorsqu'elle était bébé. Il avait donc compris qu'elle était plus petite que lui et que lui était le grand ! C'est très important pour le développement de leur relation.

**Proscrire la jalousie :** Si les aînés sont jaloux, cela peut avoir de graves conséquences sur leur relation durant l'enfance et perdurera à l'âge adulte. Il est donc très important de créer un climat de bonne entente entre les frères et sœur, que chacun ait sa place au sein de la famille et ne se sente ainsi délaissé.

**Instaurer des moments privilégiés avec les autres enfants sans le bébé :** Il est essentiel de prévoir des moments d'écoute et de jeux avec les frères et sœurs, au moment de la sieste du bébé par exemple, de manière à ce qu'ils ne se sentent pas en reste et ne nourrissent pas une jalousie chronique due à un manque d'affection ou de compréhension. Il faut qu'ils sentent qu'ils sont aussi importants que le nouveau-né. Vous avez juste à leur expliquer qu'étant plus autonomes, ils ont besoin de moins d'attention que le bébé, mais que la place dans votre cœur est partagée à part égale pour tous vos enfants.

**Demander au papa de vous aider à vous occuper des autres enfants :** Le papa peut également vous aider dans cette lourde tâche, car si vous allaitez, il ne vous est pas facile de vous reposer et vous occuper des autres enfants pendant la sieste du bébé ! De plus, bien souvent, les papas aiment moins s'occuper des bébés que des plus grands, car les premiers sont

moins intéressants que les deuxièmes. N'hésitez donc pas à lui demander de l'aide, il le fera avec grand plaisir. Car, n'oubliez pas que certains hommes ne sont pas intuitifs, qu'il faut leur demander pour qu'ils fassent, sinon ils ne le feront jamais, ce qui vous occasionnera de la frustration supplémentaire ! De plus, la plupart n'osent s'immiscer d'eux-mêmes dans votre relation avec le nouveau-né, probablement par manque de confiance en eux. Ils vous observent et se disent qu'ils ne seront jamais capables de faire comme vous. C'est donc à vous de l'inviter à participer et à vous aider, et à lui donner confiance en lui. Le papa a autant sa place avec les enfants, d'autant plus qu'il a neuf mois à rattraper.

## L'échange

Il est également très important de parler au bébé très régulièrement, en langage adulte bien évidemment, de manière à lui permettre d'assimiler les bons mots. Il se considèrera alors comme une personne à part entière et construira son « moi ».

On peut également l'inciter à s'exprimer. Le babillage est le seul moyen qu'a le bébé de se faire entendre, en dehors de ses pleurs. Mes enfants baragouinaient dès six mois et je leur montrais un intérêt à chacun des sons qu'ils sortaient et leur répondais. Si bien qu'à deux ans, ils tenaient une conversation.

Il est également intéressant de lui faire prendre conscience de son moi physique devant un miroir qu'il essaiera de toucher. Ainsi, il pourra se situer dans l'espace en comprenant vite l'environnement qui l'entoure, et prendra conscience de son image.

Les expressions de notre visage sont un excellent moyen de le faire communiquer. En effet, ouvrir les yeux en grand, faire de grand sourires entraîneront automatiquement une réponse de l'enfant, bien souvent un sourire ou un rire à son tour...

## La tendresse

Plus nous sommes tendres avec lui, plus cela le rassure.

Le prendre dans les bras très régulièrement lui permettra d'appréhender le monde d'une autre façon, le rassurera, le rendra indépendant et beaucoup

moins anxieux. Il ne faut pas hésiter à utiliser le porte bébé, même dans la maison lorsque vous faites le ménage, etc... comme le font les africaines. Je l'ai beaucoup fait avec ma fille, à l'inverse de son frère aîné, Résultat, elle est très indépendante et autonome, beaucoup moins anxieuse que son frère. Il faut également que je précise que pour mon fils j'ai repris le travail lorsqu'il avait deux mois et demi, tandis que pour ma fille, ne travaillant plus, car licenciée économique durant ma grossesse, je me suis occupée d'elle moi-même. Elle n'a donc pas subi le traumatisme de la séparation ou de transfert comme son frère. D'où l'intérêt des congés parentaux !

Les caresses, les câlins, les mots doux, les chansons douces sont essentiels à l'épanouissement d'un enfant... Ils n'en ont jamais assez !

## Le congé parental

Pour ceux qui peuvent se permettre de le prendre, n'hésitez pas !

Quand je dis se permettre, c'est uniquement parce que le congé parental est très handicapant financièrement. On ne gagne pas beaucoup d'argent et seules les personnes dont le mari ou la femme ont une bonne situation peuvent se permettre de le prendre, tout en gardant un bon niveau de vie.

Les entreprises voient également le congé parental d'un mauvais œil, notamment lorsque l'on a un poste à responsabilité. Tout dépend du type d'emploi que l'on occupe : ceux qui travaillent en usine peuvent plus se le permettre car le salaire est moindre et ils peuvent être remplacés.

De plus en plus d'hommes prennent un congé parental, ce qui est une très bonne initiative, car cela rapproche l'enfant de son père.

En ce qui concerne l'enfant, le congé parental est idéal car il est élevé par le parent. Cela crée une relation fusionnelle qui n'est pas négligeable. L'enfant évolue dans un environnement sain et ne ressent pas d'abandon.

En effet, lorsque l'on confie son enfant à une nourrice, ou une grand-mère, l'enfant fera un transfert et affectionnera cette personne, à condition que cela se passe bien. Cependant, il aura deux éducations, car nous n'avons pas tous la même manière d'éduquer les enfants. Concernant mon fils que j'ai confié, il n'a pas le même caractère que ma fille car il n'y a pas que

moi qui l'ai éduqué. Par la suite, j'ai réussi à rattraper le retard, car grâce à mes périodes d'inactivité involontaires, mon éducation a primé sur l'autre.

Plus on prend le temps de s'occuper de ses enfants, plus ils vous aiment et ont confiance en vous. L'éducation des enfants est un travail à plein temps. C'est pourquoi les entreprises devraient en tenir compte. Les journées enfants malades devraient être obligatoires, les crèches dans les entreprises également. Les parents sont ainsi rassurés et ne culpabilisent pas d'avoir à s'occuper de leurs enfants. Ils peuvent ainsi sereinement assumer leur activité professionnelle.

## L'alimentation

Il est conseillé de l'initier progressivement au goût.

En effet, il vaut mieux lui donner la même chose pendant trois à cinq jours et séparer les aliments, de manière à ce qu'il s'habitue au goût de chacun (carotte, pomme de terre, haricots...). Ensuite, vous pourrez mélanger les saveurs (pomme de terre avec carottes, par exemple) et ce pendant plusieurs jours également.

Vous vous demandez certainement si l'enfant ne sera pas agacé de manger la même chose pendant cinq jours, mais je vous rappelle que durant six mois votre bébé n'a bu que du lait, il est donc naturel de l'habituer progressivement aux nouvelles saveurs... Je ne vous conseille pas de lui faire manger des carottes pendant six mois et passer ensuite aux pommes de terre !

J'ai testé ce système d'alimentation pour ma fille qui mange de tout et n'est absolument pas difficile. A l'inverse de son frère aîné, car je n'avais pas eu connaissance, à l'époque, de ce régime alimentaire révolutionnaire !

De plus, j'ai fait l'erreur de donner des plats cuisinés « Bledichef » et des petits pots à mon fils, jusque l'âge de trois ans. Ma fille, à neuf mois, et à sa demande, a voulu manger comme nous, elle n'a quasiment pas mangé de petits pots... Elle mange maintenant de tout et est beaucoup moins difficile que son frère.

## Les déplacements dans son environnement

**Le quatre-pattes** : évitez les parcs car cela les cantonne dans un environnement fermé qui les empêche d'appréhender leur environnement et de découvrir ce qui les entoure. Laissez-les faire du quatre pattes, en évitant qu'ils ne sortent de la maison ou montent et descendent les escaliers. Mon fils n'a jamais fait de quatre pattes et était toujours dans un parc, sur les conseils de ma mère, sous prétexte que le quatre pattes les incite à ne pas marcher, ce qui est totalement faux. Le résultat est qu'il ne sait pas jouer tout seul, à l'inverse de sa sœur avec laquelle je n'ai pas fait la même erreur, qui est autonome et indépendante. Elle a d'ailleurs marché à treize mois, son frère douze mois et demi... La théorie de ma mère était donc fausse !

**Le trotteur** : c'est un excellent moyen de leur faire découvrir le monde de leur hauteur. Ainsi, ils l'appréhendent selon une dimension qui les incitera à marcher plus vite. Attention cependant à toujours leur mettre des chaussures rigides lorsque vous les mettez dedans, sinon ils marcheront sur la pointe des pieds...

**Les meubles** : rapprochés, ce sont d'excellents supports lorsque l'enfant fait ses premiers pas. Installez plusieurs chaises en rond, par exemple, suffisamment espacées pour que l'enfant soit obligé de faire un ou deux pas pour atteindre la chaise suivante. Au fur et à mesure des progrès, espacez les chaises de plus en plus.

**Aller chercher papa ou maman** : la meilleure méthode pour lui apprendre à marcher est de l'inciter à se déplacer entre les bras de ses parents, et d'espacer la distance à mesure que l'enfant prend de l'assurance.

## Le partage et la vie en communauté

**Prêter ses jouets** : l'enfant doit impérativement apprendre à prêter ses jouets à d'autres enfants. S'il ne veut pas, il faut le lui imposer ! Le partage est essentiel dans la vie en communauté et on doit le lui apprendre dès son plus jeune âge. Un argument peut être utilisé s'il ne veut pas prêter ses jouets à un petit copain venu lui rendre visite : « si tu ne prêtes pas tes jouets à ton ami, il ne te prêtera pas les siens lorsque tu iras chez lui », cela marche à tous les coups.

**Jouer avec les autres en prônant le respect de l'autre** : l'enfant doit impérativement apprendre à tenir compte des besoins et des attentes des autres enfants, de manière à ce qu'il y ait une entente cordiale entre eux. Il

ne doit absolument pas dominer les autres. Certains enfants sont nés pour mener, auquel cas, il faudra le tempérer pour qu'ils n'écrasent pas les autres. D'autres, au contraire, ont un caractère à être mené, mais là encore, il faudra être vigilant en leur apprenant à s'affirmer pour qu'ils ne se laissent pas faire. Aucun enfant ne doit imposer un jeu à un autre enfant, il est impératif qu'il y ait des concessions de la part de chacun. A vous de veiller à ce que ce ne soit pas toujours les mêmes qui abdiquent, à savoir ceux qui ont tendance à se laisser mener...

**Pas de violence** : toute forme de violence physique ou morale est à proscrire. Mordre ou frapper est interdit. Il faut apprendre à l'enfant à s'exprimer autrement que par la violence. S'il y a violence de la part d'un enfant, l'enfant violenté ne doit pas riposter, mais faire intervenir un adulte qui arbitrera justement la dispute et réprimandera l'enfant qui aura eu recours à la violence.

## **Faire appel à sa bonne volonté pour qu'il vous obéisse**

**Au moment de partir de quelque part** : lorsque vous voulez partir et que vos enfants sont en train de jouer, prévenez-les un quart d'heure avant que vous allez partir. Ainsi, ils se préparent psychologiquement au départ et profitent instinctivement des derniers instants. Si bien que lorsque vous partirez, vous n'aurez pas de crise. Si, lors de cette mise en place, cela ne marche pas, dites-leur que vous ne renouvellez pas l'opération, que, puisqu'ils ne sont jamais contents, ils ne méritent pas que vous leur fassiez plaisir. Vous verrez que les prochaines fois, ils abdiqueront...

**Par le jeu** : Beaucoup d'enfants n'aiment pas faire le bain, ou aller manger lorsqu'ils sont en train de jouer... Ayez le réflexe d'inventer un jeu pour solliciter leur bonne volonté. Proposez-leur de faire la course : le premier dans la salle de bain a gagné... Pour qu'ils aillent se coucher, proposez-leur des chatouilles... Ainsi, ils ne seront pas longs à vous suivre et faire ce que vous leur demandez !

**Se laver les dents** : beaucoup d'enfants n'aiment pas se laver les dents. Expliquez-leur qu'il y a des petits policiers dans le dentifrice qui vont tuer les bonhommes méchants qu'ils ont dans les dents, comme le montre « il était une fois la vie ». Dites-leur qu'ils auront ainsi de belles dents



blanches. Ne les traumatisez pas avec le dentiste, car, même s'ils se lavent les dents, ils peuvent avoir une carie, et ainsi, avoir besoin de soins ! Comment ferez-vous alors pour les amener à se faire soigner, s'ils ont une peur bleue du dentiste ?

**Boire du lait :** certains enfants ne veulent pas boire de lait ou manger des laitages. Il faut donc leur expliquer qu'il faut en ingérer chaque jour une quantité suffisante pour qu'ils puissent grandir en toute sérénité. Je prends souvent l'exemple des os composés de petits bonhommes blancs qui se donnent la main et leur explique lors de leur crise de croissance, que s'ils ont mal, c'est uniquement parce qu'ils ne boivent pas assez de lait : les petits bonhommes ne sont pas en nombre suffisant et ont les bras très écartés, ce qui fait que cela tire. En buvant du lait, ils font rentrer d'autres bonhommes blancs dans leur corps, ce qui fait qu'ils sont plus sérés et peuvent danser une farandole, car plus nombreux, leurs os sont donc plus forts et ils n'auront plus mal.

**Manger de la viande :** il en va de même pour la viande. Encouragez-le à en manger en lui disant qu'il sera fort comme papa, car la viande, pleine de protéines est nécessaire au développement des muscles.

**Faire le ménage, ranger :** pour obtenir le concours de vos enfants sans rouspéter, il y a un moyen très simple. Proposez-leur de vous aider avant de partir quelque part, de façon à se que cela aille plus vite. Ils comprendront ainsi, qu'à plusieurs on gagne du temps pour mieux s'amuser ensuite. L'autre jour, j'ai demandé à mes enfants pourquoi ils ne rangeaient pas à mesure comme je le leur avais demandé. Je leur ai proposé de changer de méthode en les punissant puisque, dit gentiment, ils ne m'écoutaient pas. Je leur ai également demandé si, selon eux, c'était à moi de changer ou à eux. Ils m'ont tout de suite répondu « nous » et se sont empressés de ranger leur salle de jeu. Ma fille, une fois terminé, m'a alors proposé d'elle-même de ranger également sa chambre, alors que je ne le lui avais pas demandé ! Voilà comment, sans s'énervier, on peut obtenir le concours de ses enfants.

**Faire les courses :** il est clair que ce n'est pas évident pour des enfants de pouvoir être sage durant les courses. Ils courent dans les rayons, touchent à tous les produits.... Certaines grandes surfaces ont des manèges dans leurs galeries marchandes. Si vous leur en promettez un tour à la fin de vos courses en leur demandant d'être sages, je peux vous assurer qu'ils se tiendront à carreau, motivés par une récompense en échange d'un bon

comportement. Ensuite, ils auront pris l'habitude de bien se comporter et vous n'aurez plus aucun problème. Le mieux est tout de même de vous arranger pour qu'ils ne soient pas présents et de vous organiser pour vous réapprovisionner le moins souvent possible. En ce qui me concerne j'essaie de les faire une fois par mois, avec un réassort au cours du mois.

**Organiser des conseils de famille :** pour connaître les attentes de chacun et que chaque membre de la famille ait le droit de s'exprimer en présence des autres. Ce système permet de tenir compte de leur opinion et faire en sorte que chacun ait sa place dans la famille. En effet, certains enfants se taisent et ne demandent rien, même s'ils ont des besoins. En faisant le tour de la table, tout le monde s'exprime et les enfants discrets sont entendus.

**Apprendre à l'école :** dites-leur que le marché du travail n'est pas évident et que plus ils auront appris de choses, plus ils pourront choisir un bon travail et un bon patron. Pour leur faire apprendre, faites l'ignorant sur ce qu'ils vous apprennent, histoire de leur faire croire qu'ils sont plus intelligent que vous et qu'ils savent plus de choses grâce à ce qu'ils ont lu ou vu. Cela leur donnera encore plus envie de connaître des choses.

**Laisser vos enfants choisir leur sport ou leur instrument de musique :** ce que vous n'avez pu faire pendant votre enfance et qui était votre rêve, n'est pas forcément celui de votre enfant. En effet, certains parents essaient, parce qu'ils n'ont pas eu cette chance étant enfant, de faire faire des choses à leur progéniture en rapport avec ce qu'ils auraient voulu avoir ou faire. Belle erreur, si vous forcez votre enfant en le manipulant et en lui faisant croire que c'est ce qu'il veut, cela ne marchera pas. Sachez que ses performances dépendent de sa bonne volonté et non du fait que vous lui criez dessus lorsqu'il n'est pas assez bon ! Pire, certains parents mettront en avant les sacrifices qu'ils font pour que leur enfant réussisse, ce qui est très nocif, car il culpabilisera et se sentira redevable de ce que vous faites pour lui, alors qu'en tant que parent, le sacrifice est normal pour son enfant ! Cela sera d'autant plus catastrophique que s'il n'a pas les capacités, vous amoindrirez sa confiance en lui et lui donnerez le sentiment qu'il est nul ! En conclusion, il vaut mieux le laisser choisir et, de votre côté, faire le deuil sur ce que vous auriez pu faire étant petit, car il est dorénavant trop tard pour vous, mais pas pour votre enfant qui est vraisemblablement doué pour autre chose dans lequel il excellera, et surtout, grâce à laquelle il acquerra une confiance en lui, confiance essentielle à la construction de l'estime de soi !

## L'enfant unique

L'enfant unique est habitué à jouer tout seul, n'ayant pas de frère et sœur. Il lui est d'autant plus difficile de partager ses jouets. Il faut donc lui apprendre à jouer avec les autres enfants et à partager car c'est la seule manière de le sociabiliser.

Il est également impératif de le mettre au maximum en contact avec les enfants de l'extérieur, et ce, dès son plus jeune âge, en l'emmenant chez « Woopy » ou bien dans les aires de jeux, de manière à ce qu'il se sociabilise au mieux et ne développe pas le caractère du fils unique : égoïste, égocentrique... Tous ces défauts qui le rendent asocial et insupportable ! Bien évidemment il est préférable pour un épanouissement optimal que l'enfant ait des frères et sœurs, notamment pour partager ses angoisses avec un enfant plutôt qu'un adulte. Prenons l'exemple d'une séparation : lorsqu'ils sont deux, ils peuvent échanger ce qu'ils ressentent, à l'inverse d'un enfant unique qui doit subir cette situation seul et, n'ayant pas l'occasion de partager ses émotions avec un autre enfant, il gardera tout au fond de lui et se sentira très seul. Un autre exemple concret, ma fille a très peur de l'orage, et, en vacances avec son père, je n'étais pas là pour la rassurer puisque nous sommes séparés, son frère lui a expliqué avec ses mots d'enfants ce qu'était l'orage (probablement qu'il a vu le phénomène expliqué dans « c'est pas sorcier », une de ses émissions préférées), et elle n'a plus eu peur. Il a su la rassurer car ils parlent le même langage, le langage des enfants...

Vous remarquerez que le premier enfant invente toujours un camarade de jeu auquel il se compare constamment, ce qui lui permet de se surpasser. Pour mon fils, c'était Schrek, qui a disparu comme par enchantement lors de la naissance de sa sœur. L'être humain, vous en conviendrez n'est pas fait pour vivre seul, à fortiori un enfant.

De plus, à l'âge adulte, l'enfant unique aura tendance à régler ses problèmes seul sans l'aide de personne, car conditionné depuis tout petit. Pourtant, c'est une grave erreur, car il n'y a pas de honte à demander assistance à des amis ou bien des spécialistes. D'autant plus si c'est un homme, car naturellement, à l'inverse de la femme qui demande toujours l'avis de ses amies, il a naturellement tendance à régler ses problèmes seul et ne pas partager ses problèmes.

D'autre part, j'ai remarqué que ce sont justement des enfants uniques qui ne veulent qu'un enfant et leur raison est qu'ils ont tellement vu des frères et sœurs se bagarrer, qu'ils n'ont pas envie que cela arrive à leurs enfants. Mais, je vous rassure, si vous faites en sorte que vos enfants s'entendent, si vous leur apprenez le partage, le respect de l'autre, il n'y a aucune raison qu'ils ne s'entendent pas. Si vous êtes justement des gens qui n'aiment pas les histoires, vous ferez en sorte qu'il y ait une entente cordiale à la maison, et vous réussirez !

## Les familles nombreuses

Certains parents aiment avoir beaucoup d'enfants et affectionnent l'idée d'avoir une famille nombreuse. Cependant, l'organisation est parfois houleuse.

**Trop d'enfants tuent l'enfance :** En effet, les aînés n'ont pas d'enfance dans les familles nombreuses, car beaucoup de ces mères ont tendance à demander leur concours pour les aider à s'occuper des plus petits, ce qui est une grave erreur : le rôle des enfants n'est pas de tenir celui des parents.

**Trop de responsabilités pour leur âge :** Il est primordial qu'ils s'épanouissent durant leur enfance dans l'insouciance, de manière à se construire convenablement. Ils doivent donc passer leur temps à jouer, faire leurs devoirs, aller à l'école, et à l'adolescence, sortir avec leurs amis. S'occuper d'autres enfants incombe trop de responsabilités qu'ils ne sont pas capables d'assumer, faute de maturité.

Ils ne sont pas responsables des naissances de leurs frères et sœurs et, par la même, n'ont aucune obligation de s'en occuper. De plus, leur maturité n'est pas suffisante et, s'il arrivait quelque chose, cela engendrerait, à l'âge adulte, un traumatisme les empêchant de s'épanouir pleinement en tant que parents.

Prenons un exemple, vous demandez à votre fille aînée de garder son petit frère, et vous absentez de la maison. Sans savoir pourquoi, le petit, profitant d'un court moment d'absence de sa sœur, décide de grimper les escaliers, glisse et les dévale. L'adolescente se sentira responsable de cet accident, d'autant plus que cet enfant n'est pas le sien. Il faudra donc qu'elle affronte votre colère durant laquelle vous lui ferez sans doute des reproches qui accentueront son mal être... Ceci aura un effet

catastrophique sur sa vie de future maman, car à l'âge adulte, elle sera tellement traumatisée par cet incident, car comme je vous l'ai dit, ce qui se passe durant votre enfance et l'adolescence est comme un pouce dans la pâte à sel, qu'elle sera toujours derrière son enfant, et croira qu'elle est une mauvaise mère. Alors qu'en fait, elle était juste trop jeune à l'époque, et n'était qu'une enfant !

**Moins de temps pour chacun :** De plus, plus vous avez d'enfants, plus votre temps pour chacun est divisé. Pourtant, vos enfants ont tous besoin de beaucoup d'amour, de câlins, de savoir qu'ils sont importants pour vous, qu'ils existent, et ce, à n'importe quel âge. Ce n'est pas parce qu'ils vont à l'école, ou au collège, qu'ils n'ont plus besoin de votre attention. Bien au contraire, plus ils grandiront, plus ils seront confrontés à des problèmes plus épineux les uns que les autres. Vous devrez donc être, à chaque instant, disponible pour eux... Ainsi, comment est-il possible de pouvoir donner autant d'amour et de temps à une grande fratrie ? Ne serait-ce que pour les devoirs, ils seront pénalisés car vous ne pouvez accorder de temps à tous lorsqu'ils sont nombreux !

Les enfants sont donc, dans les familles nombreuses, trop vite livrés à eux-mêmes et obligés de se débrouiller seuls, trop tôt ! Sans compter les responsabilités d'adultes qu'on leur impose en leur demandant de s'occuper de leurs frères et sœurs !

**Vivre certaines choses en fonction de leur âge :** Enfin, s'il y a trop d'enfants, vous ne pouvez aller vous promener comme bon vous semble, étant donné qu'il y a la sieste des bébés ! En ce qui me concerne, je n'ai que deux enfants, mais chaque week-end, je m'applique à organiser des activités ou des promenades l'après-midi entière de manière à ce qu'ils profitent pleinement de leur week-end, et ne passent pas leur temps à jouer aux jeux vidéo à la maison !

Votre région est certainement riche en événements et monuments historiques... Vos enfants aiment apprendre et connaître l'histoire de leur région... Le week-end dernier, par exemple, je les ai emmenés dans une structure de jeux gonflables le samedi, où ils se sont dépensés tout l'après-midi. Le dimanche, nous avons visité la forêt de Brocéliande, pique nique à la clé. Nous avons passé un merveilleux week-end, et ils ont appris énormément de choses... Si j'avais eu un bébé, nous serions restés à la maison le temps de sa sieste et mon fils aîné n'aurait connu la forêt de Merlin que bien plus tard !!!! Ce qui aurait été très dommageable, car il

n'aurait pas appréhendé cet endroit magique de la même façon à 10 ans, qu'à 14 ans !!! En effet, ce sont souvent les aînés qui sont le plus frustrés par les familles nombreuses car ils n'ont pas de réelle enfance...

Prenons le cas d'Eurodisney : lorsque nous y sommes allés la première fois, ma fille avait cinq ans, et mon fils huit ans. Pour ma fille, c'était magique, elle croyait que Mickey était réel, les princesses également, et je n'oublierai jamais ses yeux pétillants et son regard émerveillé tout le temps du séjour. Mon fils, beaucoup plus grand, savait que c'était uniquement des hommes déguisés. Il était trop âgé pour croire encore au monde des fées, ce qui était très dommage ! Cependant, nous n'avions pas les moyens de l'y emmener à cinq ans, sinon, je l'y aurais emmené et j'aurais donné sa sœur à garder...

Pour Brocéliande, c'était différent, car cet endroit se situant à une heure de chez moi et sa visite étant quasiment gratuite, je n'ai donc pas fait la même erreur. Mon fils était en âge de visiter cette forêt et en a profité pleinement. Sa sœur, plus petite, s'est un peu ennuyée. J'y retournerai, d'ici quelques années pour ma fille, pour qu'au même âge, elle ressente les mêmes choses que son frère...

Je m'attache donc à leur faire vivre ce qu'ils doivent connaître à chaque âge, de manière à ce qu'ils s'épanouissent au maximum et aient une enfance la plus merveilleuse possible. Ainsi, lorsqu'ils seront adultes et vivront des moments difficiles, ils pourront se réfugier dans leurs souvenirs en se remémorant les moments magiques de leur enfance, comme le font beaucoup d'adultes qui ont eu la chance d'avoir une belle enfance...

Beaucoup de gens trouvent mes enfants sages et polis, cependant, ce sont des enfants comme les autres, mais je consacre énormément de temps, de manière à ce qu'ils ne restent pas à la maison à ne rien faire... Les enfants sont donc comme vous les éduquez !

## Les enfants de la DASS et les adultes handicapés

**Maltraitance** : J'ai entendu plusieurs témoignages d'enfants de la DASS maltraités. Etant donné que les familles d'accueil sont rémunérées, elles se servent de cet argent pour habiller leurs propres enfants et se construire

une piscine ! Les enfants n'ont que très peu d'amour, alors qu'ils en ont énormément besoin, étant donné qu'ils ont été séparés de leurs parents. Il en va de même pour les enfants handicapés. J'ai entendu le témoignage d'un adulte handicapé, très gentil, qui était souvent enfermé dans sa chambre toute la journée à ne rien faire, ce qui est inadmissible ! On n'a pas le droit de maltraiter ces personnes, ce sont des êtres humains à part entière, qui ont, comme tout le monde, et plus que jamais, besoin d'attention, d'affection et d'amour.

**Des contrôles plus sévères et une enquête sociale plus poussée :** seraient donc nécessaires. Peut-être serait-il également judicieux de mettre en place un système qui sensibiliserait les familles adoptives. Il n'est pas normal que l'on considère la garde des enfants comme un travail à part entière, sans état d'âme. Il faut un minimum de pédagogie, faire en sorte que les enfants aient une place dans ces familles.

**Mise en place d'un numéro vert :** il serait souhaitable de mettre en place un système de numéro vert que les enfants maltraités pourraient composer en cas de problème. Numéro vert utile également aux voisins ou amis qui constatent que l'enfant est malheureux. On ne peut décemment pas laisser faire cela.

## La sieste

La sieste est un moment qu'il ne faut surtout pas négliger. Elle est nécessaire jusqu'à l'âge d'au moins trois ans, après ce cap, tout dépend de la nature de l'enfant : certains ne dormiront pas tout de suite le soir, s'ils font la sieste l'après-midi, car ils n'ont pas besoin de beaucoup de sommeil. Pour d'autre, elle peut être nécessaire jusqu'à cinq, voire six ans. Il est bien évident qu'aucune sieste ne doit être évitée dans la limite du possible, car l'enfant perdra l'habitude de la faire, prendra conscience qu'elle n'est pas obligatoire et ne voudra plus la faire ensuite.

Si votre enfant fait des siestes chaque jour, vous constaterez qu'il ne fera quasiment pas de cauchemar. En effet, lorsque l'on dort, on revit les événements de la journée, que l'on assimile. Si au cours de la journée l'enfant fait une sieste, la sieste permettra d'assimiler les événements de la matinée et le soir, les événements de l'après-midi. S'il ne fait pas de sieste, il aura toute sa journée à assimiler, ce qui sera source de cauchemar.



Je tiens à préciser que mes enfants n'ont presque jamais eu de cauchemars.

## Le couchage

On doit accorder beaucoup d'importance au moment du coucher. C'est le passage du monde éveillé au pays des rêves, la transition doit donc se faire en douceur, de manière à éviter les cauchemars.

**Jouer avec l'enfant** : on peut commencer par quelques séances de chatouilles de manière à les déstresser des événements de la journée, un moment de détente agréable. De plus, l'enfant sera motivé à aller se coucher lorsqu'il sera l'heure, car il saura que l'on va s'amuser.

**Raconter des histoires** : l'histoire qu'on lui raconte le transporte déjà dans l'imaginaire et prépare son cerveau au sommeil. Cela le calme.

**Raconter sa journée** : habituer l'enfant à vous raconter sa journée avant de s'endormir lui évitera de broyer du noir sur un épisode qui l'aura perturbé. S'il vous en parle, vous serez à même de le rassurer. C'est également un moyen de montrer que vous vous intéressez à lui. Cela vous permet de connaître leurs activités, de savoir si cela se passe bien avec la nourrice, ou bien ses camarades d'école, ou encore avec son instituteur, auquel cas vous serez à même d'intervenir, en cas de rixe, de manière à lui prouver que vous êtes là pour le défendre. Ainsi, vous instaurez un climat de confiance entre l'enfant et vous dès le plus jeune âge, démarche qui va s'avérer très utile à l'adolescence ou bien à l'âge adulte. C'est enfin un bon moyen de lui permettre de calmer ses angoisses et de lui procurer un départ serein pour le « pays des rêves ». Depuis que la garde alternée a été instaurée, mes enfants me téléphonent chaque soir une fois que leur père leur a lu l'histoire, car ils sont habitués à ce rituel... Sinon, ils n'arrivent pas à dormir.

**Se rejoindre au « pays des rêves »** : si l'un des parents n'est pas toujours présent chaque soir en raison de son travail, ou bien d'une séparation, il est possible de proposer à votre enfant d'aller le rejoindre au pays des rêves. Ainsi, l'enfant vivra beaucoup mieux la séparation avec le parent absent. Proposez-lui de se retrouver dans un parc d'attraction ou chez « Oui Oui », par exemple, de manière à développer son imaginaire et à le diriger sereinement vers un rêve sans cauchemar. Il mettra ainsi beaucoup moins de temps à s'endormir. N'oubliez pas, cependant, le lendemain de lui rappeler que vous étiez avec lui au « Pays des Rêves » et de lui remémorer

ce que vous avez fait ensemble. Si l'enfant ne s'en rappelle pas, il sera heureux que vous vous en rappeliez et vous croira !...

## Familiarisation avec le milieu médical

La série TV « Il était une fois la vie » est très intéressante et très instructive. En effet, c'est un dessin animé qui schématise les divers organes du corps et ses mécanismes. Les différents acteurs de notre organisme, comme les plaquettes, les anticorps ou les globules blancs, sont personnifiés par des petits bonhommes. Cette série nous explique également comment nos organes fonctionnent et ce qu'il arrive en cas de maladie...

**Lors d'une blessure bénigne** : Si un enfant se blesse, expliquez-lui que le produit que l'on va mettre sur sa blessure est composé de policiers qui vont manger les méchants bonhommes qui sont entrés dans son corps par la blessure. Expliquez-lui également que c'est le seul moyen de les combattre.

**Le vaccin** : Lorsque vous devez emmener votre enfant faire un vaccin, expliquez-lui que, dans son corps, il y a suffisamment de policiers pour combattre la plupart des maladies, mais que pour les maladies très graves, il faut qu'ils aient des policiers beaucoup plus forts qu'ils n'ont pas dans leur corps et que le seul moyen de les faire rentrer est la piqûre.

**L'hôpital** : Il est très important de ne pas se servir de l'hôpital pour obtenir la coopération d'un enfant, lorsque vous voulez les prévenir d'un danger qu'ils encourent. Il faut juste les avertir qu'ils risquent de se faire très mal s'ils persévèrent à faire des cabrioles. En effet, si un jour vous devez amener votre enfant à l'hôpital et que vous vous en êtes servi comme menace, l'enfant aura très peur, ne voudra pas y aller et appréhendera et stressera, ce qui ne vous facilitera pas les choses. Il faut donc présenter l'hôpital comme un dernier recours, un endroit où des gens peuvent faire ce que vous ne pouvez pas : réparer les jambes cassées, faire des radios... Il est impératif d'instaurer une confiance avec les docteurs en leur disant que ce sont des personnes gentilles qui ont choisi ce travail pour les aider à aller mieux. Pour la radio, dites-leur que c'est le seul moyen pour le docteur de savoir s'il y a quelque chose de cassé dans leur corps. Pour une opération, dites-leur que le docteur connaît votre corps par cœur et qu'il est le seul à pouvoir le réparer. Rassurez-le en lui disant qu'il sera endormi

et ne sentira rien, et qu'au réveil, il sera réparé. S'il a mal en sortant de l'opération, parlez-lui des petits policiers qui font leur travail contre les bonhommes méchants et expliquez-lui que les petits bonhommes gentils de leurs os sont en train de faire une chaîne pour réparer la cassure. Il est absolument essentiel que vous regardiez en compagnie de votre enfant cette série, de manière à avoir le même langage et les mêmes connaissances. C'est un passage obligé !

## Lui apprendre à respecter et préserver la nature

**L'eau** : L'eau est très précieuse, il faut que votre enfant en prenne conscience. Sans eau, l'être humain ne survit pas. Il ne doit pas gaspiller l'eau. Attention, n'utilisez surtout pas l'argument que l'eau coûte cher pour sensibiliser votre enfant, car si plus tard il gagne bien sa vie, il la gaspillera. Il faut plutôt lui dire que nous avons de la chance d'avoir de l'eau dans notre pays, mais que beaucoup d'enfants qui vivent dans des pays plus pauvres n'ont parfois pas suffisamment d'eau pour boire. Vous verrez, vos enfants feront très attention à ne pas gaspiller l'eau après cela, et continueront à l'âge adulte. Ils essaieront même de trouver une solution pour remédier à ce problème d'inégalité internationale, s'il n'est pas trop tard, d'ici là...

**Les détrit**us : Apprenez à vos enfants à ne pas jeter par la fenêtre des voitures ou bien par terre leurs déchets. Apprenez-leur à utiliser les poubelles. Et montrez l'exemple, surtout ! Apprenez-leur à trier également les détritus et expliquez-leur surtout pourquoi. Faîtes-leur voir le dessin animé « Wall-e » pour mieux les convaincre...

**L'électricité** : L'électricité pollue également beaucoup la planète, car elle est nucléaire. Apprenez-leur à éteindre la lumière lorsqu'ils sortent d'une pièce, et ce, non seulement chez vous, mais également dans les lieux publics.

**Les richesses terrestres** : Apprenez-leur à respecter les richesses terrestres et à les préserver. Vos enfants seront des futurs chefs d'entreprise ou d'Etat, qui sait ? Il est important qu'ils s'attellent à ne pas gaspiller les richesses de la terre car elles ne sont pas éternelles. Sensibilisez-les en leur expliquant que la terre a mis des millions d'années à la construire. La série

télévisée d' « Il était une fois l'homme » est très instructive sur ce point.

## L'éducation sexuelle

**Pas trop tôt :** Il ne faut surtout pas former trop tôt vos enfants sur ce sujet. Encore une fois, il est essentiel de préserver leur innocence. De toute façon, les filles ne sont formées qu'à partir de 13 ans, les garçons un peu plus tard, donc il n'y a pas urgence. Chaque chose en son temps. Je pense qu'il serait bien de les informer au CM2, avant la 6<sup>ème</sup> qui est un cap. Ils grandissent, vont devenir des adolescents, leur corps va changer, donc en prévention, il faut les former à ce moment-là, mais surtout pas avant. Le souci est que certains parents forment leurs enfants le plus tôt possible de manière à ce qu'ils ne soient pas choqués, ce qui est, à mon sens une erreur, car il est essentiel de préserver leur innocence le plus longtemps possible. C'est un risque à prendre, bien évidemment. S'il venait à l'apprendre avant que vous le lui expliquiez, et il y a peu de risque avant la 6<sup>ème</sup>, vous trouveriez les mots pour le rassurer. C'est ce que ma mère a fait lorsque je l'ai appris par une histoire cochonne en 6<sup>ème</sup>. J'étais très choquée, je croyais que mon père faisait mal à ma mère. Mais elle a su me rassurer.

**Un acte d'amour pour la conception d'un enfant... :** Il faut décrire cet acte comme ce qu'il est vraiment, à savoir un acte d'amour. A la base, il a été créé pour la conception d'un enfant, entre deux personnes qui s'aiment. Ne démystifiez pas cela, c'est très important. On doit le faire avec la personne que l'on aime et à l'âge adulte, surtout, et non pendant l'adolescence et avec n'importe qui. On dit bien « faire l'amour ». Cet acte porte donc bien son nom. Il faut le décrire comme il doit être fait, dans le respect. Un homme et une femme s'aiment (et non une fille et un garçon comme il est dit dans le « guide du zizi sexuel » de Titeuf, grave erreur) et ont envie de faire un enfant. Voilà comment cela doit être inculqué.

**Occulter le plaisir :** Le plaisir que cela procure, ils n'ont pas besoin d'en entendre parler, car c'est cela qui leur donne envie d'essayer. Mais si on le leur apprend dans le sens que c'est ainsi que l'on fait un enfant, alors ils n'auront pas envie d'avoir d'enfants trop jeunes et ne tenteront pas l'expérience. Expliquez à votre enfant que les spermatozoïdes se trouvent dans les testicules de l'homme, que la verge est un moyen de transport pour les spermatozoïdes, que ce moyen de transport a un réceptacle fait

exprès, le vagin de la femme et que c'est dans ce réceptacle que les spermatozoïdes vont essayer d'atteindre l'œuf (l'ovule) qui est dans le ventre de la femme. La notion de plaisir ne doit pas apparaître dans vos explications.

**Eduquer avec sérieux :** D'autre part, dans le « guide du zizi sexuel », ils font utiliser le doigt pour schématiser l'acte sexuel, ce qui est une grave erreur, car les enfants peuvent le mettre en pratique entre eux. L'adulte trouve ce sujet amusant, car il l'a assimilé, mais à l'adolescence ou même enfant, le niveau d'humour reste au premier degré, et ils prennent cela très au sérieux. D'une part, parce que cela est nouveau pour eux et d'autre part, étant donné que leur corps se transforme, il faut qu'ils l'acceptent. Ils sont très pudiques et ne supportent pas d'en rire. Il est important de ne pas tourner l'acte d'amour à la dérision, car cela est un sujet très sérieux. Plus vous respecterez et prendrez au sérieux l'éducation sexuelle de votre enfant, plus il se respectera et respectera cet acte. N'allez pas trop vite, votre enfant a encore beaucoup de choses à assimiler avant de jouer à des jeux d'adultes.

**La pédophilie :** certains parents, croyant protéger leurs enfants, les mettent en garde contre la pédophilie en leur expliquant que des vilaines personnes peuvent leur faire du mal. Ils leur demandent donc de ne pas se laisser toucher par n'importe qui, notamment leurs parties génitales, ni d'adresser la parole à n'importe qui. Je trouve dommage de leur inculquer la perversion de certains adultes. De tels actes sont déjà inimaginables pour un adulte, alors imaginez les dégâts que cela peut causer chez un enfant. En principe, si vous avez instauré un moyen de communication fiable avec votre enfant, il s'ouvrira à vous, sans que vous ayez à le préparer de la sorte ! Le fait de l'empêcher de parler à des inconnus est très bien, mais n'en dites pas plus ! Préservez leur innocence ! Si vous leur mettez des sales idées dans la tête, que deviendront-ils ? Qui vous dit qu'ils ne deviendront pas vicieux par la suite ? En effet, le fait d'apprendre que certains adultes ont des relations sexuelles avec des enfants les choquera, certes, mais les perturbera surtout ! Ils essaieront de comprendre ce phénomène et n'en seront pas capables, car trop petits ! Ayez confiance en eux, ils se préservent naturellement, c'est dans leur gènes. Une petite fille que je connais a été embrassée sur la bouche par un adolescent de quatorze ans à l'âge de trois ans et demi, elle en a tout de suite fait part à sa maman qui a réglé le problème directement avec ce garçon. De plus, il n'a plus jamais recommencé car il sait que la petite fille raconte tout à sa mère et

qu'elle n'hésitera pas à avoir recours à des mesures draconiennes s'il venait à récidiver ! Ce qu'elle a dit à l'adolescent et il sait qu'elle ne ment pas !

## L'inciter à la lecture

**La lecture développe l'imaginaire :** lorsque l'on lit un livre, on imagine les personnages, ainsi que leur environnement, à l'inverse de la télévision où l'on subit des images qui sortent de l'imagination du scénariste ou du graphiste dans les dessins animés. On découvre l'histoire, et, lorsque l'on est obligé de suspendre notre lecture, nous imaginons instinctivement la suite... C'est toute la magie de la lecture... Magie que l'on ne trouve pas dans les films où l'histoire ne dure qu'une heure trente et que l'on regarde donc d'un trait... Lorsque je lis, chaque soir, des livres à mes enfants, ils ferment les yeux et tentent de visualiser l'histoire que je leur raconte. Je m'applique également à faire vivre cette histoire par des intonations, que mes enfants essaient d'imiter lorsqu'ils la lisent à leur tour. Souvent, je surprends ma fille en train de m'observer, le pouce à la bouche, elle semble fascinée par ma façon de lire et on sent qu'elle a hâte de pouvoir en faire autant... Mon fils qui n'aimait pas beaucoup lire, semble décidé à s'y mettre au travers d'une BD des « Simpson » qu'il adore. Il s'installe à côté de moi et nous lisons tous les deux en silence...

**Les contes pour enfants :** je déplore tout de même la misère ou le malheur qui s'abat régulièrement sur les héros des contes pour enfants. En effet, cendrillon est maltraitée, la belle au bois dormant est obligée de s'exiler et ne voit pas ses parents pendant dix-huit ans, la belle-mère de Blanche Neige veut la tuer, Peter Pan est orphelin... Il n'y a jamais de belles histoires sans méchants qui font du mal aux gentils, pourquoi ? Je n'ai jamais compris. Ma fille non plus d'ailleurs, car elle m'a fait la réflexion. Pourquoi ne pas inciter votre enfant à être gentil au travers d'histoires où tout se passe bien, où l'on est heureux ? Ce serait, à mon sens, plus productif, non ? En effet, je trouve que les contes actuels habituent les enfants à la méchanceté, à l'adversité, ce qui n'est pas bon du tout. Il y a cependant quelques exceptions, tout comme Franklin, par exemple, qui a de gentils parents qui l'aident à se construire, ou bien encore Martine, les Barba papas, ou Babar... Mais ils sont plutôt rares, c'est très dommage.

**Apprendre le français écrit :** la langue française est une langue écrite et parlée. Pour savoir l'écrire, il faut lire, il n'y a pas de secret. De plus, elle

est composée d'un vocabulaire très riche : beaucoup de synonymes, d'homonymes... Il n'y a que dans les livres que le français est bien parlé, grâce au vocabulaire soutenu utilisé par les auteurs. A la télévision, l'argot et les anglicismes ont envahi le petit écran. Ne parlons pas des texto ! Malheureusement l'orthographe dépérit, peu de gens de nos jours écrivent ou s'expriment correctement ! On a trop longtemps privilégié les classes scientifiques au détriment des littéraires et voilà le résultat ! Les français connaissent leurs tables de multiplications par cœur, mais ne savent pas écrire leur langue correctement !

Le Français, une langue parlée dans tous les salons étrangers du temps de la Renaissance : en effet, la langue française, tout comme l'anglais de nos jours, était très à la mode du temps de la renaissance et l'on parlait uniquement français dans les salons de l'aristocratie européenne. C'est pourquoi quelques mots français apparaissent dans la langue allemande, comme « das Trottoir », « das Portemonnaie », « die cartons »... Cela ne date pas de la deuxième guerre mondiale, détrompez-vous. Notre langue fait partie de notre patrimoine et il nous faut la défendre. Apprenez à votre enfant à s'arrêter sur la manière dont s'expriment les gens, la beauté des vocables, la sonorité. C'est en la faisant aimer de nos enfants, en la faisant respecter qu'elle perdurera encore durant les siècles à venir...

## Développement de sa personnalité La valorisation

Il ne faut surtout pas culpabiliser un enfant : Souvent les mères culpabilisatrices conditionnent l'enfant dans l'obligation d'être redevable de ce qu'elles font pour lui, ce qui est très mauvais ! Souvent elles leur disent : « Après tout ce que j'ai fait pour toi ! »... Alors que le fait de tout faire pour son enfant est censé être naturel ! En effet, si cela vous coûte tant que cela de chérir votre enfant, il ne fallait pas en faire !!!!! Cet agissement aura pour conséquence que votre enfant, dès qu'on lui rendra service se sentira redevable de la personne, en dette en quelque sorte, et n'aura pas assimilé le fait que rendre service est naturel et que l'on ne doit rien attendre en retour. Votre enfant, aura tendance, par la suite à ne marcher que par intérêt à son tour, puisque c'est ce que vous lui aurez appris en le culpabilisant ! Par contre, si votre enfant est ingrat, ce qui peut arriver, et n'en n'a jamais assez, alors arrêtez juste de faire des choses pour lui, de manière à ce qu'il voit la différence, et ce, sans le culpabiliser. En



effet, il faut tout de même que l'enfant est conscience que vous faites des choses pour lui. Les miens s'en aperçoivent tout seuls, rien qu'en regardant ce qu'il se passe autour d'eux dans les autres familles... Je n'ai absolument pas besoin de mettre en exergue ce que je fais pour eux, ils le savent déjà et en sont très reconnaissants. Le danger pour ces mères, c'est qu'elles auront un effet « boomerang », car leur enfant, excédé d'avoir à justifier ce que sa mère fait pour lui, ne lui demandera plus rien et essaiera de se débrouiller seul ou ira chercher ailleurs du soutien, là où on ne lui reprochera pas de lui venir en aide... Plus grave encore, il y a également un risque que l'enfant ait, au final, le sentiment qu'il ne mérite pas d'être bien traité et ne s'aimera pas, étant dépeint comme le plus ingrat des enfants... D'autre part, l'enfant conditionné, toute son enfance, dans la culpabilisation aura un risque de tomber sur une femme culpabilisatrice et se fera à l'âge adulte manipulé. Il ne sera donc jamais heureux et doutera toujours de lui...

**Le valoriser pour qu'il ait confiance en lui :** Il est vital que l'enfant s'aime pour s'épanouir, c'est surtout vital pour sa confiance en lui ! Le seul remède est de lui donner tout l'amour que vous pourrez en le rassurant sur ses bons côtés, en le valorisant, en lui disant que vous avez de la chance d'avoir un enfant comme lui. A partir du moment où un enfant s'aime, il n'essaiera pas de se comparer aux autres et de se prouver, il s'acceptera tel qu'il est.

**Lui inculquer les vraies valeurs, uniques armes contre la manipulation :** Bien évidemment, il est essentiel de lui apprendre les vraies valeurs, à savoir le respect de soi-même et des autres, l'amour pour les autres, la non-violence, la générosité, l'altruisme, qui feront de lui une personne de cœur. Il bannira ainsi naturellement la vengeance, l'égoïsme, l'égoïsme... Tout en lui apprenant à rester maître de son bien-être, c'est-à-dire, à ne pas s'oublier et ne pas donner à tout le monde, mais uniquement à ceux qui le méritent. En effet, on ne peut rendre heureux les autres si on ne l'est pas soi-même. Donner une image de bonheur aux autres est plus parlant lorsque l'on veut donner des conseils pour les aider. Il faut être un modèle de bonheur et surtout le vivre pour pouvoir en parler et être crédible. C'est la raison pour laquelle on ne peut aider tout le monde, en particulier ceux qui sont jaloux car ils ne se remettront jamais en question. La jalousie, la manipulation existe depuis le plus jeune âge. Il faut donc préserver votre enfant de ces fléaux dont il n'aura pas conscience s'il a la chance de ne pas avoir ces défauts. C'est à vous de le guider et de

le déculpabiliser face aux malversations de ses camarades.

S'il n'a pas toutes les qualités précédemment citées, commencez par le valoriser sur ses bons côtés et dites-lui qu'il serait encore mieux s'il pouvait ajouter certaines valeurs de cœur qu'il n'a pas encore acquises. Il faut lui faire prendre conscience que personne n'est parfait mais que tout le monde peut s'améliorer s'il en a la volonté. Par exemple, mes deux enfants sont complémentaires, une chance, les qualités que l'un n'a pas, l'autre les a, ce qui fait qu'ils sont chacun un modèle pour l'autre. Je les incite donc à acquérir les qualités qu'ils n'ont pas en observant l'autre, ce qui est plus facile. Tout le monde a des défauts et surtout des qualités... Le parent est là pour guider l'enfant et faire en sorte qu'il ait un minimum de défaut afin de le préserver de ceux qui utiliseront ces tares contre lui. Il faut, en effet, avoir un minimum à se reprocher pour se sentir bien dans sa peau. Nous vivons malheureusement dans une société où l'on ne vous pardonne rien, où la mauvaise foi règne en maître, où il est très facile de faire de mauvais choix et ne pas s'assumer pour avoir « soi-disant » la paix, et où il est très facile de se faire manipuler... Il faut donc faire très attention et avoir une confiance en soi inébranlable ! Pour ce qui est d'avoir un minimum à se reprocher, il faut avoir conscience que les manipulateurs se serviront aisément de ce que vous avez pu faire de mal, même sans l'avoir fait exprès, pour vous faire chanter et entretenir leur domination !

**Lui apprendre l'autodérision :** S'il a un défaut physique, il faut lui apprendre à l'assumer et vivre avec. Le mieux est de lui inculquer l'autodérision : lui apprendre à se moquer de lui-même, de manière à ne pas subir les railleries de ses petits camarades. Ces derniers seront désarçonnés et ne pourront plus se moquer de lui. Bien souvent d'ailleurs, ceux qui se moquent sont eux-mêmes très complexés : c'est le schéma classique qui est de détourner l'attention, que l'on pourrait avoir sur lui, vers les autres. Ainsi, son camarade se moque de lui, car il a peur que l'on remarque ses propres défauts. Il faut donc demander à votre enfant ce qu'il a remarqué d'anormal physiquement chez ce petit garçon qui se prend pour un génie et lui demander de se moquer de lui à son tour. De cette manière, votre enfant verra si ce sont des railleries ou de l'humour, car si son camarade prend mal les remarques de votre enfant, alors cela voudra dire qu'il l'a fait sciemment et qu'il sera pris à son propre jeu. Ainsi, le « railleur raillé » ne s'avisera plus d'embêter votre enfant, voire même les autres enfants, qui sait ?

**Lui apprendre à refuser la soumission :** La plupart des enfants gentils de nature, auront tendance à tout faire pour faire plaisir aux autres et à tout accepter, pour le plus grand plaisir des enfants dominateurs. Cependant, il sera forcément pris pour un imbécile par ses camarades de jeux en faisant cela, et deviendra leur « souffre-douleur ». Il faut donc lui apprendre à ne pas accepter de faire tout ce qu'on lui demande en s'imaginant qu'il sera bien vu et accepté. Si l'enfant n'a pas envie de se soumettre, il faut qu'il s'affirme en n'ayant pas peur de leur dire. Une autre technique dominatrice est d'isoler votre enfant des autres enfants de manière à ce qu'il se sente seul et plie sous la menace. Dans ce cas, il faut lui apprendre à ne pas dépendre des autres en jouant tout seul : donnez-lui, par exemple, un livre à lire, ou bien un livre de mots à trouver, afin qu'il ait le réflexe de s'isoler de lui-même dès qu'un petit camarade lui imposera ses volontés. Ceci aura pour conséquence d'intriguer ses autres copains qui, étonnés de voir votre enfant s'amuser tout seul sans eux, viendront le voir pour partager ces jeux avec lui, ce qui désarçonnera ses bourreaux.

**... tout en lui apprenant à faire des concessions :** Cependant, il faut un juste milieu, l'enfant, s'il ne désire pas jouer avec les autres sous prétexte que leur jeu ne lui plaît pas, doit savoir faire des concessions de manière à ne pas, à son tour, imposer à chaque fois sa volonté aux autres. Il faut être très vigilant la dessus.

**Ne pas être dépendant des autres :** Il est absolument nécessaire d'apprendre à votre enfant à jouer seul, à avoir des occupations sans les autres, de manière à conserver son indépendance. En effet, dépendre des autres, la peur d'être seul, aura pour conséquence d'accepter l'état de domination et amoindrira leur confiance en eux car, au final, ils perdront leur personnalité et deviendront des boucs émissaires.

**Savoir s'imposer :** il faut que votre enfant se fasse valoir auprès de ses camarades d'école, qu'il n'ait pas trop tendance à s'effacer ! Si un enfant ne veut pas qu'il joue, alors il faut qu'il insiste en lui demandant pourquoi il n'aurait pas le droit de jouer. Il ne faut surtout pas qu'il obtempère et reste dans son coin. Celui qui devrait être isolé est au contraire celui qui ne veut pas qu'il participe au jeu ! Les rôles ne doivent donc pas être inversés !

**Lui apprendre à reconnaître ses vrais amis :** Votre enfant devra observer ses amis, refuser toute méchanceté, toute domination. Ses amis devront lui être fidèle, et ne devront pas le trahir : un jour je suis ton copain, le

lendemain je te démonte avec les plus forts pour me faire bien voir... Mon fils a un ami très fidèle qui ne l'a jamais trahi et dieu sait si des jaloux ont essayé de détruire leur belle amitié en racontant des mensonges et des méchancetés sur l'un ou l'autre. Mais aucun des deux ne se laisse perturber. C'est leur confiance mutuelle, leur complicité qui fait que personne n'arrive à les séparer, au grand damne des plus jaloux. C'est parce qu'ils sont dotés de ces grandes qualités qu'ils vivent une amitié forte. Si l'un des deux était dénué de l'une de ces qualités, alors leur amitié ne fonctionnerait pas. C'est pour cela qu'il faut inculquer à votre enfant, s'il a ces qualités, de ne pas donner une amitié si précieuse à n'importe qui... Seulement à ceux qui la méritera et sauront apprécier votre enfant et respecter ses qualités.

## La confiance

Je tiens d'abord à faire remarquer qu'un enfant dit naturellement la vérité. S'il ment, c'est qu'il y a une raison qui est bien souvent la peur : on l'a menacé s'il dit la vérité, ou bien, il sait que vous allez le rouspéter ou pire, le punir s'il fait une bêtise. Mes enfants me disent systématiquement lorsqu'ils font une bêtise, car ils savent que je vais, la première fois, considérer qu'ils ne savaient pas et leur donnerai une autre chance. C'est seulement s'ils réitèrent que je les rouspèterai et ils le savent. C'est pourquoi, ils ne recommencent jamais. Je pars en effet du principe qu'un enfant apprend et n'a pas la science infuse, ni l'expérience de l'adulte. Un enfant a plus le droit à l'erreur qu'un adulte, car il n'est pas censé être conscient de ce qu'il fait. La meilleure façon de le savoir est de leur laisser une chance, c'est la meilleure manière de découvrir la véritable nature de votre enfant.

**La communication :** Il est absolument impératif d'instaurer un climat de confiance avec votre enfant par le dialogue. Il faut qu'il sache, dès son plus jeune âge, que vous êtes à son écoute, que votre expérience et vos conseils peuvent l'aider à se construire, et surtout qu'il ait conscience que vous serez présent à la moindre difficulté qu'il rencontrera. Chaque soir, avant de s'endormir, mes enfants me racontent leur journée et me confient leurs problèmes relationnels avec leurs camarades. Je les conseille donc en leur disant de rester fidèles aux valeurs que je leur ai inculquées, à savoir ne pas se venger, ne pas être violent physiquement si l'on est violent avec eux, uniquement ne plus jouer avec eux et dire au maître ou à la maîtresse

qu'un de leur camarade les embête. Un ou une, d'ailleurs, car les filles se mettent également à frapper les garçons ! Elles se croient sans doute tout permis car l'on apprend aux garçons à ne pas taper sur les filles, donc elles en profitent, ce qui est INNADMISSIBLE !!!!! Si vous remarquez bien, à l'âge adulte, si une personne nous agresse, nous allons voir la police et portons plainte, il en va donc de même avec les enfants dans la cour d'école lorsqu'ils vont le dire au maître. Les bourreaux de vos enfants les traiteront probablement de cafteurs, car ils seront furieux d'être punis par le maître parce que vos enfants auront été le répéter. Donnez-leur alors le conseil de leur répondre que s'ils ne les avaient pas agressés, ils ne seraient pas punis. Ainsi, la prochaine fois, ils réfléchiront à deux fois avant de faire du mal !!! Le fait d'essayer d'intimider les enfants qui vont se défendre auprès des adultes est très courant, et beaucoup d'enfants se taisent de peur de se faire traiter de « fayots », et ce n'est pas pour autant qu'ils ne sont plus embêtés, bien au contraire !

**Les défendre en cas de conflit :** De mon côté, si le maître n'a pas réagi aux plaintes de mes enfants, je vais directement voir l'enfant et lui fais moi-même la remontrance en lui disant que la prochaine fois je le dirai à ses parents. S'il recommence, je demande à voir les parents et ai une discussion avec eux. La plupart du temps cela se passe bien car mes enfants ne sont pas turbulents et ne font pas de mal aux autres, mais il arrive parfois de tomber sur des mamans qui acceptent que leur enfant soit violent et trouvent cela normal ! Autant vous dire que je ne manque pas de rappeler à ces dames quel est leur rôle dans l'éducation de leurs enfants, à savoir leur inculquer le bien pour combattre le mal ! De plus, en cas d'injustice de la part de la maîtresse, je vais directement la voir pour régler le problème et connaître la version de celle-ci, en la présence de mon enfant. Ainsi, mon enfant prend conscience que je suis là pour le protéger dans n'importe quelle circonstance et a confiance en moi. A CONDITION QU'IL ME DISE LA VERITE... Car je les ai prévenus que s'ils ne me racontaient pas tout ou me racontaient des histoires, et ainsi me feraient passer pour une imbécile auprès du maître, je ne prendrai plus jamais leur défense, et qu'ils se débrouilleraient seuls car je n'aurai plus confiance en eux ! En effet, la confiance doit être mutuelle : ils doivent avoir confiance en moi, mais il est impératif qu'ils méritent ma confiance. De toute manière, lorsque je demande des explications au maître, l'enfant est avec moi, ainsi j'ai automatiquement la vraie version et peux donc m'expliquer. Je me souviens de ma sœur qui avait une maîtresse très dure en CP : elle tirait régulièrement les oreilles et était très autoritaire. Ma sœur s'en

plaignait à ma mère, mais cette dernière a toujours pris la défense de la maîtresse et devant cette injustice, ma sœur a totalement perdu confiance en ma mère !... Ce que je ne veux surtout pas, vous vous en douterez ! J'exècre au plus haut point l'injustice et tente d'être le plus juste possible à la maison, je demande donc la même chose de la part de l'école. De toute manière, pour n'importe quel enfant, si vous êtes injuste avec lui, il pensera que vous ne l'aimez pas, et il ne vous aimera pas non plus. L'enfant a un sens très aigüe et inné de la justice si vous l'observez bien...

**Montrer l'exemple :** La politique du « fait ce que je dis, fais pas ce que je fais » est absolument à proscrire ! L'enfant est, en quelque sorte, programmé pour apprendre et, ainsi, à nous imiter. Il faut donc mettre en pratique ce que vous lui apprenez. Vous devez avoir ou obtenir impérativement en vous les valeurs que vous lui inculquez, sinon vous ne serez absolument pas crédible. La politesse, tant envers les autres que dans les paroles (proscrire les gros mots, par exemple, quoique je préfère, à choisir, que mes enfants soient agressifs verbalement que physiquement, et si cela déplaît aux enfants qui les agressent, ceux-ci n'ont qu'à bien se tenir car mes enfants réagissent gentiment avec ceux qui sont gentils avec eux !), la gentillesse envers les autres, un amour universel, la générosité envers ceux qui le méritent et en ont besoin, l'amour de son prochain, être à l'écoute des autres, combattre l'égoïsme et l'égocentrisme, la sagesse, à savoir ne pas se venger lorsque l'on nous fait du mal mais aller voir les autorités compétentes et ensuite les ignorer et éviter ces personnes de manière à ne pas leur donner l'occasion de recommencer, sont les principales valeurs à leur inculquer. Cela sera plus facile pour eux de les appliquer et ils seront d'autant plus motivés de le faire s'ils constatent les conséquences bénéfiques de vos agissements sur votre entourage. Ainsi, vous leur permettrez d'acquérir une sagesse de cœur et leur apprendrez surtout à assainir leur entourage.

**Pour ne pas arriver à l'irréparable... :** Laisser les enfants se débrouiller seuls en cas de conflit est une énorme bêtise. Je vais vous compter une anecdote : le laxisme des mamans précitées qui défendaient leurs enfants et acceptaient leur violence a conduit leurs enfants un an plus tard à des actes plus graves que ceux pour lesquelles je venais les voir à l'origine. Je les avais prévenues que leur fils filait un mauvais coton, mais elles ne m'ont pas écoutée. Résultat : l'un a racketté un autre petit garçon plusieurs fois, l'autre a menacé de couper les oreilles du même petit garçon avec des ciseaux qu'il avait dans la poche ! Je vous ferai remarquer que le petit

garçon en question fait justement partie de ceux qui n'osent pas répéter au maître les maltraitances de ses camarades car ils ont peur de se faire traiter de cafteurs ! Ce sont d'autres enfants qui ont prévenu la maman du danger que son fils encourait ! Si ces mères inconscientes avaient réagit lorsque j'étais venues les voir pour me plaindre du fait que leur enfant molestait et manipulait mon fils, cela ne serait jamais arrivé !!!!

### Temporiser l'instinct protecteur au profit de la liberté et du libre arbitre... :

Si vous avez confiance en votre enfant, alors il aura confiance en lui. En effet, vous êtes les parents et êtes les seuls à bien le connaître et donc à être aptes à évaluer sa capacité à pouvoir faire les choses, car c'est votre enfant et que vous le connaissez. Il n'y a pas d'âge effectif pour faire telle ou telle chose, le seul âge étant celui de sa maturité. Certains enfants sont plus réfléchis et plus mûrs que d'autres, à vous de juger ce que votre enfant est capable de faire ou pas. Bien évidemment, certains parents trop protecteurs ne veulent pas voir leur progéniture grandir, le voyant toujours comme un petit enfant. Mais cela est très néfaste à leur épanouissement car le peu de confiance que vous leur témoignez aura un impact irréparable dans leur vie d'adulte, car ils n'auront jamais confiance en eux ! Il faut se dire que l'on ne fait pas des enfants pour soi, mais pour eux ! Alors observez vos enfants et regardez ce qu'ils sont capables de faire d'eux-mêmes. Testez leurs capacités en leur faisant confiance. Ainsi, lorsqu'ils vous demanderont de faire quelque chose qu'ils ne seront effectivement pas aptes à faire selon votre réel jugement, alors ils vous feront confiance et attendront que vous décidiez du moment où vous jugerez qu'ils seront effectivement capables de le faire. Ils auront confiance en votre jugement et il n'y aura pas de conflit. S'il insiste, alors trouvez les arguments qui feront qu'il puisse le faire lorsqu'il aura la maturité nécessaire.

Probablement qu'il s'appliquera à avoir les qualités requises de manière à avoir le droit de le faire plus rapidement, auquel cas, n'hésitez surtout pas à revenir sur votre décision le moment venu. Pour appuyer ce que je viens d'expliquer, je peux vous citer l'exemple du pompier ou du médecin urgentiste, qui, du fait de leur métier, voient journallement des accidents domestiques et ont peur qu'il arrive la même chose à leur enfant, si bien que leur enfant ne peut rien faire, ce qui est contreproductif car l'enfant, comme on l'a vu, n'osera jamais dans sa vie d'adulte car on ne lui aura pas assez fait confiance durant son enfance.

## Lui apprendre à se remettre en question à bon



## escient

Certains ont une fâcheuse tendance à incriminer les autres plutôt qu'eux. Ils culpabilisent donc autrui en lui faisant quantité de reproches. Les conséquences sont désastreuses si ces culpabilisateurs ont effectivement tort et ont, en face d'eux, des personnes qui se remettent en question facilement. Dans ce cas de figure, ces manipulateurs n'auront pas l'occasion de se remettre en cause car la personne incriminée se remettra en question alors qu'elle n'aura pas lieu de le faire et abdiquera selon les arguments de son adversaire manipulateur. Il faut donc être très vigilant et sûr de soi, pour ne pas se faire manipuler !

Ainsi, la meilleure solution est de se remettre dans un premier temps effectivement en question et d'observer les réactions de l'autre. En cas de conflit, les deux personnes devraient se remettre en cause et s'excuser mutuellement le cas échéant, si les torts sont partagés. Un climat de dialogue s'installe alors et c'est un débat constructif qui s'ensuit où l'un et l'autre acceptent leurs torts grâce à la franchise et, par la même, à la volonté d'aider de l'un et de l'autre. S'il s'avère que vous vous rendiez compte que c'est l'autre qui à tort, alors, dites\_-lui. Nous n'avons pas de miroir en face de nous et il nous est très difficile de voir nos défauts. Si la personne en face de vous est sincère, elle vous incriminera pour une bonne raison et vous aidera à vous améliorer, et vice versa. Certaines personnes le prendront peut-être mal, mais ce n'est pas grave, vous l'aurez dit et sans vous le montrer, elles en tiendront tout de même compte. Si c'est quelqu'un de bien, elle admettra que vous aviez raison et vous remerciera de votre franchise. Dans le cas contraire, ne parlez plus à cette personne car elle ne se remettra jamais en question et votre silence et indifférence aura beaucoup plus d'impact que n'importe quelle parole ! Dans ce cas, vous aurez peut-être une chance de la faire changer, je dis bien peut-être, car certaines personnes sont tellement orgueilleuses qu'elles ne changeront jamais, tant pis pour elles, passez votre chemin ! Il faut avoir conscience que nous sommes tous complémentaires, et que nous pouvons changer grâce aux autres, à condition de le vouloir et de surtout désirer évoluer et s'améliorer, ce qui n'est pas évident pour tout le monde...

Le plus grave, est que certains peuvent inventer des défauts pour ne pas perdre la face, d'où l'importance de bien se connaître (grâce à l'amour des parents qui ont construit leur enfant en lui faisant prendre conscience de ses vraies valeurs de cœur, construction qui le rend non manipulable dans

sa vie d'adulte). Si un reproche vous semble injustifié, alors ne vous laissez pas faire, cela veut dire que celui qui est en face de vous est un manipulateur !

## Le préserver du monde des adultes

Il est vital pour l'épanouissement d'un enfant de préserver son innocence au maximum. C'est le rôle des parents et de tous les adultes qui l'entourent. Inutile de lui mettre de mauvaises idées dans la tête qui pourraient l'effrayer et le traumatiser à vie, car il n'a pas la maturité cérébrale nécessaire pour appréhender le danger. Je compare souvent le cerveau d'un enfant à une boule de pâte à sel : chaque événement traumatisant qu'il peut voir à la télévision, par exemple, s'imprimera dans son cerveau comme votre pouce dans la pâte à sel. En cumulant plusieurs événements traumatisants, la boule sera toute bosselée et aura perdu son uniformité première. Par contre, si vous le protégez au maximum et faites en sorte de préserver son innocence, alors l'on peut également comparer la chaleur de votre cœur au four dans lequel on va mettre la pâte à sel pour qu'elle conserve à jamais sa forme initiale... N'oublions pas que l'enfance est une période d'apprentissage, l'enfant ingurgite des informations, des méthodes, mais il n'est pas à même de juger s'il doit faire ou non certaines choses, ni de mesurer la portée de ses actes. Prenons un exemple : si un enfant apprend aux informations la notion de meurtre ou de violence, il sera capable de le reproduire auprès d'un autre enfant, car, je vous le rappelle, il ne fera que reproduire ce qu'on lui aura montré. Alors soyez très vigilants. Il y a eu, il y a quelques années des enfants qui ont reproduit la scène de *Scream* avec leur mère, ils l'ont attachée sur une chaise et l'ont tuée car elle n'a pas su répondre aux questions. Un autre a sauté par la fenêtre habillé en superman car il pensait voler comme son héros. Le rôle premier d'un adulte face à un enfant est de le protéger. En le familiarisant à tort avec le monde des adultes, alors le mal deviendra pour lui monnaie courante et il ne cherchera pas à le combattre car il y sera habitué depuis son plus jeune âge. Il ne sera pas révolté devant le mal, et son envie de faire le bien, qui devrait naître face au mal, ne pourra émerger. Pire, il choisira le mal pour se défendre, car il est plus difficile dans notre monde de rester fidèle au bien : il préférera se battre, car il remarquera que cela calme les autres, les rapports de force physiques sont les premières choses qu'un enfant comprend dans la cour de l'école malheureusement.

**Le Journal Télévisé :** Les mauvaises nouvelles ont un impact direct sur notre cerveau, elles nous attristent dans un premier temps et nous passons fatalement une mauvaise journée. Dans un deuxième temps, l'on s'habitue et cela ne nous fait plus rien, au contraire, on assimile les mauvaises nouvelles comme une normalité, c'est pire et dangereux. Nous apprenons que des personnes sont mortes dans d'atroces conditions sans que nous n'ayons pu rien y faire car nous n'y sommes pour rien, mais puisqu'on nous en parle, on est très mal ! Comment peut-on se nourrir du malheur des autres ! Sans doute parce que des gens voient qu'il y a pire qu'eux et cela les rassure, je ne vois que cela comme explication !

Cependant, cela peut avoir un impact encore plus désastreux, car cela provoque des névroses chez les auditeurs : ils apprennent qu'un petit garçon s'est fait enlever et violer dans une région, alors tout le monde a peur que son enfant ait le même sort. Résultat, tout le monde se regarde en chien de faïence, plus personne ne se fait confiance... Et l'amour de l'autre dans tout ça, où est-il ? On se demande si notre voisine n'est pas une psychopathe, si notre voisin n'est pas un violeur ou un tueur... Les autres se demandent la même chose de vous, d'ailleurs... Alors on a peur pour nos enfants, on les enferme chez nous, pensant les protéger, au cas où, on ne sait jamais... Bref on les bride dans leur confiance en eux car on a peur qu'il leur arrive quelque chose !!!! Ainsi, dès leur plus jeune âge on les conditionne à se méfier de tout le monde !!!! En effet, certains parents inconscients ont le réflexe d'expliquer pourquoi à leur enfant en leur dépeignant le monde des adultes comme une jungle où on se fait tuer ou violer : « ne monte pas dans la voiture d'un inconnu car il peut te faire du mal ». Pourquoi ne pas lui dire « ne monte pas dans la voiture d'un inconnu car tu ne le connais pas », tout simplement ! Pire encore, certains pères, lorsqu'ils sont séparés trucident leurs enfants lorsqu'ils les ont en garde et se suicident ensuite ! Alors les mères ont peur de laisser leurs enfants à leur ancien compagnon de peur qu'ils en fassent autant ! Résultat, les mères empêchent leurs propres enfants de faire confiance à leur propre père et de s'épanouir normalement !!!!!

Voilà l'impact des infos sur notre subconscient, il est désastreux ! Pourquoi ne pas nous informer sur ce que des gens font de bien ? Des infos gaies ? Cela nous donnerait envie d'en faire autant, de construire un monde meilleur, ne croyez-vous pas ? Inciter les gens à s'entraider, à venir en aide à ceux qui sont en danger ! Il y a beaucoup de « héros » qui font des trucs incroyables de nos jours, mais on n'en parle pas, le sang est plus vendeur

!!!! Car la violence est présente dans chaque JT, on voit du sang partout, des corps mutilés, ce qui a pour effet de nous habituer à la violence. Résultat, lorsqu'une personne se fait agresser devant nous dans la rue, personne ne bouge et les gens passent leur chemin ! L'entraide n'existe plus, c'est la politique du chacun pour soi, et les informations sont les seuls responsables de ce fléau !!!!! En effet, l'intérêt des informations est la course à l'audimat, des images chocs pour avoir un maximum d'audience possible, c'est la course au prestige, mais de quoi ? De la bêtise humaine, probablement, sur ce point, on leur donnerait la palme ! Le plus alarmant cependant reste leur taux d'audience très élevé...

**Le sexe à la télévision et sur internet :** Comme vous avez pu le constater, nombreuses sont les publicités de porno sur Internet, notamment sur des sites que nos enfants peuvent consulter ! L'accès à ces vidéos est protégé par une demande d'adresse E-mail et du numéro de la carte bancaire, mais les photos sont tout de même très suggestives. Sur U-tube, par exemple, les vidéos ne sont plus accessibles, mais les photos sont restées !!!! Quant aux publicités pornos, si l'on clique sur « non », pensant les enlever, elles s'ouvrent quand même ! Est-ce normal ? Doit-on interdire ces sites à nos enfants, parce que les gestionnaires ne trient pas leurs publicités ? D'autre part, à la télévision, il en va de même. Certaines scènes dans les films sont également très suggestives, si ce n'est pas des films pornos proposés sur certaines chaînes... A-t-on besoin de scènes de sexe pour faire un bon film ? Je me sens très bête lorsque je dis à mon fils que l'on ne fait l'amour que pour faire un enfant, et que dans les films, ils le font à tire-larigot, dans le but, bien évidemment de ne pas faire d'enfant, cela va de soit ! Au risque de paraître ringarde, je tiens absolument à protéger mes enfants et à préserver leur innocence au maximum. Mais je ne vois pas comment je peux faire, si l'on ne m'aide pas un tout petit peu ! Je ne vais quand même pas interdire mon fils d'Internet ou de télévision !...

**La violence dans les jeux vidéo :** En ce qui concerne les jeux vidéo violents (interdits aux moins de 18 ans, mais les parents s'en contrefichent) ils sont très dangereux. En effet, l'enfant se complait à tuer des personnes virtuellement dans les jeux de guerre et les effets spéciaux sont si innovants que l'on s'y croirait. L'inconvénient, c'est que là aussi, ces jeux ont le pouvoir de nous habituer à la violence et d'y prendre plaisir. De plus, ils énervent. Beaucoup d'enfants deviennent violents à cause des jeux vidéo. Je les conseille fortement avec modération : les jours de pluie, après avoir épuisé le stock de jeux de société, et pas plus d'une heure, c'est

amplement suffisant, au-delà, ce n'est plus de la détente, mais, au contraire peut conduire à de l'addiction. De plus, à cause des jeux vidéo, les enfants ne jouent plus dehors, il n'y a plus d'échange. Ils deviennent asociaux. D'autant plus lorsque les créateurs de jeux vidéo ont eu l'illumination de créer des jeux où l'on peut jouer à plusieurs par connexion et ordinateur interposé ! Ils ne font donc plus de cabanes dans les bois, ne jouent plus au loup ou au ballon dehors ! On peut alors aisément deviner les conséquences catastrophiques que cela peut engendrer. Dès leur plus jeune âge, les enfants sont conditionnés au chacun pour soi, étant donné que l'on fait tout pour qu'ils s'isolent !

**La violence dans les films :** La violence est également omniprésente dans certains films. Pourquoi ? A-t-on besoin de montrer sans cesse des gens qui se battent ou qui se tuent ? Je ne vois pas l'intérêt. Des films qui transmettent l'amour de l'autre, l'entraide, la fraternité, la justice, sont moins vendeurs, c'est ça ? Pourtant, on a l'impression que la vapeur s'inverse. En effet, de plus en plus de dessins animés ont laissé tomber la violence de nos jours. Ainsi que les dessins animés tristes comme Candy, Heidi (élevée par son grand-père), Hutchy (l'abeille qui recherche sa maman et qui la trouve morte au bout d'un nombre incalculable d'épisodes !!!!), et j'en passe, dessins animés dont nous nous abreuvions étant petits. J'ai pu noter que les dessins animés actuels s'évertuent à apprendre les vraies valeurs aux enfants, ce qui est très positif. Je suis persuadée que grâce à cette prise de conscience des concepteurs de dessins animés, il y aura moins de bagarre et beaucoup plus d'humanité dans les cours d'école (du moins espérons-le...), et plus tard dans leur vie d'adulte ! Quant au sexe, il est moins présent dans les films classiques de nos jours, ce qui n'est pas un mal. Du moins, aux Etats Unis, car en France, il y en a encore beaucoup trop, malheureusement ! De plus, de plus en plus d'enfants ont accès aux films pornographiques sur internet ce qui est inadmissible, d'autant plus qu'ils ont bien souvent pour titre des noms de contes d'enfants ! Ce genre de film n'a jamais passé de message d'amour, mais montre plutôt la notion de plaisir que cela procure, ce qui incite les jeunes à le faire ! Au contraire, plus tard un enfant aura connaissance de ce genre de film, plus il respectera le sexe opposé et l'amour. Bien évidemment, je parle de ceux qui ont très peu de personnalité, car les autres, même en ayant vu ces films, seront très certainement écoeurés de voir autant de bestialité et n'adhéreront pas à ce genre de procédé, ce qui sauvera probablement la nature humaine et le respect.

**Les enfants battus :** Tout ce dont je viens de parler sur la violence est virtuel, mais il y a également des enfants qui vivent la violence dans le réel et au quotidien. Les enfants qui subissent la violence par leurs parents, qui, non seulement ne reçoivent pas d'amour, mais des coups alors qu'ils n'ont rien fait, parce qu'ils sont petits et faibles et sont le souffre douleur de leurs parents. Comment ces pauvres enfants peuvent-ils se construire ? Comment peut-on lever la main sur un être innocent qui ne demande qu'à être aimé ? Quel bourreau peut frapper ces visages d'anges ?

**Les enfants dont les parents vendent le corps :** dans certains pays pauvres, et même en France comme on l'a vu dans l'affaire d'Angers, les parents vendent le corps de leurs enfants pour de l'argent ou des paquets de cigarettes ! Comment peut-on faire une chose pareille ? Comment peut-on permettre à des adultes de toucher et violer ceux à qui l'on a donné la vie ? Les enfants ne sont pas à vendre, mais à protéger ! Là est le rôle d'un parent. Avez-vous comparé la taille d'un pénis d'un adulte à l'orifice d'un enfant ? Une femme, lors de sa première fois, souffre car le passage est étroit, alors qu'en est-il d'une petite fille dont le corps est loin d'être aussi grand qu'une femme ? C'est comme si l'on utilisait un poteau électrique pour un adulte. Sans compter que psychologiquement, ils n'y sont pas préparés. Une femme violée sait ce que l'on lui fait, et c'est insoutenable pour elle, mais un enfant n'a aucune idée de ce qui lui arrive, ce qui cent fois pire !

**Les guerres :** l'autre jour, mon fils voyait des actes de violence à la télévision dans un film. Il a tourné la tête et m'a dit : « ah, j'aime pas ça, voir de la violence » ! J'ai alors réalisé que lui était privilégié car il pouvait tourner la tête et ne plus regarder car cela se passe à la télévision, mais qu'en est-il des enfants qui vivent dans un pays en guerre ? Des enfants dont le quotidien est le sang et la mort ? Des enfants qui voient leurs parents, frères, sœurs, assassinés, ou des enfants à qui l'on demande de tuer leurs parents pour devenir des guerriers ?! Ces adultes inconscients ont-ils une idée de ce qui se passe dans la petite tête de ces enfants ? Ecoutez la chanson de Daniel Balavoine « Petit homme mort au combat » et vous comprendrez. Mais, à son époque, on ne demandait pas encore à des enfants de tuer leurs parents ! Le pauvre chanteur doit se retourner dans sa tombe en voyant de tels actes ! Alors régressons-nous ? On incrimine Hitler pour ses actes, ce qui est légitime, et on a fait en sorte que cela ne se reproduise plus en Europe, mais en Afrique, ou en Tchétchénie, il y a des Hitler partout et on ne dit rien ! Comment peut-on fermer les

yeux et laisser faire de tels actes ? La barbarie a toujours existé, depuis la nuit des temps, mais, ne peut-on rien faire pour l'endiguer ? Est-il normal qu'en l'an 2000, où l'on va sur la lune, où l'on vit confortablement dans des maisons, il y ait encore des gens à la nature aussi primaire ?...

Certains adultes ont donc des réactions impardonnables vis-à-vis des enfants, réactions dont les conséquences sont irréversibles ! Ces enfants deviendront des adultes, plus tard, mais quels adultes ? Se sont-ils posé la question ? Probablement pas, car ils sont limités intellectuellement pour avoir recours à de tels agissements que même un animal ne serait capable de faire ! Ces adultes inconscients doivent être punis et enfermés à vie, pour qu'ils ne recommencent pas, et surtout pour protéger notre société ! Profiter de l'innocence d'un enfant est IMPARDONNABLE !

Mon fils m'a dit l'autre jour, qu'il était très heureux avec moi car il était dans le monde de Peter Pan... Je lui ai demandé pourquoi il disait cela, il m'a répondu que je ne mettais jamais les infos, que je les emmenais partout pour se divertir, qu'ils ne s'ennuyaient jamais avec moi ! Je dois dire qu'avec une telle déclaration, je peux constater que mes efforts n'ont pas été vains, et que j'en récolte les fruits...

Daniel Balavoine semblait être un père exceptionnel, car, conscient d'avoir des enfants privilégiés, parce que nés dans un pays sans guerre, il s'inquiète du sort des autres enfants du monde... Qu'en est-il de vous ? Peut-on faire en sorte que tous les enfants de la terre ne souffrent plus et aient une enfance épanouie comme mes enfants et d'autres dont les parents les aiment ? Les enfants sont le monde de demain, en les construisant correctement, vous ferez en sorte que leur monde soit meilleur que le notre actuellement, ne l'oubliez pas...

## **Lui apprendre à venir en aide à ceux qui sont proches de lui**

L'entraide est notre seul moyen de survie. Dans la vie, il peut nous arriver n'importe quoi, et on aura toujours besoin des autres, tout comme les autres ont besoin de nous. Attention cependant à ne pas dépendre des autres ! En effet, cela peut amener à un état de domination et d'humiliation lorsque des gens profitent de votre faiblesse. Nous verrons ce cas dans un chapitre ultérieur.



Il faudra donc apprendre à votre enfant à venir en aide et défendre les plus démunis. Laisser un enfant se débrouiller seul face à une injustice est complètement ridicule et contreproductif ! L'union fait la force, mais dans le bon sens ! La force doit être du côté de la justice et ceux qui font du mal aux autres doivent être seuls ! Ce n'est pas au bouc émissaire d'être seul ! Bien au contraire, s'il ne peut se défendre, alors vos enfants doivent aller l'aider !

L'année dernière, je suis intervenue auprès d'une maman dont le fils manipulait d'autres enfants pour commettre ses larcins de manière à ce que LUI ne soit pas puni. La mère m'a rétorqué qu'elle avait pour politique de laisser son enfant se débrouiller seul ! Evidemment, étant donné que son fils est bourreau, il ne souffre pas et ne subit pas la méchanceté de ses camarades, puisque c'est lui qui le fait ! Elle n'a donc pas de raison de s'inquiéter ! Pour l'instant, en tous les cas, car si elle le laisse faire ce que bon lui semble, sans lui donner de limites, on se demande jusqu'où son enfant ira, et s'il ne sera pas trop tard... Car les autres enfants qui subissent sa méchanceté ont eux à s'inquiéter de la réaction de la mère qui n'inculque pas la notion de bien et de mal à son fils lequel a choisi de faire subir plutôt que de subir, pour ne pas être tracassé. Il est à noter également qu'étant donné que cela n'a pas l'air de lui poser de problème, on peut considérer qu'il est dans sa nature de faire du mal impunément !!!

En effet, cette année, il a réitéré, avec un complice, sur un autre enfant, car depuis que je suis intervenue, il laisse mon enfant tranquille (j'ai défendu mon enfant, il ne l'embêtera plus) : il est passé au stade supérieur, le racket (si tu ne me donne pas trois euros lundi, tu auras trois coups de poings). Ce coup-ci, c'est le maître qui est intervenu auprès de la mère qui trouvait à nouveau cela normal ! Ce que je veux vous faire comprendre, c'est que si nous n'intervenons pas dès les premiers larcins, ils continueront et iront crescendo ! L'enfant précédemment cité est en CM1 et n'a pas 10 ans ! Comment sera-t-il à l'adolescence ou à l'âge adulte ?

Dans le cas de figure cité précédemment, cet enfant, à partir du moment où il a été méchant avec d'autres enfants, devrait être mis de côté et être seul ! Là est l'intérêt de « l'union fait la force » ! Pour ce genre de comportement, l'isolement est la seule manière de le combattre : seul, il comprend que ce n'est pas en étant méchant avec les autres que l'on y arrive ! Bien au contraire, cela l'incitera à être gentil avec les autres ! Il y aurait un autre moyen de lui faire comprendre, c'est de le mettre en face de ses responsabilités avec un gendarme, intervenant dans la classe ! Le

gendarme représente la loi et cela serait très intimidant pour lui ! Ainsi il y a de grandes chances qu'il ne recommencera plus ! La preuve, c'est qu'il a peur de moi qui suis une femme et pas un gendarme, et qu'il n'inquiète plus mon fils.

Il faut donc inciter vos enfants à venir en aide à ceux qui se font molester ou manipuler ! A avoir pitié de ceux qui ont des problèmes chez eux, à les soutenir pour que l'école soit un exutoire, qu'ils passent un bon moment avec les autres enfants de manière à oublier leurs soucis ! En effet, l'école est obligatoire, même si l'enfant a des soucis à la maison. A l'inverse, en tant qu'adulte, si l'on travaille et que l'on a des problèmes personnels qui peuvent nous gêner dans l'exercice de notre fonction, surtout si l'ambiance est mauvaise au travail, nous pouvons nous faire arrêter en maladie durant quelques temps... Mais, un enfant n'en n'a pas le droit ! Alors imaginez son calvaire, si, en plus des problèmes à la maison, il a à supporter les railleries de ses camarades, car, en position de faiblesse du fait de ses soucis personnels, il devient alors une proie facile des dominateurs ! Comment voulez-vous que ces enfants ne craquent pas et n'aient pas recours au suicide, comme c'est déjà arrivé ?!

## Lui inculquer la notion de l'argent

Imaginons que vous ayez les moyens de tout payer à votre enfant, mais que celui-ci à l'âge adulte n'ait pas la chance d'avoir autant d'argent. Il sera habitué à vivre dans l'opulence durant toute son enfance, deviendra matérialiste et sera très malheureux à l'âge adulte... Encore une fois, n'oublions pas que l'on ne sait pas ce que la vie nous réserve...

**Ne pas céder :** Il est essentiel de ne pas céder à votre enfant lorsqu'il veut quelque chose que vous ne pouvez pas lui donner ! Vous pouvez lui apprendre à demander lorsqu'il a envie de quelque chose, mais, en fonction du prix, vous pourrez lui expliquer que cela coûte cher et qu'il l'aura à l'occasion de son anniversaire, ou de Noël. Vous pouvez également lui proposer de le payer avec son argent de poche, si c'est le moyen que vous avez choisi pour lui inculquer la notion de l'argent. En effet, il est nécessaire qu'il connaisse la frustration dès son plus jeune âge pour l'assimiler, qu'il comprenne que tout ne lui est pas acquis. Il faut lui apprendre à attendre lorsqu'il veut quelque chose de très cher. A l'âge adulte, il sera habitué à ne rien avoir tout de suite et saura gérer ses frustrations. Cela lui permettra de mettre les bouchées doubles pour avoir

quelque chose.

**Il ne vous aimera pas plus en ayant tout...** : Certains parents dépensent des sommes mirobolantes pour leurs enfants, pensant qu'ils les aimeront plus s'ils ont tout, ce qui est totalement faux. Plus loin je vous expliquerai comment montrer que l'on aime son enfant sans l'aide de l'argent, c'est-à-dire de manière beaucoup plus constructive. A Noël, par exemple, sous prétexte que c'est Papa Noël qui offre, les enfants font une liste faramineuse, ce qu'ils ne font pas à leur anniversaire, pour les enfants de famille modeste, car ils savent que leurs parents n'ont pas les moyens. Il existe un moyen pour éviter ce genre de problème : un jour mon fils a voulu un billard à 150 € à Noël. Je lui ai expliqué qu'il pourrait l'avoir mais que Papa Noël n'avait que 50 € par enfant de budget, et que s'il recevait son billard à la maison, il prendrait le cadeau de deux autres enfants. Je lui ai alors proposé la solution de demander au Père Noël d'amener le billard à la maison, mais de ne rien amener chez Papy et Mamy et chez sa marraine, ainsi il ne prendrait pas l'argent du cadeau d'un autre enfant, et n'aurait qu'un seul gros cadeau au lieu de trois.

**Comptabilisez en journée de travail** : Un enfant ne peut pas comprendre combien vaut 50 €, car il n'a pas la notion de l'argent, en particulier parce qu'il ne le gagne pas. Une astuce toute bête est de transformer les 50 € en journée de travail. A savoir, lui dire qu'une paire de chaussure à 150 € équivaut à trois journées de travail au SMIC. Expliquez-lui donc que vous êtes obligé de consacrer trois journées entières de travail à l'achat de ses chaussures. S'il est raisonnable, il fera attention à ne pas les abîmer ou bien préférera prendre une paire moins chère. N'oubliez pas que votre enfant se montrera plein de bonne volonté si vous lui expliquez les choses à son niveau, avec ses mots...

**La tirelire** : c'est un excellent moyen de lui apprendre à mettre de côté pour les coups durs ou s'acheter un jouet ou un objet que vous êtes dans l'incapacité de lui offrir. En le faisant mettre de côté, votre enfant comprend l'intérêt d'épargner et les conséquences bénéfiques de ce geste. Attention, cependant, certains parents ont tendance à utiliser la tirelire comme un portemonnaie ! Grave erreur ! La tirelire doit être utilisée uniquement pour les cas cités ci-dessus ! En effet, certains parents profitent du fait que des grands-parents donnent de l'argent pour ne rien avoir à payer à leurs enfants !!!!! La notion d'épargne doit être inculquée dès le plus jeune âge !

**L'argent de poche** : c'est un très bon moyen pour lui apprendre à gérer un budget et lui donner la notion de l'argent. S'il veut quelque chose de très cher, il peut économiser plusieurs semaines et l'obtenir. Ainsi, il acquiert la notion d'attendre pour avoir quelque chose. Si ce sont systématiquement les parents qui paient, ils n'auront jamais cette notion et voudront tout avoir à l'âge adulte. Cela les préservera des sociétés de crédit plus tard, et évitera qu'ils ne s'endettent trop...

**Des sorties gratuites** : Eurodisney, Futuroscope... Tout cela est bien gentil, mais cela coûte très cher ! Une fois de temps en temps, c'est bien, mais pas trop ! Emmenez-les plutôt à la plage, à la piscine, au jardin d'enfant ! Ils apprendront ainsi à se contenter de choses simples. Incitez-les à faire des cabanes dans le bois... Ainsi, ils ne seront pas accrocs aux jeux vidéo, à l'ordinateur ou à la télévision...

**Ne pas le faire dépendre des autres financièrement** : lorsque votre enfant veut faire une sortie avec des petits copains, donnez-lui de l'argent pour qu'il soit autonome et qu'il ne subisse pas l'humiliation de dépendre des autres financièrement ! Notamment lorsque ce sont des parents qui les emmènent. J'ai vu le cas d'une petite fille qu'une amie a amenée à une sortie et qui n'avait pas d'argent. Sachant que nous devions manger sur place, la petite avait faim, mais ne pouvait rien s'acheter. Il a donc fallu que mon amie lui paye à manger. Ce qui est inadmissible car, d'une part, la petite avait honte et se sentait très mal, mais d'autre part, la mère aurait pu lui donner un petit quelque chose de manière à ne pas profiter jusqu'au bout de la gentillesse de mon amie. Le risque étant que plus jamais elle n'emmènera sa fille où que ce soit... Assurez-vous bien également que vos enfants prennent le produit le moins cher si ces parents insistent pour leur offrir quelque chose ! De votre côté, rendez la pareille à leur enfant, de manière à inculquer à vos enfants que ce n'est pas toujours au même de faire les choses et que l'on ne doit jamais profiter de la générosité des autres...

## L'apparence physique

Beaucoup d'enfant souffrent des quolibets de leurs camarades sur leur aspect physique ou vestimentaire.

**Un enfant de forte corpulence** : ces enfants en surcharge pondérale ont déjà conscience de leur différence et en souffrent, pourquoi ne pas inciter vos

enfants à respecter leur camarade et leur faire prendre conscience de sa souffrance ? Ces enfants ont d'autant plus besoin d'amour qu'ils ont un handicap physique : ils peinent à courir, s'essoufflent... De plus, certains compensent par la nourriture leur carence affective. Donc, s'ils manquent d'amour vis-à-vis de leurs camarades, ils mangeront plus encore, ils ne maigriront donc jamais !

**Un enfant handicapé** : il en va de même pour les enfants handicapés, mais en général, personne ne se moque d'eux, étant donné que l'on respecte tout de même le handicap physique dans notre société. J'en veux pour preuve dans le film « Bienvenu à bord » où un homme n'ose faire de réflexion à un nain parce que sa musique est trop forte ! Par contre, les enfants naturellement montrent du doigt, ce qui est très gênant pour le petit enfant handicapé. Un jour, ma fille me montre du doigt une petite fille dont il manquait le bras gauche, elle avait cinq ans à l'époque. Je lui ai expliqué qu'il ne fallait pas montrer du doigt car la petite fille voulait se sentir comme les autres et que le fait de montrer du doigt lui rappelle qu'elle est différente. Le soir même, elle a mis ses chaussons car ses chaussures étaient trop petites et elle n'osa pas aller avec moi à la Mairie, elle préférait rester dans la voiture car elle était en chausson et avait honte. J'ai donc sauté sur cette occasion pour lui dire : « tu vois, tu as honte que l'on te voit en chausson, mais quand tu veux tu mets des chaussures. La petite fille de cette après-midi n'a pas de bras et ne pourra jamais avoir de bras... » Après cet épisode, elle n'a plus jamais montré d'enfant handicapé du doigt.

## Le droit à la parole

Bien souvent, l'adulte a tendance à refuser toute discussion avec un enfant pour montrer sa supériorité. Trop d'adultes pensent que l'enfant n'est pas en âge d'avoir une opinion et se cachent derrière leur autorité parentale, de peur de perdre la face. C'est une grossière erreur, car cela a pour effet de casser la personnalité naturelle de votre enfant.

Si un enfant n'est pas d'accord avec votre décision, il a le droit d'émettre son opposition. S'il vous incrimine, c'est qu'il n'a pas bien compris la raison et que vous vous êtes mal expliqué, auquel cas une explication plus claire serait la bienvenue, de manière à ce qu'il assimile votre décision et l'accepte. Si, à l'inverse, elle n'est pas justifiée, demandez-lui ce qui motive son opposition. Il vous donnera alors probablement les raisons de

son mécontentement et vous pourrez alors admettre que vous vous êtes trompé.

Tout le monde a le droit de se tromper, personne n'est infaillible, même pas vous. Si vous admettez vos torts, alors votre enfant admettra plus aisément les siens à son tour. Ne donnez pas une image de Superman ou de Wonderwoman à votre enfant, car il cherchera la perfection en tentant de vous ressembler et ne se pardonnera pas ses erreurs, pas plus que les vôtres, d'ailleurs. Le fait d'admettre que votre enfant a raison et que vous vous êtes trompé n'aura aucune incidence sur votre ascendance sur votre enfant. L'enfant sait naturellement que ce sont les parents qui commandent. Par contre, cela renforcera d'autant plus votre autorité parentale, car votre enfant saura que votre décision est juste et que vous avez tenu compte de son point de vue, que vous le considérez comme une personne à part entière, et non comme un individu inapte à réfléchir.

## Abolir la punition

**Qu'est-ce que la punition ?** : La punition est une privation avant tout, une frustration inutile, de manière à faire comprendre à l'enfant qu'il a fait quelque chose de mal et que vous ne voulez pas que cela se reproduise. Il est évident que la notion de bien et de mal doit être inculquée à votre enfant, et ce, le plus tôt possible. Cependant, partez du principe que l'enfant ne l'a pas fait exprès et redonnez lui une autre chance. On a le droit à l'erreur et ça aussi vous devez le lui apprendre. Personne n'est parfait. Je vous suggère donc, lorsqu'il fait une bêtise de lui faire comprendre que ce n'est pas bien, mais qu'il ne le savait pas. S'il réitère, alors vous avez le droit de sévir car vous l'aurez prévenu auparavant que cela ne se faisait pas. Mais attention, sévir ne veut pas dire punir, bien au contraire. Il faut toujours prendre garde à conserver sa bonne volonté, à lui faire comprendre que vous vous sentez trahi de constater qu'il a fait quelque chose que vous lui avez interdit. Voici donc la meilleure manière, à mon sens, de lui faire comprendre...

**La punition est contre-productive** : La punition est bien souvent représentée par une privation de télévision, jouer avec les copains... Donc aucunement du temps que vous leur donnez. Là est toute la différence. La punition a pour conséquence de frustrer votre enfant, de le bloquer et non d'obtenir son concours par la bonne volonté. En effet, en le punissant, il interprètera cette sanction par le fait qu'il n'a pas le droit à l'erreur, du fait

de la frustration que cela engendrera. Pour ma part, je laisse toujours une chance à mes enfants lorsqu'ils font une bêtise. Je considère qu'ils ne savaient pas qu'il ne fallait pas le faire. Par contre, je leur demande de ne pas recommencer, sachant que je les ai prévenus de ne pas le faire et leur en ai donné la raison. S'ils s'obstinent, je leur supprime une récompense...

**Supprimez plutôt une récompense :** En effet, lorsque l'on se consacre le plus fréquemment possible à son enfant, que l'on partage diverses activités avec lui, l'enfant a l'impression d'exister et constate l'intérêt que vous lui portez. Du coup, lorsque vous lui supprimez une chose de vous-même que vous leur auriez donnée, cela a beaucoup plus d'impact. Si je punie mes enfants de télévision, par exemple, ils la regardent seuls et n'ont pas besoin de moi. Il en va de même pour les jeux avec les amis. Par contre, si je promets de les emmener à la plage, ou au parc, ou de regarder un DVD avec eux, et qu'entre-temps ils ne sont pas sages, alors je leur supprime ce que je leur avais promis. Tous les soirs, ils ont une séance de chatouilles, une histoire et on raconte la journée. S'ils ne sont pas sages, je leur supprime d'abord les chatouilles, puis l'histoire et j'évite bien évidemment de supprimer la journée, car cela me permet de travailler leurs frustrations et de leur faire une remontrance par rapport à une bêtise...

**Le facteur temps :** lorsque vos enfants sont en train de jouer et que vous devez partir, prévenez-les un quart d'heure avant que vous allez vous en aller, de manière à ce qu'ils se préparent psychologiquement à quitter ce lieu de jeu où ils s'amusent si bien, de façon à ce qu'ils profitent du dernier quart d'heure. Ainsi, vous n'aurez pas de crise de larmes, étant donné qu'ils auront été prévenus. Si, au départ, ils ont le réflexe de rouspéter, alors dites-leurs que si c'est la crise à chaque fois, on n'y retournera plus, c'est radical !

**Le « branle-bas de combat » :** S'ils sont turbulents une fois que je leur ai dit bonne nuit et fermé la porte, je les menace du « branlebas de combat » pour le lendemain : normalement chaque matin, je les réveille doucement, je vais d'abord les réveiller, lumière éteinte, avec un petit bisou en leur disant de commencer à se réveiller, puis, cinq minutes plus tard, je les réveille en jouant avec eux (chatouilles...). De cette manière, ils commencent la journée par la bonne humeur. Cependant, je peux avoir recours au « branle-bas de combat » s'ils n'ont pas été sage la veille, à savoir que j'allume la lumière dès en rentrant dans leur chambre en criant « debout ! » et en ouvrant les volets. Je peux vous assurer que le soir



suivant, ils ne recommencent pas à faire les imbéciles et dorment à point fermé rapidement !

**Trop de punition tue l'autorité :** ma voisine punit sans arrêt ses enfants dès qu'ils font quelque chose de mal. Un jour elle a puni son fils de Play Station pendant un mois parce qu'il avait téléphoné à un copain sans lui demander la permission, n'est-ce pas trop disproportionné ? Le pauvre enfant, à peine a-t-il fini d'effectuer une punition qu'il en a déjà une autre qui l'attend derrière ! Résultat, c'est un garçon frustré, irascible, jaloux, mal dans sa peau, agressif avec sa sœur, et vice versa, ainsi qu'avec ses camarades d'école. Manifestement les enfants ont tendance à rejeter l'autoritarisme de leur mère sur le frère ou la sœur. Ils sont sans arrêt sur les nerfs, n'ont le droit de rien faire. De plus, la mère utilise l'autorité unilatéral car le mari n'a pas le droit d'intervenir : dès qu'il prend une initiative, elle le rabroue aussitôt ! Résultat, la fille est très autoritaire avec ses camarades de jeux, à l'image de sa mère !!!!

## Accompagner l'enfant dans ses choix

Prenez conscience que votre enfant a une personnalité à part entière. Que c'est une personne unique avec des envies des désirs qui ne sont pas forcément les mêmes que les vôtres. Beaucoup d'enfants ont tendance à refouler leurs souhaits pour ne pas blesser leurs parents, ce qui est une grosse erreur. Prenons un exemple : certains aimeraient se marier en petit comité, mais leurs parents rêvent d'un grand mariage. Ils vont donc avoir tendance à faire plaisir à leurs parents pour ne pas faire d'histoires, plutôt que de se faire plaisir à eux, au risque de se prendre la tête avec le conjoint, qui, lui ayant des parents non culpabilisateurs et lui laissant faire ses choix, ne comprendra pas votre réaction. Ainsi, cela ne devient pas le plus beau jour de leur vie, car ils se seront conforter aux désirs de leur parents, mais celui de ces derniers ! Où est le paradoxe ?

Si vous ne culpabilisez pas votre enfant, si vous ne l'humiliez pas systématiquement, si vous ne lui imposez pas vos vues pensant que ce sont les meilleurs, alors votre enfant développera une personnalité qui le préservera dans sa vie future. Il ne sera pas la proie des manipulateurs, n'entrera pas dans une secte... Il recherchera dans sa vie d'adulte la liberté selon le respect des vraies valeurs qu'on lui aura apprises pendant l'enfance. La notion de justice que l'on a dès notre plus tendre enfance est à conserver ! C'est une arme redoutable face à la manipulation et

l'adversité !

De plus, votre enfant est programmé pour vous écouter, tout ce que vous dites est parole d'évangile ! Et si vous vous trompez, si vous l'obligez à faire quelque chose qui, à votre avis, est la meilleure solution, et que cela s'avère un fiasco, comment ferez-vous pour récupérer la confiance qu'il a mise en votre jugement ? Si votre enfant ne peut vous faire confiance, alors à qui peut-il faire confiance ? A l'inverse, s'il désire une chose, que vous ne jugez pas bonne, et que vous le laissez faire en gardant un œil pour qu'il ne tombe pas trop bas en cas de défaite, vous pourrez lui dire que tout le monde peut se tromper et que le principal est qu'il a choisi de suivre son instinct. Cependant, ce cas de figure est très rare. Si l'on suit ses intuitions, on se trompe rarement, et surtout, on n'a aucun regret d'avoir essayé !... L'important est de savoir que l'on peut compter sur ceux qui nous ont donné la vie...

## A l'école

Le rôle de l'instituteur est primordial, car il doit apprendre à votre enfant la vie en communauté et veiller à ce qu'ils se respectent les uns les autres. Aucune bagarre ne devrait éclater dans la cour, c'est à l'instituteur de faire régner l'ordre.

## La tendresse

**L'instituteur doit être maternel :** Il faut savoir que bien souvent, maintenant avec le congé parental, l'enfant passe des bras de sa mère ou de son père, à ceux de la maîtresse ou de son maître. Il est donc essentiel que l'affection qu'il avait à la maison lorsqu'il avait besoin d'un câlin quand il se faisait mal ou lorsqu'il avait peur ou était angoissé, il doit la retrouver à l'école dans les bras du maître ou de la maîtresse. Sinon le fossé est trop grand et cela peut créer une aversion vis-à-vis de l'école. L'instituteur doit se montrer très affectueux, à l'écoute de l'enfant, de manière à ce que l'enfant comprenne que lorsque ses parents ne sont pas là, un autre adulte prendra soin de lui. Le maître doit être juste et le défendre en cas de rixe avec ses petits camarades. L'enfant doit ressentir l'amour et le soutien à l'école autant qu'à la maison. Il doit se sentir rassuré et en confiance lorsqu'il va à l'école.

**Proscrire la jalousie et la possessivité :** Certains parents « possessifs et jaloux » ont peur que leur enfant transpose son amour vers l'instituteur, mais ne vous inquiétez pas, votre enfant aimera toujours moins un étranger que vous qu'il connaît depuis tout bébé. Au contraire, il vous aimera d'autant plus que vous aurez choisi quelqu'un de confiance qui voudra son bien et l'aidera à s'épanouir à l'extérieur de votre foyer. Il se fiera à votre jugement lorsque vous le rassurerez sur les qualités d'un instituteur, à vous de veiller à ce que cela se passe bien avec celui-ci de manière à conserver ce climat de confiance avec votre enfant. Il est donc impératif d'évitez les crises de jalousie ou de possessivité vis-à-vis de la maîtresse car votre enfant ne comprendra pas que vous rouspétiez après quelqu'un qui lui veut du bien !!!! S'il l'aime bien, soyez plutôt heureux que cela se passe bien, plutôt que d'avoir une institutrice trop sectaire et peu affectueuse. Pensez au bien-être de votre enfant, plutôt qu'à vous-même et votre orgueil de parent !

**Le mettre à l'école progressivement :** Il est essentiel de rassurer l'enfant sur le fait que vous allez le récupérer le soir ou le midi. Le mieux est de l'emmener le matin uniquement en petite section et de le laisser faire la sieste à la maison, si vous le pouvez, bien sûr. De plus, il lui sera plus facile de faire une bonne sieste seul qu'avec d'autres petits camarades, cela sera beaucoup moins bruyant ou plus profitable pour lui. Si vous avez le temps, jouez avec lui un petit peu dans la classe avant de vous en aller, il sera plus en confiance. S'il pleure à votre départ, dites-lui que le lendemain vous ne prendrez pas le temps de jouer avec lui, si c'est pour qu'il pleure lorsque vous partez, sachant que vous partirez de toute façon.

**L'instituteur doit personnaliser ses rapports avec chaque enfant :** Quant à la maîtresse, il est essentiel de créer un climat de confiance avec chaque enfant, de bien les connaître, de manière à réagir en fonction du caractère de chacun et le plus en douceur possible. Leur crier dessus ne résoudra rien, mais passer ne serait-ce que cinq minutes à les écouter lorsqu'il y a un problème les mettra beaucoup plus en confiance. L'élève prendra conscience que vous êtes là pour lui, qu'il n'est pas un élève parmi tant d'autres dans la classe, un numéro, et que vous savez les prendre individuellement et non dans l'ensemble. Bien évidemment, pour que cela se fasse, il faudrait que le Gouvernement arrête de surcharger les classes, car cela est contreproductif !

## La justice

La notion de justice est innée chez l'enfant. Ce que l'on inculque à un enfant doit obligatoirement découler d'un exemple concret. L'enfant est en période d'apprentissage et donc motivé par ce que l'on lui montre, il le singe automatiquement.

**Traiter les enfants sur un pied égalitaire :** Tous les enfants doivent être traités de la même manière, on doit avoir une ligne de conduite irréprochable de manière à ce qu'ils aient confiance en nous. On doit donner autant d'amour à l'un qu'à l'autre, sinon, ils se dévaloriseront et perdront confiance en eux. L'injustice est très frustrante pour un enfant, car s'il n'a rien fait, il va automatiquement culpabiliser à tort sur quelque chose qu'il aurait fait de mal. Bien souvent, nous avons tendance à écouter celui qui crie le plus fort, au détriment de celui qui ne dit rien. Il faut absolument, lors d'une rixe, écouter les deux partis. Il peut y avoir un problème de menace, donc de peur de la part de l'agressé. Beaucoup d'enfants ont compris que l'intimidation pouvait être leur salut et l'unique moyen d'avoir de l'ascendance sur leurs camarades... Il est impératif de déjouer ce genre de manipulation, car à l'âge adulte, cela peut avoir de graves conséquences (harcèlement au travail, dans la vie de couple,...). Ainsi, vous apprenez aux enfants qu'ils peuvent aider à faire justice en étant témoin et en défendant l'agressé. L'union faisant la force, l'agresseur se verra obligé d'admettre ses méfaits et de capituler. A noter que l'école est l'endroit où il doit apprendre à vivre en communauté, la mission de l'instituteur est donc très importante et il doit la mener à bien. A chaque instant, son rôle est d'être médiateur !

**Remettre les perturbateurs sur le droit chemin :** Lors d'une dispute, il faut vérifier auprès de l'entourage s'il y a eu des témoins de l'origine de la dispute. Il faut instaurer une discussion avec l'ensemble des enfants. Si un enfant est persécuté, c'est le seul moyen de pouvoir l'aider et d'agir au plus vite. Chaque enfant doit être conscient qu'il est un individu à part entière avec des droits, et que l'on n'a pas le droit de le persécuter. L'union faisant la force, à partir du moment où le bourreau se retrouve face à un groupe, il perdra automatiquement la face et sera mis de côté. L'isolement est l'unique moyen de permettre une remise en question et d'inciter un enfant manipulateur de revoir sa copie.

**Apprendre à l'enfant à avoir du charisme et rester fidèle à ses valeurs :** Il faut toujours apprendre à un enfant à combattre l'injustice et se faire entendre pour défendre les autres. Il faut également lui apprendre à se faire

valoir et se faire entendre pour lui-même. L'idéal serait que l'enfant se défende tout seul, sans avoir recours aux autres. L'autodéfense est la meilleure solution, ainsi d'autres enfants ne se mettent pas en porte à faux et l'enfant agressé développe un certain charisme qui l'empêchera de se faire embêter par la suite. Il faut apprendre à votre enfant qu'il faut qu'il se batte pour ce en lequel il croit, pour ses valeurs. Ainsi, d'autres camarades se rallieront à sa cause, c'est une grande façon de déjouer les méfaits des bourreaux. Mais pour cela, il ne faut pas qu'il soit violent, il faut qu'il développe une certaine sagesse, un self control. Montrer sa force par le mental est beaucoup plus compliqué que développer une force physique. Il faut apprendre à votre enfant à avoir de l'esprit. Répondre par un humour sarcastique est beaucoup plus fin qu'un coup de poing et a beaucoup plus de portée. Ridiculiser en public un persécuteur a beaucoup plus d'impact qu'une bagarre dans la cour, car le vainqueur est forcément le plus intelligent et non le plus fort physiquement. Etre leader d'un groupe incombe un instinct de justice, d'honnêteté, de droiture sans faille dans son comportement. C'est ce vers quoi vous devez amener votre enfant. A mesure que d'autres enfants se rallieront à sa cause, cela confortera votre enfant dans la volonté de bien se conduire et de montrer l'exemple. Cela aura également pour conséquence de développer sa confiance en lui, et intensifier son mieux-être...

**Répondre dans le même langage :** Si les sarcasmes ne sont pas suffisants et que votre enfant finit par être agressé physiquement, il lui faudra répondre dans le même langage, car ceci montre que son interlocuteur n'est pas assez intelligent pour comprendre la bataille verbale ! Votre enfant n'a pas d'autre choix que de rétorquer de la même manière que son agresseur, de manière à ne pas perdre la face. Si votre enfant est d'un naturel pacifiste, les instituteurs ne le blâmeront pas et comprendront qu'il n'aura pas eu d'autres choix. Mon fils, l'autre jour, a été embêté par une fille, elle se moquait de lui et mon fils lui a répondu verbalement, comme je le lui ai appris. Voyant que son intimidation ne fonctionnait pas et probablement agacée par la réponse de mon fils, elle eut recours à l'agression physique. Mon fils s'est alors défendu et l'a mise KO ! La réaction de la fille fût immédiate, elle s'inclina devant la supériorité intellectuelle et physique de mon fils et s'excusa. Mon fils me dit alors que tout le monde dans sa classe le prenait pour un imbécile parce qu'il n'était pas violent ! Sa réaction a inspiré le respect au niveau de toute sa classe. Plus personne n'a essayé de l'agresser ensuite de quelque manière que ce soit ! Le pire c'est que les filles deviennent également agressives, ce qui est inimaginable et

inconcevable ! L'adage de ne pas frapper une fille semble les inciter à les rendre agressives et à profiter du fait qu'elles sont des filles ! Tout comme une personne de couleur qui agresse des gens et se servent du racisme pour se défendre. Tout ceci incite donc à la mauvaise foi. Je conseille donc de répondre à son agresseur dans le même langage, de manière à se faire respecter.

## Rassurer l'enfant

L'enfant a constamment besoin d'être rassuré et conforté dans ses choix de comportement. En effet, si l'on prend l'exemple d'un enfant qui apprend à marcher, on va tout d'abord lui donner la main de façon à ce qu'il ait de l'assurance. De la même manière, un enfant qui apprend à faire du vélo sans roulettes gagnera de l'assurance si vous lui posez juste la main sur l'épaule pour le rassurer. En effet, le résultat de votre apprentissage ne donnera pas forcément de résultat immédiat. Il faut souvent tenir sur la longueur pour que ses convictions puissent être payantes. Mieux vaut aider votre enfant à tenir le cap jusqu'à ce qu'il ait des résultats probants prouvant que vous aviez raison. La sagesse est un art qui s'apprend au rythme des expériences.

**Lui rappeler ses qualités :** Rappeler à l'enfant ce qu'il a fait de bien et ses qualités le confortera dans sa ligne de conduite. La gentillesse est une qualité essentielle qu'il faut qu'il conserve constamment.

**Rassurer les perfectionnistes :** Les enfants perfectionnistes sont très difficiles à gérer car ils veulent faire bien du premier coup et ne comprennent pas qu'ils puissent avoir du mal dans certaines matières. Il est donc essentiel d'enlever cette volonté de perfection qui est irréaliste. Il faut leur apprendre à gérer leur carence sans culpabiliser. Les perfectionnistes sont à traiter avec douceur et ne doivent surtout pas être incriminés lorsqu'ils font une erreur, cela aggraverait leur cas et serait contre-productif. A l'inverse, j'ai une voisine qui veut que son enfant ne ramène que des 20 sur 20 de l'école. L'autre jour, son fils était paniqué parce qu'il n'avait eu que 19 ! Cet enfant nourrit une jalousie féroce vis-à-vis de mon fils et est très mal dans sa peau, on arrive sans peine à en deviner la raison !...

**Les hyperactifs :** Je suis persuadée qu'un enfant hyperactif a plus besoin que les autres d'être rassuré et d'avoir de l'affection. Le fait de bouger

dans tous les sens est un signe de vouloir attirer l'attention sur eux car ils n'existent pas autant qu'ils le souhaiteraient aux yeux de leurs parents. Leur donner des médicaments pour les calmer ne sert à rien car ils ne régulent pas d'eux-mêmes leur souci, les médicaments servant de régulateur d'humeur. Il faut plutôt rechercher le problème à la base. J'ai tenté l'expérience avec un enfant hyperactif, ami de mon fils. Mon fils, d'un naturel calme, l'apaise. Il recherche constamment sa compagnie. Un soir il a dormi à la maison et nous avons tous les quatre regardé un DVD tous ensemble, il a dormi toute la nuit et a même fait une sieste le lendemain après-midi, ce qu'il n'avait jamais fait auparavant, aux dires de sa mère. En effet, cet enfant est sujet aux troubles du sommeil (insomnies, très peu de sommeil, sommeil léger...) De plus, j'ai conseillé à la mère de passer plus de temps avec lui et de le prendre plus souvent dans ses bras lorsque son enfant pleure et les résultats sont très probants : l'enfant est beaucoup plus calme. Je suis d'avis que les enfants hyperactifs sont sujets à l'angoisse et l'anxiété plus que les autres, il faut donc les inciter à faire part de leurs angoisses en communiquant, leur faire faire du sport pour enlever cet excès de nervosité et le canaliser. Il est également important de les isoler par rapport aux enfants qui adorent les énerver, car d'après ce même garçon, certains de ses camarades prennent un malin plaisir à l'agacer pour qu'il se fasse punir. L'hyperactivité peut également venir du fait que le parent est trop sur l'enfant (fais pas ci, va pas là...), cela déclenche alors chez l'enfant un manque de confiance en lui et de l'hyperactivité car il s'attend à chaque geste, à des réprimandes. C'est le cas d'un fils de l'un de mes amis.

## Suivre son rythme

**Ne pas le dévaloriser :** Certains enfants ont plus de facilité que d'autres. Il est important de ne pas dévaloriser un enfant qui ne comprend pas un exercice devant les autres car il perdra tous ses moyens et n'aura pas le courage d'essayer à nouveau, prenant conscience qu'il est le seul à ne pas avoir réussi l'exercice. Il constatera de toute manière tout seul qu'il n'a pas réussi son exercice et se comparera naturellement aux autres, il subira alors une première frustration qu'il ne faudra surtout pas accentuer en le faisant remarquer à tout le monde !!!! Il faut plutôt prendre le temps de lui expliquer calmement en lui montrant que vous avez confiance en lui et qu'il réussira forcément.



**Le féliciter** : Ultérieurement, il ne faudra pas omettre de le féliciter s'il a réussi un exercice que d'autres n'ont pas maîtrisé, de manière à lui faire prendre conscience que l'on n'est pas bon partout mais que l'on peut exceller dans certaines matières. Il faudra donc lui faire comprendre qu'il lui faudra redoubler d'effort, comme tout le monde, dans les matières où il a des difficultés. Expliqué ainsi, la bonne volonté de votre enfant reprendra le dessus et l'incitera à redoubler de travail pour diminuer ses lacunes.

## Intéresser l'enfant par le ludique

**Le jeu** : Le jeu est la seule manière d'intéresser un enfant étant donné qu'il est programmé pour jouer. Apprendre à compter ou l'alphabet en chantant, ou bien des règles de grammaires est une excellente manière d'apprentissage. Apprendre à rendre de l'argent en jouant au Monopoly par exemple, ou la bonne paie...

**Les dessins** : Apprendre à lire au travers de dessins. Lorsque ma fille ne savait pas encore lire, je lisais d'abord l'histoire, puis je lui demandais de la raconter au travers des images, de manière à faire travailler son imagination et sa mémoire, à l'aide des illustrations. Depuis, elle a très envie de lire des livres.

**Les intonations** : Lorsque je raconte une histoire à mes enfants, je fais très attention à l'intonation de manière à ce qu'ils vivent l'histoire pleinement. Mon fils, qui sait déjà lire, a d'ailleurs souvent tendance à interrompre ma lecture en lisant à son tour les endroits où il y a des dialogues pour m'imiter...

**Les faire rire** : Lorsque j'accompagnais les enfants à la piscine avec l'école, je m'appliquais à leur apprendre à nager en riant, de manière à leur montrer le plaisir que l'on peut avoir à nager, résultat, à la fin de chaque séance, les enfants me montraient ce qu'ils arrivaient à faire et apprenaient deux fois plus vite... Je me souviens également de mes cours d'économie ou de droit en BTS où mon professeur nous racontait des anecdotes très marrantes pour illustrer son cours. Grâce à cette méthode, j'assimilais plus facilement ces cours sensé être rébarbatifs et y allais avec plaisir ! De plus, encore aujourd'hui je me rappelle de ses anecdotes et m'en sers pour aider des personnes dans le besoin.

## Inculquer le respect de l'autre, la tolérance

Il faut apprendre à votre enfant à respecter les autres : ne pas les insulter, ne pas les humilier, ne pas se sentir supérieurs aux autres... Il est important que votre enfant apprenne la tolérance dès son plus jeune âge. L'homosexualité doit lui être expliquée normalement comme deux personnes du même sexe qui s'aiment. Des parents homophobes ou racistes donneront des enfants racistes ou homophobes. Vos discours influent sur leur manière de pensée. Ce que vous dites devant eux est automatiquement assimilé comme une vérité. Alors faites bien attention. Vous devez préparer votre enfant à l'homosexualité, d'autant plus s'il a lui-même une attirance pour le même sexe, car l'homosexualité est un penchant de naissance. Si vous la lui présentez d'une manière naturelle, comme, d'ailleurs, cela doit lui être présenté, alors il acceptera ses différences et s'acceptera lui-même. Il en va de même pour le racisme. Il est intolérable de juger une personne par rapport à sa couleur. N'oubliez pas que la plupart des traumatismes arrivent durant l'enfance. Un enfant noir qui aura été spolié durant son enfance aura de graves séquelles durant l'âge adulte et cela aura des conséquences directes sur ses relations avec les autres : il n'aura pas confiance en lui et se rabaissera, s'il est de nature gentille, mais se vengera et écrasera les autres, s'il est d'une nature méchante.

## La séance du couchage le soir

**Les chatouilles :** Il est très important de passer du temps avec votre enfant au moment de dormir. Si vous commencez par un jeu, les enfants seront motivés pour aller se coucher. Pour ma part, je commence toujours la séance de couchage par des chatouilles, car cela les détend et les déstresse.

**L'histoire :** Ensuite, je leur raconte une histoire pour les calmer et développer leur imagination de manière à ce qu'ils s'endorment en repensant au conte que je viens de leur lire. Lorsque j'ai terminé, je donne le livre à ma fille qui ne sait pas encore tout à fait lire et lui demande de raconter en se servant des images et en se rappelant de l'histoire que je viens de raconter. De temps en temps, elle essaie de déchiffrer les écritures. Mon fils, qui sait lire, quant à lui, lit un passage du livre en s'appliquant à respecter les intonations.

**Raconter la journée :** Dans la journée, ils peuvent avoir rencontré des problèmes et avoir des soucis avec leurs camarades ou bien en classe. Je leur demande donc de me raconter leur journée de manière à les rassurer en cas de problème et de façon à ce qu'ils passent une bonne nuit. Une fois le problème résolu, l'enfant est plus à même de ne pas appréhender la journée suivante et cela lui évite de faire des cauchemars. Mes enfants n'en font presque jamais. Ce procédé permet également d'établir une communication avec l'enfant, un échange. L'enfant est conscient que vous vous intéressez à lui et sait qu'il peut compter sur votre concours en cas de problème. Un climat de confiance s'installe donc. Par la suite, lorsque votre enfant rencontrera des problèmes, il n'hésitera pas à vous en parler car il aura été habitué à cet échange depuis tout petit. Ceci dit, il n'est jamais trop tard pour commencer ! Jamais trop tard, car mieux vaut tard que jamais !

**Le pays des rêves :** Pour terminer, j'invite les enfants à décider de l'endroit où nous nous retrouverons pendant la nuit. Cela les détend et leur permet de commencer leur nuit dans de bonnes conditions. De plus, s'il arrive que l'un des parents se trouvent en déplacement et n'est pas présent dans la maison, le fait de proposer à l'enfant de se retrouver au « Pays des Rêves » permet de donner l'impression à l'enfant d'être proche du parent et l'effet d'éloignement disparaît. La séparation est moins difficile à vivre pour l'enfant. Bien évidemment, il ne faut pas oublier de rappeler à l'enfant le lendemain que vous vous êtes vus au « Pays des Rêves » et raconter les activités que vous y avez faites avec l'enfant.

## **Lorsque l'enfant a des soucis familiaux**

Lorsque votre enfant a des soucis familiaux, il est nécessaire d'en informer l'instituteur. Ainsi, il sera plus à même d'être à l'écoute de l'enfant et plus compréhensif lors de comportements de détresse de l'enfant. L'enfant peut avoir besoin de s'isoler, de pleurer, en toute pudeur, sans que les autres le voient.

Il est également très important que le maître se montre compréhensif. J'ai eu le cas inverse pour mon fils lorsque je me suis séparée, son instituteur le harcelait pour un oui ou un non. Bref, mon fils souffrait déjà de ma séparation et de la méchanceté de son père et l'instituteur en « rajoutait une couche », si bien que mon fils a eu l'école en horreur. Au lieu d'être un exutoire pour ses problèmes, c'était un vrai cauchemar ! Il était encore

plus angoissé ! Je ne parle pas de régime de faveur, mais d'humanité, que les choses soient bien claires !

L'école doit être, comme je l'ai dit plus haut, un exutoire, un endroit où il met de côté ses problèmes pour s'épanouir à l'école. Un endroit où il oublie tout, où il a envie de travailler, où il se change les idées. Seule l'institutrice peut être à même de créer ce climat.

De plus, psychologiquement l'enfant peut être fragile, donc faible, c'est également à l'instituteur de veiller à ce qu'il ne soit pas la proie des dominateurs et qu'il ne devienne pas un bouc émissaire, ce qui aurait bien évidemment pour effet d'aggraver l'état de stress !

Ainsi, l'enfant doit être d'autant plus protégé et préservé pour que d'autres soucis autres que personnels n'aggravent son cas !

## EN BREF...

La conclusion de ces points démontre qu'il est important d'être prêt pour avoir un enfant. Prêt psychologiquement, familialement et financièrement, mais surtout prêt à l'aimer plus que tout au monde. Il n'a pas demandé à naître, nous devons donc assumer sa conception et dans les meilleures conditions. Votre éducation dans les valeurs, votre amour inconditionnel et juste, en feront un adulte confiant et prêt à croquer la vie à pleine dents.

Vous devrez lui avoir prouvé durant l'enfance qu'il peut compter sur vous en toutes occasions, mais également sur lui-même en premier lieu. Une enfance mal construite engendrera un adulte mal dans sa peau, qui ne s'assurera pas et ne croira pas au bonheur. Il faut que votre enfant croie au bonheur et qu'il se donne toutes les chances pour le trouver. C'est vous qui leur aurez montré l'exemple, chaque problème rencontrés, que vous aurez surmonté, seront pour lui un exemple à suivre. Lorsque, lui aussi, en aura, il repensera à votre expérience et croira en de jours meilleurs, d'autant plus s'il n'a rien à se reprocher, s'il fait du mieux qu'il peut et reste fidèle à ses principes, ainsi que les bonnes valeurs que vous lui aurez inculquées !

Quoi qu'il en soit, il n'est jamais trop tard pour se rattraper ! A travers ce livre, vous comprendrez vos erreurs et saurez vous excuser de votre maladresse et l'aider dès à présent en connaissance de cause. Redonnez-lui

confiance en lui en le complimentant, en lui disant ses bons côtés et en l'aidant à améliorer les mauvais. Par la bonne volonté, vous y parviendrez ensemble. Vous n'avez juste qu'à admettre vos erreurs passées, effacer le tableau et recommencer tout à zéro. Si votre enfant sent votre bonne volonté pour le construire, maintenant que vous savez comment faire, il vous pardonnera et vous laissera l'aider.

Mais, pour ce faire, il faut essayer d'avoir une vie d'adulte épanouie, du moins, se donner les moyens de l'obtenir, de manière à leur donner un espoir de vie meilleure...

## ***L'ADOLESCENCE***

### **Phase de transition**

L'adolescence est une phase de transition très difficile à passer pour l'enfant. Il se prépare à entrer dans le monde des adultes, son corps se transforme, son désir d'indépendance s'affirme de plus en plus. En outre, les parents ont bien souvent du mal à accepter que leur enfant grandisse et ont trop souvent tendance à le traiter comme un enfant, ce qui est très frustrant pour l'adolescent. Il est donc très important d'être à son écoute de manière à comprendre ses attentes.

### **Lui faire confiance**

L'adolescent vous fera très vite comprendre qu'il n'est plus un enfant et qu'il est capable d'accomplir des tâches qui lui étaient interdites auparavant. Le tout est de l'écouter et de lui faire confiance.

S'il veut s'émanciper, c'est le signe qu'il a confiance en lui, ce qui est très important, et il ne faut surtout pas lui enlever cette confiance. Au contraire, il est essentiel de l'accompagner dans ses démarches, en lui laissant du lest petit à petit.

En effet, si vous le laissez seul, avec une confiance totale, il peut se tromper et perdre sa confiance. S'il s'avère qu'il est encore trop jeune et que vous considérez qu'il n'est pas en âge, alors si depuis l'enfance vous lui avez déjà montré que vous aviez déjà confiance en lui, il ne

s'offusquera pas si vous décidiez de le faire attendre pour certaines choses, car il tiendra compte du fait que vous n'êtes pas là pour le brimer mais le protéger.

Le mieux est tout de même de lui faire confiance et de le laisser faire, tout en gardant un œil discret sur lui. Si cela n'est pas concluant, alors rien ne vous empêche de faire machine arrière et de remettre à plus tard ce qu'il n'a pas été capable d'assumer. L'adolescent en conviendra alors et ne s'offusquera pas.

## Le dialogue

Si un dialogue a été instauré dès son plus jeune âge, l'enfant saura vous confier ses soucis et vous demandera conseil. En effet, le moindre problème sera pour lui une montagne, car il entre dans l'âge où l'on doit commencer à assumer ses actes, il faudra donc l'écouter patiemment, sans dédramatiser systématiquement (car un adulte ayant une certaine expérience de la vie aura tendance à trouver ce problème dérisoire en comparaison à ce à quoi il est confronté lui-même), et lui donner tout de suite la solution.

Il faudra d'abord l'écouter, l'accompagner dans sa détresse en le plaignant... Ensuite, lorsque vous sentirez qu'il sera prêt à entendre votre solution, alors ce sera le moment. D'autre part, s'il essaie seul de se dépatouiller et qu'il s'est trompé, laissez-le venir tout seul. Ne vous offusquez surtout pas de son initiative, félicitez-le plutôt ! Un oiseau qui essaie de voler en dehors du nid n'y arrive pas forcément du premier coup. Plus tôt il essaiera de régler ses problèmes seul, plus il apprendra à gérer seul ses soucis sans votre concours et aura plus vite une attitude responsable, indispensable dans le monde des adultes. Il faut qu'il ait conscience que vous êtes là, mais qu'il peut essayer de se débrouiller seul, à sa propre initiative, bien entendu.

A noter que l'adolescent réagit avec le frontal. Cela fait apparemment partie de son évolution. Il peut donc avoir des réactions agressives alors qu'il n'y a pas lieu d'être. Dans ce cas, laissez-le se calmer tranquillement, refusez toute discussion avec un tel comportement, il apprendra ainsi à se maîtriser et à vous respecter. Ainsi, progressivement il changera de comportement.

## **Le sexe De la discrétion et de la décence**

Certains adolescents gèrent très mal la transformation de leur corps. C'est pourquoi, il faut absolument éviter les brimades et autres calembours sur ce point.

S'il désire vous en parler, laissez-le venir vers vous, mais ne faites surtout pas l'inverse, car l'adolescent est très pudique et ne supporte pas quelques remarques désobligeantes ayant rapport avec le sexe et surtout sur son corps en pleine transformation (oh ! les petits seins, alors, on a les seins qui poussent !, oh ! tu as déjà de la moustache...).

L'adolescent doit comprendre que vous êtes à sa disposition pour toute question le taraudant, mais il ne faut pas être trop envahissant et respecter sa pudeur.

## **Bien choisir son ou sa partenaire**

Beaucoup d'adolescents ont tendance à suivre leurs pulsions hormonales et désirent très vite avoir une expérience sexuelle, en particulier les garçons.

Cependant, la première fois déterminera leur libido : si c'est une mauvaise expérience, ils développeront un certain traumatisme qui les bloquera par la suite (plus particulièrement chez la jeune femme).

L'idéal est de leur apprendre à respecter leur corps ainsi que celui de leur partenaire en leur demandant d'attendre un certain temps, de manière à être sûr que la relation soit durable et non passagère pour passer à l'acte. Il faudra également qu'ils soient vraiment amoureux car faire l'amour est un acte d'amour comme son nom l'indique. Le plaisir ne sera à son paroxysme que s'il y a un amour mutuel, car chacun s'attèlera à donner du plaisir à l'autre. Il faut leur apprendre qu'il est impératif de s'aimer pour le faire, car c'est un acte que l'on doit respecter.

De plus, il faut avoir confiance en son partenaire : il ne devra pas se vanter, ni raconter à qui veut bien l'entendre ce qu'il s'est passé et ne faire aucun commentaire sur la prestation de son ou sa partenaire sexuel. C'est personnel. De plus, à cet âge, ils ne sont pas tendres entre eux et une réputation peut être très vite établie. L'amour propre de l'adolescent peut être blessé et certains auront du mal à le supporter. L'adolescent est fragile



psychologiquement, il n'assume pas encore son nouveau corps et ce qui en découle.

Enfin, certains garçons manipulent les jeunes filles en leur faisant croire que c'est cool de « coucher » et que si elles ne le font pas, elles sont ringardes. C'est là qu'il est important de voir leur force de caractère qui leur aura été inculquée dès leur plus jeune âge grâce au dialogue avec leurs parents. Il ne faut surtout pas qu'elles tombent dans le panneau, et leur faire comprendre que c'est un leurre, car, au fond d'eux, ils utilisent les filles faciles pour s'entraîner, se parfaire et surtout s'amuser, mais pour une relation durable, ils préfèrent une fille qui se respecte.

Il en va de même pour les garçons : un garçon qui va à droite et à gauche n'est pas viable. On ne peut lui faire confiance. L'époque des Don Juan et Casanova est révolue : autrefois on considérait très mal les filles qui se donnaient facilement et on vénérât les garçons aux multiples conquêtes. De nos jours, une prise de conscience de la gente féminine inverse la tendance et les filles ne sont plus attirées par ce genre de garçons « grande-bouche » sans foi ni loi, mais plutôt par les garçons fidèles et timides qui respectent leur corps et par la même respecte leur compagne.

## La contraception

Lorsqu'ils sont en âge d'avoir des rapports sexuels, il faut absolument les informer des moyens de contraception, en particulier le préservatif qui est le seul moyen de pallier aux maladies vénériennes et au sida.

Il est impératif de faire tomber les tabous et d'instaurer un dialogue de manière à prévenir plutôt que de guérir, en particulier parce que dans le cas d'une grossesse, on ne guérit jamais, quelle qu'en soit l'issue.

En parallèle, la pilule est également importante car elle évite, si le préservatif craque, de tomber enceinte, donc deux précautions valent mieux qu'une. C'est vous qui devez acheter les préservatifs et veiller à ce qu'ils en aient sur eux, pour le cas où une occasion se présenterait et qu'ils ne puissent calmer leurs ardeurs.

Si, par malheur, votre fille venait à tomber enceinte, accompagnez-la dans sa détresse et donnez-lui toutes les options, de manière à ce que sa décision soit la sienne et non la vôtre. Elle aura besoin d'être soutenue

psychologiquement car ce sera un traumatisme pour elle. Dédramatisez la situation au maximum en la déculpabilisant si elle a choisi d'avorter.

Après tout, qu'est-ce que le préservatif ou la pilule, sinon un pré-avortement ? Faîtes-lui comprendre qu'elle aura un enfant avec l'homme de sa vie, plus tard, et une fois qu'elle aura eu un travail qui lui apportera le confort matériel dont l'enfant aura besoin, qu'elle sera également prête psychologiquement, car un enfant est lourd à assumer, étant donné que c'est plus de devoirs que du plaisir !

Faites-lui prendre conscience qu'il est nécessaire, pour l'équilibre du bébé de construire une famille avec un père fiable et vertueux, de manière à ce que l'enfant se construise au mieux. Expliquez-lui enfin qu'elle est à un âge où on doit profiter et s'amuser de manière à gagner la maturité suffisante pour avoir un enfant dans de bonnes conditions.

## La première fois

Chacun sait que la première est très douloureuse pour une femme. Par contre, si elle est bien préparée, si l'homme la respecte et n'est pas brusque, cela peut bien se passer. Un adolescent n'a pas assez de maturité, ni de recul pour un tel acte.

Une femme peut être marquée à vie si sa première fois est mal réussie, sa vie sexuelle en dépend. A vous d'en informer vos filles de manière à ce qu'elles fassent bien attention de bien choisir son partenaire plus tard. Il faut que son partenaire la respecte, qu'il soit doux, et surtout qu'elle l'aime !

Pour les garçons, l'éjaculation précoce peut arriver lors de la première fois, ce qui peut être très humiliant et traumatisant. Si la fille ne le respecte pas et ne l'aime pas, elle peut le ridiculiser et le raconter à tout le monde ! C'est un risque non négligeable dont on doit prévenir nos garçons et qui peut les dissuader de le faire avec n'importe qui !

## Rester fidèle à ses principes

Beaucoup de garçons tentent de déstabiliser les filles en leur disant que ce sont des nulles si elles n'ont pas couché, ainsi ils espèrent qu'elles vont se laisser faire.

Paradoxalement, lorsqu'une fille couche avec plusieurs garçon, elles ne sont pas respectées, ont dit d'elles « tiens, vas-y elle est bonne »... Et lorsqu'ils cherchent une véritable partenaire, ils souhaitent qu'elles soient vierge ou ait eu très peu d'expérience. Ils veulent avoir le sentiment qu'ils sont les premiers à les avoir touchées et ne supportent pas qu'elles aient eu d'autres partenaires.

Celles qui justement ne se seront pas laissées tenté par les quolibets des garçons, celles qui auront eu le plus de caractère, celles que se seront le plus respectées, auront plus de chance d'avoir un partenaire durable qui les respectera !

Cela leur sera d'autant plus difficile que leurs amies qui se seront laissées faire tenteront de les humilier en les traitant de « pucelles », car elles penseront que ce sont elles qui ont raison. Le temps leur apprendra qu'elles ont fait une grosse erreur, et démontrera qu'elles ont peu de caractère.

Nous vivons dans un monde où les hommes sont encore machos, où ils ont le droit d'avoir plusieurs partenaires, ce sont des Don Juan. Plus ils cumulent leur conquêtes, plus ils sont admirés par leurs pairs.

Mais de nos jours, les femmes voient elles aussi d'un mauvais œil ce genre de comportement, car ces « Don Juan » ne se respectent pas et ne respectent pas leurs partenaires, qu'ils considèrent ni plus, ni moins comme des jouets.

Eduquez donc vos garçons dans le respect de leur corps et de l'autre. Un garçon ne doit pas non plus se donner à n'importe qui.

## Les risques d'une grossesse

Si une jeune-fille se trouve enceinte par inadvertance, sa vie est foutue ! Soit elle garde l'enfant et l'assume trop jeune, soit elle l'enlève et le regrettera toute sa vie ! Elle restera meurtrie et traumatisée par cette expérience, tout comme le père de l'enfant !

## Le dialogue

Instaurez un dialogue avec votre enfant, qu'il vous fasse part de ses

angoisses, des intimidations de ses amis. Faîtes en sorte qu'il reste fort et fidèle aux principes que vous lui aurez inculqués. Il faut qu'il ait du caractère et qu'il le prouve, qu'il montre aux autres que c'est lui qui a raison ! A lui de se moquer de ceux qui se croient « cool » parce qu'ils couchent à droite à gauche ! Il sera d'autant plus respecté qu'il ne suivra pas le troupeau de moutons qui l'entourent !

Cependant, certains adolescents peuvent éprouver le besoin de se confier à certaines personnes de votre famille avec lesquels ils sont très proches. Ne vous en offusquez pas. Si cette personne est de bon conseil, alors estimez-vous heureux qu'ils se dirigent naturellement vers des personnes de confiance. De plus, si votre relation est difficile avec votre enfant, cette personne peut rétablir le dialogue entre vous en tant que médiateur. En effet, si cette personne est vraiment quelqu'un de bien, elle fera en sorte de ne pas se mettre en compétition avec vous, mais choisira plutôt de ramener votre enfant vers vous. L'enfant en sera d'autant plus reconnaissant, ainsi que vous-même.

## Les sorties

Faites confiance à votre enfant et laissez le sortir. S'il trahit votre confiance, alors vous pourrez agir en conséquence, mais laissez-le d'abord faire ses preuves. Vous lui apprenez ainsi à avoir une attitude responsable.

Si vous lâchez votre enfant de but en blanc dans la nature à dix-huit ans, sous prétexte que c'est la majorité, vous allez au-devant de graves ennuis. En effet, il n'aura pas été habitué à être confronté à la drogue, l'alcool... Ajoutez à cela la frustration qu'il aura eu de ne pas avoir eu le droit de sortir durant des années, pendant que ses camarades, eux le pouvaient. C'est justement là que votre enfant se lâchera et fera des bêtises.

L'important n'est pas l'âge effectif, mais la maturité. S'il sort de temps en temps durant son adolescence, en ayant bien en tête que vous lui faites confiance et qu'il ne devra pas transgresser les règles que vous lui aurez imposées, il n'aura aucune frustration et ne voudra pas, à dix-huit ans, rattraper le temps perdu et faire n'importe quoi, parce qu'il aura pas été brimé.

Apprenez-lui également à se faire raccompagner par des camarades qui n'ont pas bu, à savoir des camarades responsables... Inculquez-lui les

dangers de l'alcool au volant.

## Qu'il conserve sa personnalité **Le style vestimentaire**

Il est indispensable que votre enfant ait son propre style vestimentaire. La façon dont on s'habille dénote notre personnalité.

Les marques ne sont absolument pas nécessaires car elles montrent clairement l'envie de suivre une mode. Beaucoup d'enfants reprochent à leurs camarades de ne pas mettre de marque, ce qui est ridicule. Ces enfants voudraient que l'on imite leur style.

On peut bien s'habiller à bas prix et rester fidèle à soi-même. En ce qui me concerne j'étais, durant mon adolescence, dans un collège privé empli de « fils à Papa » qui s'habillaient en Chevignon ou Benetton, ce qui n'était absolument pas mon cas et je l'assumais tant et si bien que l'on ne m'embêtait pas avec cela. Je me souviens notamment d'une fois où il faisait 40°C en plein soleil et où un élève portait une doudoune Chevignon dont il avait enlevé les manches. Quant à moi, j'avais juste un petit blouson tout simple et d'été. Lequel de nous deux avait l'air le plus ridicule ?

D'autre part, certains enfants ont naturellement leur style, il faut les laisser l'exprimer. Ma fille, par exemple, se fait à six ans elle-même ses ensembles et elle est très douée. Il en va de même pour mon fils. Je les laisse choisir tout seul leurs vêtements de manière à ce qu'ils s'habituent à adopter eux-mêmes un style qui leur convient, leur garde-robe étant réactualisée à chaque changement de saison, bien évidemment (pas de manches courtes en hiver !).

## **La cigarette**

Tout le monde sait que l'on commence à fumer pour « faire bien », parce que cela donne un style.

Or, il s'avère que ceux qui n'ont jamais fumé sont justement ceux qui ont le plus de caractère et n'ont pas cette envie de vouloir ressembler aux

autres. C'est ce qu'il faudra expliquer à votre enfant. Fumer n'est pas bien et détruit la santé, dites-lui qu'il ne faut jamais commencer. Il faudra également leur apprendre à rester forts face aux boutades de leurs camarades qui, eux, seront persuadés que le fait de fumer est « cool ».

## La drogue

Il en va de même pour la drogue. Il est également impératif de les préparer aux méfaits des substances illicites le plus tôt possible, avant l'entrée au collège, de manière à ce qu'ils n'y touchent pas.

Expliquez à votre enfant les effets néfastes de la drogue : destruction des neurones, addictions... Ainsi, lorsqu'il se trouvera devant ce fléau, il saura quelle décision prendre, donnez-lui des arguments pour refuser et tenir bon face aux injonctions des vendeurs ou de ses camarades qui y seront déjà adeptes.

De toute manière, s'il y a un dialogue avec votre enfant et qu'il a confiance en vous, il vous écoutera vous, plutôt que des étrangers.

D'autre part, s'il se sent reconnu à la maison, c'est-à-dire s'il ne se sent pas rabaissé, s'il se sent aimé, il y a peu de risque qu'il ait recours à ce genre de substance. En effet, bien souvent, les adolescents qui consomment de la drogue, fument ou boivent, sont des personnes qui ont besoin d'être reconnus ailleurs, ils vont donc tenter d'être « cool » auprès de leurs camarades, puisqu'ils n'existent pas à la maison.

## La boisson

Le troisième fléau chez les adolescents, et non des moindres, est la boisson. Ils font la fête, ils boivent et n'ont aucune idée du danger qu'ils encourent à long terme.

Il faut lui apprendre que l'on n'a pas besoin de boire pour s'amuser, au contraire, il impressionnera plus facilement ses camarades s'il ne boit pas et sait s'amuser. Cela aura pour effet de les intriguer : ils tenteront l'intimidation au départ, de manière à ce que votre enfant fasse comme eux, étant donné qu'ils sont persuadés que c'est l'unique moyen d'être «

cool ». Votre enfant étant différent, cela les mettra mal à l'aise, ils préféreront inciter votre enfant à changer d'avis plutôt que de se remettre en question eux-mêmes. D'autant plus que votre enfant sera probablement le seul à refuser de s'amuser en buvant.

Il faudra préparer votre enfant à rester fort et lui dire que ce n'est pas parce qu'ils sont plusieurs à adopter le même comportement qu'ils ont forcément raison, le plus dur étant de résister à la tentation et de rester fidèle à ses convictions et ses principes.

## ***EN BREF***

C'est à l'adolescence qu'il faudra être le plus vigilant. Votre enfant aura plus que jamais besoin de vous et de vos conseils, sinon il ira chercher ailleurs ses réponses et cela ne sera pas bon du tout ! Il entrera dans le monde des tentations de toutes sortes, il faudra qu'il reste fort, c'est à ce moment que vous vous rendrez compte de la manière dont vous avez construit votre enfant. Une dame un jour m'a raconté que sa fille lui avait demandé d'aller la chercher lors d'une soirée car il y avait de la drogue. Ce soir là, cette dame s'est aperçue qu'elle avait très bien éduqué sa fille et que cette dernière avait confiance en elle. Comme je vous l'ai dit, éduquer un enfant est un travail de longue haleine, mais qui, si l'on reste vigilant, porte ses fruits très rapidement...

A condition, encore une fois, de lui montrer l'exemple et de mener une vie saine, en phase avec les valeurs que vous lui inculquez ! En effet, si vous changez de partenaire constamment, par exemple, comment voulez-vous demander à vos enfants de respecter leur corps si vous ne le faites pas ?! Faites bien attention à cela. Mais il n'est jamais trop tard... Mieux vaut se remettre en question, et admettre que l'on s'est trompé que de continuer à faire des bêtises ! Notez que si j'ai pris l'exemple du sexe, c'est uniquement parce que c'est la préoccupation principale de l'adolescent !

## ***L'ÂGE ADULTE***

Je suis toujours restée fidèle à mes principes et à moi-même. Je ne me suis jamais permise de juger les autres, mais ai, au contraire, cherché à mieux



les connaître en leur donnant ma confiance, afin de leur donner leur chance.

Grâce à cela, j'ai rencontré des gens formidables, des gens qui ont souffert, des gens que d'autres jugeaient et condamnaient sans autre forme de procès. Je suis allée au-delà des apparences et ai tenté de panser leurs blessures.

J'y suis parvenue, pour la plupart, mais pour d'autres, je n'ai pu rien faire car ils ne voulaient pas faire l'effort de se remettre en question en raison de leur mauvaise nature. Certaines personnes aiment faire du mal, assouvir les autres et les manipuler. La seule réaction vis-à-vis de ce genre de personnage est la fuite, les éloigner de nous au plus vite, et ne jamais les revoir... L'isolation est leur seul salut et l'unique moyen de les faire se remettre en question. S'ils s'aperçoivent que tout le monde les fuit, alors, peut-être conviendront-ils que leur manière de traiter leurs semblables est totalement condamnable, obsolète, inappropriée et injustifiée.

En effet, il n'y a qu'une chose qui n'est pas pardonnable, à mon sens, la méchanceté gratuite.

## **MIEUX SE CONNAITRE** La thérapie

Beaucoup de gens se font une fausse idée de la thérapie. Elle est souvent associée à la folie, à un dysfonctionnement de la tête. Grave erreur, car ce n'est pas parce que l'on a recours à ce procédé que l'on est fou. Tout le monde a subi des traumatismes durant l'enfance ou à l'âge adulte, tout comme chacun est tombé ou s'est fait mal quelque part. On pense au médecin ou à l'hôpital lorsque l'on s'est fait mal physiquement, mais jamais à un thérapeute lorsque l'on souffre psychologiquement.

Pourtant, aller voir un psychologue vous situera dans la normalité et vous rassurera. Bien souvent, les personnes qui entreprennent une thérapie sont celles qui en ont le moins besoin. En effet, ce sont en majorité les victimes, les manipulés qui, ayant le sentiment d'avoir fait de leur mieux et ne comprenant pas pourquoi ils souffrent, ont cette démarche de façon à mieux comprendre. Ce qui est une très bonne chose, car grâce à la thérapie, ils ne se laisseront plus manipuler ou dominer et prendront conscience qu'ils sont normaux !

D'autre part, aller voir un thérapeute nécessite une grande qualité: la remise en question. Qualité qui n'est absolument pas donnée à tout le monde, notamment aux dominateurs et aux manipulateurs.

De plus, la thérapie est la seule manière de panser ses blessures. Tout vient de l'enfance et de ce que nous avons vécu durant cette période. Notre vie d'adulte en dépend directement. Si nous n'allons pas chercher pourquoi nous ne sommes pas heureux et en comprendre les raisons, alors nous ne pourrons changer l'ordre des choses.

Votre thérapeute vous permettra de mieux vous connaître, vous apportera des réponses à vos questions. Vous comprendrez ainsi, pourquoi vous vous trouvez dans la situation dans laquelle vous êtes actuellement, et vos erreurs passées.

Bien évidemment il doit y avoir un échange avec le thérapeute. Certains, en effet, vous écoutent et ne disent rien, ce qui est très mauvais, car ils doivent impérativement réagir devant vos interrogations au moment où vous les sollicitez. Si vous payez quelqu'un pour un monologue, alors installez-vous plutôt devant une glace et parlez tout seul, vous gagnerez de l'argent et du temps.

Il y a cependant une nuance. Au cours de vos séances, vous constaterez que vos échanges avec votre thérapeute auront évolué, car instinctivement, vous trouverez petit à petit vos réponses vous-même, grâce à la bonne méthode que votre thérapeute vous aura inculquée. En effet, les réponses ne doivent pas venir uniquement du spécialiste, mais également de vous, car c'est un travail sur soi, sinon cela aura pour effet de créer une dépendance de la thérapie et vous ne pourrez plus vous en passer.

Il doit vous apprendre à aller chercher les réponses au fond de vous-même, car lorsque votre thérapie sera terminée et que vous vous retrouverez dans une situation de doute, il faudra vous débrouiller seul et ne pas avoir recours à nouveau à une thérapie.

Ainsi, si votre thérapie a été efficace, vous comprendrez les mécanismes de votre personnalité, vous apprendrez à vous accepter, à vous faire accepter des autres, à exister en tant qu'être humain, et surtout à vous faire respecter. Vous comprendrez que l'on est « victime de ce que l'on est ». Vous aurez tendance à moins vous laisser faire pour les plus effacés et à moins vous imposer pour les dominateurs.

En effet, il y a deux façons de réagir face à l'adversité : l'effacement ou la domination. Je m'explique: si l'on vous dit que vous êtes nul, surtout si ce sont vos parents, les plus sensibles le croiront et n'évolueront pas. Quant à ceux qui ont du caractère, ils voudront prouver qu'ils ne le sont pas et tendront vers la domination, car ils auront toujours un doute sur ce point et voudront le cacher.

Le sensible acceptera la domination, car il l'aura intégrée comme une façon d'être aimé, un peu comme le syndrome de Stockholm.  
Le dominateur à l'inverse, ayant subi la domination, ne voudra pas renouveler l'expérience et préférera dominer plutôt que d'être dominé.

Et la troisième situation où tout le monde est au même niveau ? Y avez-vous pensé ? Votre thérapeute vous fera justement connaître cette solution et savoir comment vous y prendre... Il vous inculquera comment se faire respecter tout en ne dominant pas les autres ! Attention, cependant, à ne pas essayer de faire votre thérapie seul. Le thérapeute a fait les études, connaît son métier et les mécanismes psychologiques du cerveau. Si vous le faites vous-même, c'est comme si vous aviez une jambe cassée et que vous essayez de la réparer vous-même, sans chirurgien.

De plus, le thérapeute est votre seul véritable miroir. En effet, un défaut physique vous apparaîtra dans une glace, mais qu'en est-il pour un défaut mental ? Comment faites-vous pour le détecter ? Grâce à votre thérapeute, vous constaterez que beaucoup de personnes autour de vous ne sont que des miroirs déformants, en particulier les manipulateurs jaloux qui essaieront de vous affubler de défauts inexistantes, bien souvent les leurs d'ailleurs ! Mais comment le savoir si l'on ne se connaît pas réellement ?

## A travers le regard des autres

**L'effet miroir :** Comme je l'ai dit ci-dessus, aucun miroir ne peut nous faire connaître vraiment intérieurement. Nous vivons donc au travers du regard d'autrui. Cependant, les autres vous interprètent comme un miroir, ils vous reflètent l'image que vous leur montrez. Rares sont ceux qui vous écouteront et verront que les apparences sont trompeuses. Rares sont ceux qui chercheront à savoir pourquoi vous vous êtes retrouvé dans telle ou telle situation.

**Le regard des autres, un miroir déformant :** Bien souvent, les autres

agissent comme un miroir déformant vis-à-vis de vous. Ils vous affubleront de défaut que vous n'avez pas, mais qu'eux, par contre, ont probablement, comme c'est si souvent le cas. Vous êtes donc perdu, un psychothérapeute saura vous aider.

**Demander conseil aux autres :** Si vous avez un souci avec une personne, dirigez-vous vers des personnes qui la connaissent, de manière à obtenir des conseils constructifs. En effet, si vous parlez d'une personne que vos amis ne connaissent pas, ils se feront une opinion de ce que vous leur direz, et, en fonction de l'état d'esprit dans lequel vous serez, ils la verront en mal ou en bien. Le fait que vous soyez en colère contre cette personne en donnera une image négative. Les gens vous conseilleront donc, peut-être à l'inverse de ce qu'il faudra, car il peut arriver que vous ayez une fausse idée de la personne, qu'il s'agisse d'un quiproquo. Vous prendrez alors le risque de vous brouiller avec un véritable ami, ce qui n'est pas bon. L'idéal est tout de même d'aller voir cette personne et d'avoir une réelle discussion avec elle, de manière à vérifier si ce que vous lui reprochez est vrai ou pas et de mettre les choses au point.

**Les gens jugent trop vite :** Si vous êtes une personne de couleur, les racistes vous traiteront méchamment. Si vous n'avez pas de travail, les autres vous jugeront automatiquement en se disant que vous êtes fainéant ou que vous êtes responsable de cette situation. Il en va de même si vous êtes célibataire, ou séparé ou divorcé, ou sans enfants, ou même le tout à la fois. Ils n'écouteront pas vos explications. Mais dans votre situation, comment réagiraient-ils ? Se sont-ils au moins posé la question ?

**A-t-on toujours ce que l'on mérite ? :** Malheureusement non. Pourtant, bien souvent les gens qui ont de la chance dans leur vie, parce qu'ils ont eu des bons parents qui les ont soutenus dans chaque moment de leur vie, qui les ont bien construits, qu'ils ont eu la chance de tomber dans une bonne entreprise, avec des postes à la hauteur de leur compétence, une gentille femme ou un gentil mari, des gentils enfants, s'estime le mériter, et à juste titre. Mais ceux qui n'ont pas cette chance, parce qu'ils ont eu de mauvaises bases, mauvais parents qui ne les ont jamais aidés dans leur vie, sont regardés de travers car on se dit que c'est de leur faute et on ne se donne même pas la peine de chercher pourquoi ils n'ont pas eu cette chance, on ne vérifie pas si leur situation est justifiée ou pas, on ne cherche même pas à les aider ou à les défendre, mais plutôt à les exclure...

**Les ravages du jugement des autres :** Alors, confronté à ces regards de

dédain, vous vous sentirez amoindri. Face à l'adversité, il y a deux façons de réagir : se battre pour changer votre situation, si vous êtes un battant et avez confiance en vous et vos valeurs, et pouvez vous débrouiller seul ; ou bien sombrer, pour le cas où vous n'avez personne pour vous rassurer, vous comprendre, vous soutenir et vous aider à vous en sortir. Mais personne ne devrait se défendre seul. En effet, nous sommes tous interdépendants les uns des autres et, de surcroît, ne devrions pas nous battre pour nos intérêts lorsqu'ils sont légitimes. Malheureusement, dans un monde de « chacun pour soi et Dieu pour tous », il est difficile de pouvoir compter sur les autres. Vous n'avez donc pas d'autre choix que d'être fort et de tenter de vous en sortir seul, combat quasiment perdu d'avance, ce qui explique la recrudescence de dépressions et de suicides. Par contre, ceux qui ont de bons parents, de bons amis, s'en sortiront car ils ne seront pas seuls, les autres dépériront, ce qui n'est absolument pas normal ! Cela nous ramène donc à la loi de la nature où l'on croit à tort que les plus forts s'en sortent, alors qu'en vérité ce sont les plus entourés. Il est de notre devoir de venir en aide aux autres car personne ne devrait se suicider, se sentir seul alors qu'il est, paradoxalement, physiquement entouré, notamment lorsque l'on habite une grande ville !

« Ce qui ne te tue pas te rend plus fort » : Cet adage est un leurre et est inacceptable. Comment peut-on évoluer dans l'adversité, à fortiori dans la souffrance ? C'est complètement ridicule ! Lorsque l'on tombe dans un escalier, on développe automatiquement une phobie et nous avons toujours, par la suite, peur de descendre les suivants. Si l'on souffre psychologiquement, il arrivera la même chose : une appréhension incontrôlable. La peur ne doit pas être un moteur, mais, au contraire, être proscrite. Nous devons donc faire en sorte de construire les gens positivement afin de leur éviter tout traumatisme qui pourrait les bloquer dans leurs démarches et leurs initiatives. Prenons l'exemple de Van Gogh, c'est l'adversité qui l'a tué, c'est l'unique raison de son suicide. Son talent n'était pas reconnu et il ne voulait pas dépendre des autres, surtout pas de son frère qui venait de se marier et d'avoir un enfant, et qui, jusque là subvenait à ses besoins. Le plus curieux, est que son frère est décédé six mois après le peintre !

Vivez pour vous-même : Il faut donc trouver la parade et arrêter de vivre en fonction de ce que pensent les autres. De toute manière, pour certains, et vous l'aurez probablement constaté, peu importe ce que vous ferez, vous serez critiqué. Alors faites comme bon vous semble, suivez votre instinct,

et agissez selon ce que vous dicte votre conscience, de toute façon, les meilleurs conseillers ne sont pas les payeurs ! Grâce à la thérapie, vous apprendrez à vivre par rapport à vous-même et ceux qui vous aiment, et vous le vivrez beaucoup mieux. **On ne parle pas tous le même langage :** Mylène Farmer, dans l'une de ses chansons nous dit : « aime, tous les mots sont les mêmes, quand on aime... ! », ce qui signifie que lorsque l'on aime les gens, on ne voit pas le mal et on n'interprète pas méchamment ce qu'ils nous disent. Par contre, les gens mauvais, transposent tout ce que vous leur dites et vont systématiquement interpréter vos propos dans l'autre sens. Tout dépend de la personne que vous avez en face. Si elle veut voir le mal en vous, elle le verra, vous ne pourrez rien n'y changer... Observez les réactions des gens et vous pourrez, en leur parlant, voir de quel côté ils sont et si vous pouvez compter sur eux ! Les gens qui voient le mal partout ne sont pas fréquentables et sont à éviter ! L'important est de rechercher les personnes qui ont de vraies valeurs de cœur, les personnes qui chercheront à vous comprendre au-delà de vos apparences et qui essaieront de vous aider ! Les autres, laissez-les, ils ne valent pas grand-chose, ne perdez pas votre temps à vous justifier...

**Le petit point noir dans une énorme boule blanche :** Un jour mon fils a visionné « Edouard aux mains d'argent » et a été choqué par une scène dans le film : Edouard a sauvé la vie d'un petit garçon, mais ayant des ciseaux à la place des mains, l'enfant a eu le visage éraflé. Les gens, au lieu de se réjouir que cet enfant soit sauvé, ce sont axés sur les égratignures du petit garçon et ont blâmé Edouard. Je lui ai alors expliqué que malheureusement certaines personnes ne voient que le point noir dans l'énorme boule blanche que nous sommes. Lui, comme moi, préférons voir l'énorme boule blanche, ce qui nous sauve de la paranoïa et nous incite à chercher à connaître des gens formidables au-delà de leurs apparences. Grâce à cette manière de penser, nous donnons la chance à tout le monde et nous nous permettons, ainsi, de juger par nous-mêmes après avoir cherché à connaître réellement les personnes...

**L'effet mouton :** La plupart des gens ont tendance à faire ce que fait la majorité. Prenons un exemple flagrant: en boîte, lorsque la musique s'arrête quelques temps ou diminue au point qu'il est impossible de continuer de danser, la plupart continuent de danser. Moi, je m'arrête et j'attends. Je suis quasiment la seule ! Mais qui a l'air le plus ridicule, les autres qui continuent de danser bêtement sans musique, parce qu'ils sont plusieurs à le faire, ou moi ?...

Nous sommes tous différents... : physiquement, nous avons des goûts différents. Alors pourquoi vouloir que l'on se ressemble tous. Pourquoi est-ce qu'une couleur de peau prévaudrait sur une autre ? Puisque la nature nous a fait différents, pourquoi ne pas accepter cette différence et l'assumer ? S'accepter tel que l'on est, est notre seule force. A condition, bien entendu de faire le bien autour de soi, de ne pas manipuler les autres, de ne pas les humilier, bref de respecter les autres et de les accepter tels qu'ils sont. Le seul défaut impardonnable est la méchanceté ! En effet, quelqu'un qui prend plaisir à faire du mal aux autres n'est pas normal : soit il prend conscience de sa « maladie » et décide de changer en allant consulter d'urgence un thérapeute, soit il ne fait aucun effort, auquel cas on ne pourra rien faire pour lui... Tout le monde a le droit au libre-arbitre, mais doit également en assumer les conséquences !

## A travers soi-même

Le mieux est de vivre à travers soi-même. En effet, vous seul avez les tenants et les aboutissants. Si vous n'êtes en rien responsable de votre situation, alors il est inutile de vous sentir le besoin de vous justifier. Si l'on vous pose la question, alors répondez, mais n'allez surtout pas au devant de la confrontation avec le regard de l'autre.

Faites en sorte de faire du mieux que vous pouvez pour améliorer votre situation et comprendre pourquoi vous la vivez.

La méditation est le meilleur moyen de rechercher les réponses au fond de soi. Vous êtes dans un état de quiétude et de calme, vous êtes à même de réfléchir posément et vous vous ressourcez naturellement.

Inutile de s'enfermer dans la boisson ou la drogue, votre image n'en sera qu'amoindrie. Quelle est la réaction des gens lorsqu'ils voient un alcoolique ou un drogué ? Le dédain ! Personne ne cherche à savoir pourquoi ils ont sombré... Il y a pourtant une raison, mais à quoi bon, c'est leur problème, n'est-ce pas ? Mais, si l'on cherche un peu, cela ne viendrait-il pas, justement, d'un manque de confiance en soi, d'un manque d'amour de soi, dû au dédain et à l'indifférence des autres ?

Le tout est de trouver le bonheur soi-même, chacun à sa façon. Nous sommes tous différents et n'avons pas les mêmes goûts, pas plus que la même notion du bonheur. Il faut juste faire le bilan de ce que l'on a, de ce



que l'on veut garder et de ce que l'on ne veut pas, et se donner les moyens d'y arriver, seul ou avec le concours de personnes fiables.

## Il y a quatre catégories de personnes

Dans laquelle vous situez-vous, à votre avis ?

**Les trop gentils :** Il y a les « gentils », c'est-à-dire ceux qui ne veulent de mal à personne, ceux qui ont pitié des autres et leur viennent naturellement en aide. Ceux qui restent fidèles à leur principe et ne supportent pas de faire du mal gratuitement. Cependant ce genre de personnes, malheureusement se laissent manger la laine sur le dos et ne savent pas se défendre. Ils sont bien souvent soumis et pardonnent trop facilement, par excès de naïveté sans doute, à leurs bourreaux, ce qui est une grave erreur !

**Les charismatiques :** ceux qui sont gentils mais savent se faire respecter. Ils sont capables de hausser le ton lorsqu'il y a lieu et remettre les pendules à l'heure lorsqu'on leur manque de respect. Lors de conflits, ils sont bien souvent d'un naturel posé et calme. Ils ne se sentent pas au dessus des autres et les respectent. Ils font preuve de beaucoup de confiance en eux car n'ont pas grand-chose à se reprocher en raison de leur grande fidélité à leurs principes. Ils font tout pour s'améliorer et se bonifier, ce qui a le don d'énervier leurs ennemis jurés qui sont bien souvent très jaloux d'eux et attendent de trouver une faille pour les attaquer... Ils savent garder leur sang froid et ne s'abaissent jamais à user de la violence en cas de conflit, car leur verbe acerbe leur suffit amplement. De plus, d'un naturel très juste, ils ne supportent pas que l'on fasse du mal à ceux qu'ils aiment et les défendront coûte que coûte, au point d'en détester le bourreau, même s'il ne lui a rien fait à lui ! Ils penseront cependant, à juste titre, que si ces bourreaux sont capables de tels infamies avec leurs amis, ils pourraient leur en faire également, ils se protègent donc en même temps... Je dirais que c'est cette catégorie de personnes qui a le plus de chance de réussir dans la vie, car ils sont justes, très intelligents et clairvoyants. J'ajouterais qu'il serait bon de s'en méfier lorsque l'on ose s'attaquer à eux, qu'il vaut mieux qu'ils soient vos amis que vos ennemis !...

**Les caméléons :** Ceux qui s'adaptent à une situation mais ne prendront jamais position. Ils seront toujours du côté du plus fort pour prendre le moindre coup. Ce sont ceux qui ont le moins de caractère et de principes. Ce sont des esprits vengeurs, dans le sens où si on les a fait souffrir, ils

n'hésiteront pas à faire subir le même sort à n'importe qui, et ne s'en prendront pas aux réels responsables. Bien souvent pleurnichards, ils justifieront leurs mauvaises actions en prétextant une maltraitance ou des souffrances durant leur enfance... Ils adorent que l'on s'apitoie sur leur sort et jouer les victimes. Hypocrites, fayots, ils feront tout pour se faire bien voir.

**Les méchants :** Ceux-là prennent un malin plaisir à faire souffrir les autres. Souvent « braillards », ils haussent souvent le ton pour se faire respecter. Lorsqu'ils ont une chose à se reprocher, ils vous chercheront d'abord des noises pour détourner votre attention. Bien souvent, ce sont des gens aux capacités intellectuelles très limitées. Ils ne connaissent pas le cinisme et usent beaucoup de la violence pour se faire entendre... Souvent jaloux et calculateurs, on ne peut malheureusement rien faire pour les aider, à part les éviter ! Ils ne connaissent que le langage de la domination. Ils sont conscients de leur faiblesse et ne veulent surtout pas que l'on les découvre. Très orgueilleux, ils n'ont pas la capacité de se remettre en question et feront tout pour vous incriminer et vous faire avoir tort par tous les moyens. Ce genre de personnage aurait besoin d'urgence d'une psychanalyse, mais rares sont ceux qui en font une. Pourtant, mis au pied du mur, livrés à eux-mêmes, il y aurait peut être une chance, d'où l'intérêt de les éviter. Très égoïstes, ils cherchent leur bonheur et se moquent de celui des autres. Ils n'hésiteraient d'ailleurs pas à tout mettre en œuvre pour que vous ne soyez jamais heureux, dans l'espoir que vous nourrissiez la jalousie qui les habite ! Ils sont destructeurs et ne méritent aucune attention ! Ce qui serait, pour eux, la meilleure des punitions car ils adorent être le centre du monde et ne supporte pas d'être seuls ! En groupe, ils se sentent beaucoup plus forts et essaient de rallier un maximum de gens à leur cause pour créer un climat de terreur autour d'eux.

## La nature de l'homme

Rousseau a dit « L'homme est né naturellement bon, c'est la société qui le corrompt », et il a tort. Quelqu'un de foncièrement gentil ne peut faire de mal à quelqu'un et surtout y prendre plaisir. Par contre, quelqu'un de foncièrement méchant, si ! J'ai connu des personnes aux réactions différentes ayant subi la même enfance : un père alcoolique qui les battait, une mère aimante, mais soumise. Les naturels mauvais ont passé leur vie à venger leur enfance au travers de souffrances qu'ils affligeaient aux autres,

notamment à leurs enfants, avec lesquels il était plus facile d'asseoir leur autorité et de les briser, car extrêmement manipulables. Les naturels gentils, eux, ont essayé de casser le schéma et ont tenté, à l'âge adulte, de repartir sur de bonnes bases, d'être heureux en refusant toute domination et de s'en donner les moyens sans se venger sur les autres, au contraire, en donnant plus d'amour qu'ils n'en n'ont jamais reçu. Donc, on naît méchant ou on naît gentil !

## La confiance aux autres

**Dans le domaine de l'amitié et de l'amour :** En ce qui me concerne, je refuse la paranoïa. Je cherche toujours ce qu'il y a de meilleur dans les gens et essaie de leur en faire prendre conscience. J'ai délibérément choisi de donner la chance à tout le monde et de ne me méfier de personne. C'est en effet la meilleure façon de leur faire ressortir leur naturel et le meilleur d'eux-mêmes.

Lorsque je rencontre une personne, je cherche à savoir ce qu'elle vaut. J'écoute ce qu'elle me dit et lui fais confiance, tout en l'observant et la testant. Si elle a des soucis, j'essaie de l'aider à les résoudre en faisant ressortir ses qualités. Si je tombe sur un manipulateur, je le saurai assez vite, car on ne peut cacher trop longtemps son naturel, malgré ses efforts.

Si une personne me dit de me méfier d'une autre, je chercherai tout de même à connaître l'incriminé pour me faire ma propre opinion, en l'observant et le testant, par la gentillesse, comme à mon habitude. En effet, rien ne me dit que l'on ne m'a pas menti pour me manipuler et me monter la tête contre cette personne.

Etant donné que je suis quelqu'un de très humble, que je ne me place pas au dessus des autres, j'observe la réaction de la personne pour déterminer quels rapports elle va entretenir avec moi. Certains, vont avoir le réflexe de se sentir au dessus de moi, de me dévaloriser, de m'humilier, ce sont les dominateurs. Je vais donc m'atteler à les remettre à leur place très rapidement, de manière à rééquilibrer ce rapport de force qui s'installe et qui ne me sied guère ! Cela s'appelle le charisme.

A l'inverse, les gens qui respectent naturellement les autres, ne tenteront pas de se placer au dessus de moi, mais me traiteront normalement, d'égal à égal. Il n'y aura aucun rapport de force avec ces personnes, mais une

relation très saine. Ce sont les plus intéressants et les plus équilibrés. En effet, ce sont des individus qui se sentent bien dans leur peau, ne ressentent pas le besoin de se prévaloir, et ne vivent pas selon le regard des autres.

Je ne juge jamais une personne au prime abord. J'observe énormément les gens et essaie de comprendre leurs réactions. Tout le monde a un vécu, des blessures et j'en tiens systématiquement compte. Une personne timide peut être prise pour une personne fière, par exemple. Ce n'est pas donné à tout le monde d'aller vers les autres, d'être sociable... Une personne renfrognée peut avoir été blessée, trahie... Il faut donc chercher à connaître les gens.

Par contre, je me suis toujours méfiée des gens qui ne me faisaient pas confiance, car étant donné que je suis honnête et droite et que cela se voit tout de suite, l'expérience m'a prouvé que je ne pouvais justement pas leur faire confiance. L'adage « on juge les autres d'après soi-même » est vérifiable par ce biais ! Car, même si l'on a été trahi par des amis, si l'on est d'un naturel confiant, il revient vite au galop, et une belle amitié peut alors commencer et un climat de confiance mutuelle s'installe.

Cela fait deux ans et demi que je suis seule depuis ma séparation. Ce n'est pas forcément volontaire, car je suis quelqu'un qui pense que, même si j'ai souffert de la méchanceté de certains, il y a des gens bien ailleurs. Beaucoup font l'erreur d'en faire baver à d'autres parce qu'on les a fait souffrir. De quel droit ? Il faut en vouloir à ceux qui vous ont fait du mal, mais pas aux suivants ! Ceux qui ont été trompés par leur conjoint ont tendance, par la suite, à être méfiants avec leur prochain conjoint, pourquoi ? Ils ne sont pas tous comme ça, il y a des gens responsables, adultes, qui savent respecter les autres, cela existe. Il faut juste en avoir conscience et leur donner votre confiance. En effet, lorsque l'on est adulte, on ne traite pas les autres adultes comme des enfants ! Ils doivent avoir une attitude responsable et saine, pour mériter notre soutien et notre amour ! Chacun sait ce qu'il a à faire et doit assumer les conséquences de leurs actes, c'est cela être adulte ! Ma solitude m'a donc conduite à m'intéresser aux autres et m'a permis de me rendre compte qu'il y avait des gens formidables autour de moi ! Des gens serviables, avec un grand cœur, qui étaient prêts à me venir en aide ! Sans cette solitude, je n'aurais pas pu m'en rendre compte, et je n'aurais, probablement pas eu l'envie d'écrire ce livre...

**Dans la vie :** Tout le monde n'a pas la science infuse et ne connaît pas tout. C'est donc pour cela que l'on a tendance, naturellement à se diriger vers

des spécialistes, qui eux, ont fait des études et peuvent nous en faire profiter. Tout comme pour les domaines féminins, on va se tourner vers une femme, et les domaines masculins, on se tournera vers les hommes... Dans un monde normal, où les gens sont honnêtes, c'est ce qu'il devrait se passer. Cependant, ce n'est absolument pas le cas de nos jours, car certains spécialistes profitent de votre naïveté et manque de connaissance pour vous bernier. Alors, tout bascule, les valeurs ne sont plus respectées et l'on perd confiance en ces spécialistes. Aujourd'hui, on fera donc plus confiance à Monsieur Tout le Monde qui se sera fait avoir, plutôt qu'à un spécialiste... On est obligés de créer des associations pour aider les consommateurs, de manière à combattre des spécialistes de mauvaise foi, qui nous aideront à nous battre pour nos intérêts, alors que si nous avions eu affaire à des gens honnêtes, je le répète, nous n'aurions, normalement pas à le faire ! Voilà le monde moderne dans lequel on vit ! C'est vraiment pitoyable !

## Une bonne estime de soi

Grâce à une bonne thérapie, vous allez pouvoir acquérir une bonne estime de vous et une confiance en vous, qui vous amènera à attendre de la reconnaissance pour vos efforts, au respect de vous-même et abolir toute domination, humiliation. Vous aurez les armes pour vous défendre car vous connaîtrez vos véritables points faibles à améliorer et vos points forts à valoriser.

Vous ne serez plus la proie des manipulateurs et des dominateurs. Vous saurez vous remettre en question lorsqu'il y aura lieu et arrêterez de culpabiliser à la place des autres lorsque vous serez en face de manipulateurs.

En effet, à partir du moment où l'on fait tout pour que tout se passe bien, où vous avez une réelle bonne volonté, alors vous comprendrez que le problème ne vient pas de vous, mais de l'autre. Vous crierez à l'injustice et ne vous laisserez pas faire.

Une bonne estime de soi est essentielle dans le monde actuel où vous êtes sans cesse manipulés par les techniques, les statistiques. Les personnes pleines de bonne volonté, les naïfs, sont malheureusement les premières victimes. Ils sont d'un naturel confiant car on peut leur faire confiance... N'oubliez pas que l'on juge les autres d'après soi-même. Je me suis toujours méfiée des gens qui ne me faisaient pas confiance car cela

signifiait que je ne pouvais leur faire confiance. Cela s'est avéré exact à chaque fois.

Alors je m'adresse à ceux qui ont de vraies valeurs et je leur dit de persister à les faire valoir, de rester confiants, de se battre. Ne vous abaissez pas à devenir comme ceux qui vous spolient ! Evitez-les, il y en a encore des gens comme vous autour de vous, regardez bien !

J'en veux pour preuve que lorsqu'un spécialiste profite de ma naïveté, ce sont toujours des gens qui ne sont pas dans la partie qui m'ont aidée, des gens qui se sont, eux aussi fait avoir. Depuis, je n'ai plus aucune confiance en les spécialistes qui profitent justement du fait d'être experts pour nous spolier !

## Les matérialistes

Ils sont faciles à repérer car ils ne rendent service que par intérêt. Ils ne font jamais rien gratuitement ! Pour eux, s'ils vous aident, c'est forcément pour en retirer quelque chose ! Ils évalueront d'abord l'intérêt qu'ils ont de vous aider, avant de se mettre à l'ouvrage, en particulier en fonction de votre statut, de votre situation financière....

Ils vivent également dans le paraître. Belle voiture, belle maison (surtout vue de l'extérieur), belle femme (souvent belle, mais potiche), belle situation (souvent obtenue en écrasant ses collègues !). Ils ont besoin de reconnaissance sociale.

Cela prouve un manque de confiance en eux manifeste, car ils ont besoin de se prouver par ce qui se voit, plutôt que psychologiquement, et, par la même, de part leurs valeurs ! Ce qui est très triste !

Par contre, lorsqu'ils perdent leur travail, ils n'ont plus rien, car ils n'auront vécu qu'à travers ce qu'ils représentaient aux yeux des autres. Ils n'auront pas recherché à développer des valeurs intérieures. Trop sûrs de leur image et dédaignant les autres, ils ne représentent désormais plus rien, à part la déchéance totale... En effet, la vie s'arrange toujours pour vous mettre en face de vos responsabilités, de manière à vous inciter à faire le bilan, et ce genre de personnage se retrouve bien souvent en face de personnes qu'elles ont dédaignées et spoliées...

Beaucoup d'hommes sont matérialistes : lorsqu'ils draguent une femme, ils vont systématiquement lui dire ce qu'ils ont sur leur compte en banque, ce qu'ils gagnent, ce qu'ils font comme travail... Si vous leur dites que vous n'avez pas de travail attiré, ils se sauvent en courant ! Tous ne sont pas comme ça, heureusement, j'en ai connus, je vous rassure, mais ils sont rares !

## La notion de bonheur

Le bonheur est une chose simple que l'on a bien souvent mais dont on ne se rend pas compte.

Il est important d'avoir conscience de ce que l'on a déjà : de gentils enfants, un conjoint aimant, un travail épanouissant ; sans forcément chercher à avoir autre chose. Le fait de désirer plus est naturel, mais, à partir du moment où l'on sait que l'on a déjà tout pour être heureux, on vit beaucoup mieux, et pouvons patiemment et en toute sérénité attendre que notre situation évolue vers ce que l'on aspire le plus...

Etre heureux, c'est d'abord ne pas être touché par la maladie, et d'avoir des enfants, un conjoint et un entourage en bonne santé, c'est la plus grande de nos richesses.

Ensuite, c'est d'avoir un travail où l'on s'épanouit, une famille que l'on est heureux de retrouver chaque soir et chaque week-end.

C'est également avoir des amis et pouvoir partager des moments de joie avec eux.

Enfin, le bonheur, c'est d'avoir un toit pour s'abriter et suffisamment d'argent pour subvenir à nos besoins...

Voilà ce qu'est le bonheur, le reste n'est qu'accessoire...

La dernière voiture sortie, une immense maison avec piscine, ne font pas partie de la quête du bonheur... Si on a les moyens de se les offrir, tant mieux, mais autrement il est inutile de courir après des chimères, il faut, au contraire, apprécier ce que la vie nous a d'ores et déjà offert !

On ne sait pas ce que l'avenir nous réserve. On peut mourir demain, devenir tétraplégique, paraplégique, perdre une personne chère... Mais si l'on a profité, jusque là, de chaque instant, alors nous serons moins aigri et aurons moins de regrets, car l'on aura joui de chaque moment de bonheur qui nous aura été offert ! La politique du « Carpe Diem » est donc vitale !



Elle est la clé du bonheur !... Il faut vivre pleinement chaque jour, comme s'il était le dernier !

## LE TRAVAIL

La plupart des gens aiment exister socialement, savoir qu'ils servent à quelque chose, cela leur donne un but dans la vie... Cependant, de manière à ce qu'ils soient le plus épanouis possible, ils faut qu'ils aiment ce qu'ils font, que leur travail ne soit pas qu'une nécessité de gagner sa vie pour se nourrir, et que cela se passe dans de bonnes conditions...

### Trouver un travail épanouissant

**Conditions de travail :** De nos jours, lorsque l'on a des enfants, cela n'est pas vraiment évident de travailler. En effet, il y a des moins en moins de crèches, de moins en moins de « journées enfants malades » d'attribuées aux salariés. Il faut être présent au travail, quelque soit nos problèmes personnels. Les salariés sont obligés de prendre sur leurs congés s'ils ont un enfant de malade et c'est très mal vu par le patron... Résultat, les gens sont stressés parce qu'on ne leur permet pas d'avoir une vie personnelle, pour le « bien fondé » de l'entreprise ! De plus, en cas d'intempérie, on oblige les employés à venir au travail ! Mais s'ils ont un accident qui les immobilise plusieurs mois, l'entreprise serait bien avancée, n'est-ce pas ? Au lieu de perdre une journée de travail, ils se retrouvent avec un employé à remplacer pour quelques mois, une autre personne à former et des coûts supplémentaires car cela coûte cher ! Bénéfice net, un employé souffrant, ou mort, et du travail en retard ! Je ne comprends pas que les entrepreneurs n'aient pas la jugeote d'évaluer les risques avant de prendre une décision... Ils ne voient pas plus loin que le bout de leur chiffre d'affaires ! Pourtant, si un employé prend conscience que son patron se tracasse de sa santé en ne lui faisant courir aucun risque d'accident en cas de neige ou de verglas, ou si l'employeur lui octroie des journées enfant malade, l'employé se sentira forcément redevable de ce geste d'humanité et mettra les bouchées doubles pour que son travail soit prêt en temps et en lieu, en rattrapant son retard le cas échéant ! La reconnaissance est une réaction humaine et normale !!!! D'autre part, certaines entreprises, du fait de leur activité saisonnière ne permettent pas à leurs employés d'avoir des vacances en été ! Pourquoi ? Ils peuvent prendre un intérimaire qui remplacera chaque personne se ressourçant durant leurs vacances durant

l'été, d'autant plus si le travail est, à la base très pénible ! Quelle motivation a cet employé à travailler dur et ne pas avoir le droit à des vacances en familles, bien méritées ! Il en va de même pour les personnes travaillant le samedi. Pourquoi ne pas instaurer un système de roulement qui permettrait à tout le monde d'avoir un samedi de temps en temps et chacun son tour ? D'autant plus si l'employé est séparé et ne voit ses enfants qu'un week-end sur deux ? La question à se poser est: doit-on sacrifier sa vie personnelle au détriment de sa vie professionnelle ? Ne peut-on pas concilier les deux ? Est-ce trop difficile ?

**Le salaire :** Le salaire est un facteur important pour le travail. En effet, il chiffre vos compétences, ainsi que le poste que vous occupez. Un poste à responsabilité nécessite un salaire plus élevé qu'un poste d'exécution. Un poste qui demande un niveau d'étude minimal pour sa maîtrise nécessite également un salaire gratifiant prouvant à l'employé que ses sacrifices lors de ses études sont reconnus. Une personne ayant le salaire à la hauteur de ses attentes est plus disposée, plus enclin à faire son travail avec rigueur et vigueur, car il en découlera un climat de confiance et de respect : l'employeur paye correctement l'employé, le salarié se sent donc redevable de son patron en lui fournissant un vrai travail et s'investira beaucoup plus. De plus, dans sa vie privée, il sera épanoui car il pourra contenter ses besoins, sans frustrations et sera plus disponible dans sa tête, ayant suffisamment d'argent pour ses loisirs. Il en va de même pour ceux qui ont accumulé une expérience au fil des ans, avec ou sans études. Les compétences se paient aussi, bien évidemment. Le salaire est également à évaluer en fonction de la pénibilité du travail à effectuer. Valoriser les métiers intellectuels au détriment des métiers manuels est injuste. En effet, certains métiers manuels nécessitent des responsabilités, des prises de décisions et sont souvent pénibles. Certains problèmes de santé sont inhérents au travail que l'on a effectué dans sa vie. Il serait donc normal de monnayer la pénibilité d'un travail, ainsi que les risques s'il y en a. Auparavant, par exemple, les cheminots avaient une prime de salissure... De plus, quand on voit des patrons payer à leur femme une magnifique voiture de luxe, dont la ceinture de sécurité se met toute seule, pour ses cinquante ans, au nez et à la barbe de ses employés qui sont au SMIC, je trouve que c'est vraiment abuser ! En effet, sans ses employés, il lui aurait payé une deux chevaux ! Il y a vraiment des patrons qui n'ont aucun respect pour le travail de leurs employés !

**La durée du travail :** il y a vingt ans, les temps partiels étaient réservés aux

femmes mariées dont les maris avaient de bons revenus. De nos jours, ils sont de plus en plus proposés aux jeunes ! Comment voulez-vous qu'ils prennent un appartement et volent de leurs propres ailes ? Comment voulez-vous qu'ils aient un niveau de vie suffisant pour subvenir seuls à leurs besoins ? Ces jeunes, trop heureux d'avoir un CDI et de peur de ne rien trouver d'autre, acceptent cet emploi, sans se douter qu'ils viennent de s'enfermer dans un système, où la seule échappatoire, lorsqu'ils se réveilleront, sera la démission, qui ne leur ouvrira aucun droit ! Sans doute leur employeur a-t-il des subventions de l'Etat par emploi créé. C'est donc plus avantageux pour lui de cumuler des temps partiels, plutôt que des temps pleins, ce qui est inadmissible !

**L'esprit d'équipe** : se rendre service, soulager le travail de l'autre lorsque l'on en a la possibilité est important dans une bonne relation entre collègues. En effet, certains ont tendance à être jaloux de leurs collaborateurs. Il faut bannir ce sentiment. La jalousie est un manque de confiance en soi à la base, une peur de perdre sa place, parce qu'un autre collègue semble plus compétent. C'est à l'entrepreneur de faire en sorte qu'il y ait une bonne entente entre collègues. Si l'un des employés venait à jalouser son voisin, le patron devrait aussitôt, dans un premier temps valoriser cet employé jaloux en lui vantant ses compétences et en lui montrant qu'il est fier de son travail, le rassurer en quelque sorte, de manière à vérifier si cet employé a une bonne nature et ne compromettra pas l'entreprise... Si les symptômes persistent, alors il sera nécessaire de sévir rapidement, et la crainte, de cet employé malveillant, de perdre son emploi, deviendra réalité, mais il en sera seul responsable et l'aura cherché ! En effet, de tels agissements peuvent perturber le bon fonctionnement de l'entreprise : certains n'hésitent pas à saboter le travail de leur voisin pour s'attirer les lauriers (on me l'a déjà fait), ce qui est très dommageable. Le patron doit donc rester vigilant sur ce point et faire en sorte d'établir une communication entre lui et ses employés, de manière à prendre des décisions justes et sereines de façon à maintenir une entente cordiale entre ses employés. De plus, on est plus motivé à travailler dans une bonne ambiance que dans une mauvaise. « Diviser pour mieux régner » est contre-productif, à l'inverse de ce que pensent la plupart des patrons. Venir au travail à reculons en raison d'une mauvaise entente est couru d'avance : le travail est beaucoup moins efficace et des arrêts peuvent être demandés, ce qui aura un effet néfaste sur le bon fonctionnement de l'entreprise, notamment sur sa crédibilité au niveau des clients, sensibles au « turn over » !

**Savoir vendre ses compétences sans se dévaloriser :** Il ne faut surtout pas se dévaloriser. On sait ce que l'on vaut et ce que l'on peut apporter à l'entreprise. Bien évidemment, lorsque l'on est jeune et que l'on n'a aucune expérience, l'on a tout de même déjà les connaissances qu'il faut appliquer en pratique. Avec de la bonne volonté, ils peuvent y arriver, à condition de leur en donner les moyens. Il ne faut surtout pas aller trop vite dans l'adaptation à un poste, car l'on peut perdre très vite confiance en ses connaissances et par la même ses compétences. Pour ceux qui ont déjà une expérience professionnelle, il est important d'essayer d'éviter de prendre un poste en dessous de ses compétences car le patron pourra penser qu'il se dévalorise et n'aura pas confiance en lui. Bien évidemment, la conjoncture étant ce qu'elle est, l'on a bien souvent tendance à accepter n'importe quel travail, ce qui est inadmissible et contre-productif ! Perdre son emploi est déjà en soi traumatisant, s'il faut en plus accepter un travail en deçà de ses compétences, l'estime de soi diminuera automatiquement, et ce sera le début d'une descente aux enfers. Les mauvais patrons sont toujours ceux qui cherchent à vous exploiter, mieux vaut ne pas leur confier des compétences qu'ils ne sauront pas apprécier et repartir à la recherche du patron qui les méritera...

**L'image de l'entreprise :** Lorsque l'on rentre dans un magasin ou autre, la première impression que l'on a de cette entreprise dépend de la personne à laquelle on s'adresse. Si cette personne est serviable et aimable, alors on se fera une bonne opinion de la marque et le bouche à oreille fera son effet. Par contre, si l'on est mal reçu, on n'y retournera pas et on fera de la mauvaise publicité. C'est naturel ! Il faut donc que les employeurs fassent attention à qui ils emploient, mais également à faire en sorte de bien traiter leurs employés pour qu'ils aient envie de donner une bonne image de l'entreprise et de bien faire leur travail. Lorsqu'une amie de bonne foi se plaint de son employeur, j'ai automatiquement le réflexe de boycotter son entreprise, et de ne plus y mettre les pieds ! A l'inverse, si elle est bien traitée, alors je m'y rends dès que j'en ai l'occasion et fais connaître son magasin à d'autres amies !!!

**La gratification :** La gratification est essentielle. Chaque employé s'étant donné du mal pour effectuer un bon travail doit être récompensé. En effet, la motivation doit s'effectuer par la récompense et non par la punition. L'humiliation est à proscrire. Mieux vaut valoriser le méritant et donner envie, par ce biais, aux autres de se surpasser pour avoir le même traitement la prochaine fois. De lui-même, ce dernier sera motivé par la

récompense et effectuera du bon travail, car le besoin de reconnaissance dans son travail est naturel et vital ! D'un côté, valoriser celui qui mérite est une manière de motiver les troupes. Regardez les commerciaux, leur système est démotivant car ils ont l'impression de ne jamais en faire assez : d'une année sur l'autre, en fonction de ce qu'ils ont produit, leurs objectifs augmentent en proportion, si bien qu'ils essaient de ne pas en faire trop à chaque fois, de peur d'avoir à atteindre des objectifs trop élevés qu'ils ne pourront honorer l'année suivante. Ce système ne tient pas compte de la conjoncture, étant donné que, d'une année sur l'autre, la situation économique n'est pas la même, et n'a que pour effet de stresser les commerciaux. Mais ce stratagème se retourne également contre les entreprises qui l'ont mis en place, car elles perdent du chiffre d'affaire, étant donné que les commerciaux ne se donnent pas à fond, de peur de ne pas pouvoir atteindre leurs objectifs l'année suivante...

**Les problèmes personnels :** lorsqu'un employé a des problèmes personnels, il ne peut faire correctement son travail, d'autant plus si l'ambiance est mauvaise ! Mais, s'il a une conscience professionnelle, il ne mettra pas son entreprise en difficulté et fera en sorte d'être présent, malgré ses soucis. Je conseille donc aux employeurs de prendre soin de leurs employés et de prendre cinq minutes pour discuter avec eux et d'essayer de les soutenir que lorsqu'ils remarquent que l'un d'entre eux ne semble pas bien. L'employé aura automatiquement le réflexe de s'activer à bien faire son travail et contenter son patron qui compte sur lui, car motivé par le fait que son employeur ait conscience que son employé s'attèlera à mettre de côté ses soucis pour être fidèle au poste, il essaiera de faire son travail au mieux...

**La gratification de « l'entreprise humaine » :** l'entreprise a, elle aussi, le droit d'être gratifiée lorsqu'elle traite correctement ses employés. Une société d'assurance a d'ailleurs créé un fond pour les entreprises qui favorisent l'humain, c'est-à-dire que l'on peut, en tant qu'actionnaire, privilégier celles qui respectent leurs employés, ce qui est une excellente chose. De plus, un salarié qui se sent bien dans son entreprise en vantera ses mérites, ce qui incitera son entourage à acheter les produits qu'elle commercialise au détriment de ses concurrents tortionnaires. Ce n'est ni plus ni moins que de la publicité gratuite. En ce qui me concerne, c'est ma politique, je n'hésite pas à diriger les gens vers ces entreprises méritantes et boycotte les mauvaises. Si tout le monde faisait ainsi, ces mauvais gestionnaires de l'humain seraient obligés de revoir leur politique et abandonnerait surtout celle qui incite à « diviser pour mieux régner ».

Nous contribuerions ainsi, tous ensemble, à améliorer le monde du travail ! J'incite donc les gens à être solidaires de leurs concitoyens, car c'est le seul moyen de combattre ce fléau ! Sans le consommateur, tout comme ses employés, l'entreprise n'est rien ! Ne l'oublions pas, et utilisons ce pouvoir à bon escient !

**Permettre à ses employés d'avoir des initiatives** : tout le monde peut avoir des idées pour améliorer le rendement ou la vie d'une entreprise. Chaque patron devrait motiver ses employés à avoir des idées innovantes. En effet, du haut de l'organigramme, le patron ne peut se rendre compte des dysfonctionnements qui peuvent exister dans la mise en place de chaque poste. Les personnes travaillant à ces postes peuvent avoir des idées pour améliorer leurs conditions de travail ou signaler les anomalies dans le système. Ainsi, une fois l'idée adoptée, le travail est mieux fait et l'employé se sent valorisé et écouté.

**La communication et l'information** : La communication et l'information sont la base d'une entreprise. Travailler ensemble tous les jours peut être source de tension entre collègues. C'est pourquoi, de façon régulière, il faudrait avoir recours aux réunions pour consolider la bonne entente, éviter les rixes, arriver à un relationnel qui contenterait la majeure partie des employés.

## Sans reconnaissance...

Un nouveau venu dans l'entreprise est plein de bonne volonté. Il va s'atteler à prouver ce qu'il vaut, car il considère que l'on ne le connaît pas. Il va donc travailler d'arrache pied, faire des heures supplémentaires, apprendre au plus vite son poste de manière à être opérationnel dans les meilleurs délais.

Puis, au bout de quelques temps, voyant qu'il maîtrise son poste et fait du bon travail, s'il n'a pas de reconnaissance verbale de ses supérieurs hiérarchiques, son enthousiasme diminuera. Sa conscience professionnelle s'amointrira petit à petit. Il aura l'impression que son travail est insignifiant aux yeux de l'entreprise, d'autant plus, s'il n'est pas bien payé ! Il s'ensuivra alors un dégoût de son travail, il n'aura plus aucune motivation et restera passif : boulot, métro, dodo. Son travail deviendra un gagne-pain, et non une deuxième vie. Si c'est un travail pénible, il le quittera.

Pourtant, l'entreprise à tout à gagner en le motivant, une gratification verbale ne coûte rien. L'employé fera de la publicité à son entreprise à l'extérieur, il redorera son image, il amènera de nouveaux clients... D'autant plus lorsque le travail est très pénible physiquement (maçons, couvreurs, carriers.. ;), ou psychologiquement (usines). L'appartenance à une équipe lorsqu'il y a une bonne ambiance peut être un moteur pour ne pas quitter son travail.

Les patrons ont peur de féliciter leurs employés car ils pensent qu'ils se sentiront indispensables et tenteront d'avoir de l'ascendance sur eux. Ce qui est faux ! Pour beaucoup, le respect de la hiérarchie est naturelle car ils ont appris à obéir depuis leur plus tendre enfance à leurs parents, le respect de l'autorité est donc encrée dans leur éducation. Par contre, en étant autoritaires et hautains, les employeurs ne font pas preuve d'autorité, mais d'abus de pouvoir, ce que devrait refuser tout employé qui se respecte...

## Le harcèlement au travail

**Les dominateurs ont peur d'être dominés :** Les dominateurs sont très dangereux car ils essayeront coûte que coûte d'avoir de l'ascendance sur leurs collègues. Pourquoi ? Parce que la plus grande peur des dominateurs est de trouver plus fort qu'eux et d'être, à leur tour dominé. Ils préfèrent donc lancer les hostilités en premier pour montrer qui est le chef, c'est pour eux la meilleure défense. Ils utiliseront la manière forte pour se faire respecter, alors qu'il est préférable d'avoir du charisme. En effet, une personne humble mais connaissant son métier arrivera plus à obtenir le concours de ses collègues que quelqu'un qui vocifère à longueur de journée pour se faire respecter. Un dominateur ayant un poste de commande profitera automatiquement de son statut pour faire valoir son autorité et faire régner la terreur, ce que n'accepte en aucun cas, aucun être humain normalement constitué.

**Déstabilisant et dangereux pour la confiance en soi :** Une personne harcelée perdra confiance en elle et finira en dépression. Dans le cas d'un harcèlement, il faut absolument s'en plaindre à son supérieur et suivre la voie hiérarchique. Bien souvent on demande à une personne d'aller au-delà de ses possibilités et de faire des travaux qui sont de l'ordre de l'impossible de manière à la déstabiliser. Ainsi, peu à peu, la personne harcelée aura le sentiment d'être une incapable et de ne savoir rien faire : on lui demandera, par exemple, d'effectuer un travail en un temps record,



ou bien de cumuler des heures en dehors du temps de travail réglementaire... La personne sera alors stressée et, ayant moins de temps, fera des erreurs, que le harceleur ne manquera pas de faire remarquer. Petit à petit l'employé aura l'impression d'être un moins que rien et perdra sa confiance en lui. Il aura également l'impression de ne plus être utile à l'entreprise, de ne servir à rien et perdra l'estime de lui. Il deviendra alors une proie facile pour son harceleur qui ne manquera pas de montrer son incompetence auprès de la hiérarchie.

**Une incidence catastrophique sur la vie privée de l'employé :** Le souci est que ce genre d'agissement peut avoir des conséquences irréversibles sur la vie professionnelle et privée de cet employé. Il peut perdre son travail, sa femme, sa famille, sa maison, alors qu'à la base il était compétent et faisait très bien son travail, avant que son harceleur n'intervienne. Certains peuvent aller jusqu'au suicide... On l'a vu chez France Telecom, Renault...

**Un cout pour la société :** Le souci, est que cela a un coût pour la société. En dépression, il s'arrêtera et ponctionnera l'argent de la sécurité Sociale et n'aura que la moitié de son salaire. Puis, il pointera au chômage car le médecin du travail lui dira de ne plus retourner travailler, comme j'ai vu le cas. Le problème, est que la médecine du travail, prévenue qu'il y a du harcèlement dans une entreprise, ne fait rien, il ne dénonce pas cet employeur à l'inspection du travail. Comment cela se fait-il ? N'existe-t-il aucune protection de l'employé dans la loi du travail ? Un patron peut donc impunément se permettre de harceler ses employés et les faire pointer au chômage au frais de la société ? Avouez tout de même que ce n'est pas normal ! Les chômeurs sont systématiquement incriminés lorsqu'ils ne trouvent pas de travail et les employeurs ont le droit de créer des chômeurs ?!!!

**Ravageur pour une première expérience professionnelle :** Un tel traitement est d'autant plus dommageable pour un jeune, surtout lorsqu'il s'agit d'une première expérience professionnelle, qui ne peut donc se prévaloir de ses capacités et n'aura jamais l'occasion d'avoir confiance en lui ! En effet, une personne de quarante ans qui a eu la chance de s'épanouir dans une entreprise saine auparavant, saura se défendre, car elle sait ce qu'elle vaut, et n'hésitera pas à prendre la poudre d'escampette, espérant trouver mieux ailleurs ! Mais ces jeunes, qu'advieront-ils ?

**Lorsque le harceleur est le patron :** Bien évidemment, lorsqu'il s'agit du

patron lui-même, ce que j'ai subi, il vaut mieux quitter son emploi au plus vite ! Cependant le problème du CDI se pose, car si la personne quitte l'entreprise, elle perd non seulement un travail, mais également ses droits. Actuellement, il est possible d'aller se plaindre à la médecine du travail qui vous déclare inapte. Mais ensuite, il faut rechercher un travail, ce qui n'est pas chose aisée de nos jours. D'autant plus lorsque l'on a été meurtri ! Une reconstruction est nécessaire car l'on est, fatalement traumatisé ! De plus, des départs à répétition dans une même entreprise et dans un court laps de temps ne semble pas alerter la médecine du travail qui ne fait rien. Pourtant, un arrêt coûte cher à la Sécurité Sociale, de plus, la personne va se retrouver au chômage, donc là encore coûter à la Société... Pourquoi aucune loi n'est-elle réellement mise en place pour sanctionner ces patrons qui se croient tout permis et maltraitent leurs employés. Il serait bon d'instaurer un système d'amende, directement versée à l'employé avec en sus des dommages et intérêt, pour dédommager le salarié qui a subi un préjudice moral en perdant son travail, mais également un suivi ultérieur de l'Inspection du Travail, de manière à vérifier qu'il ne recommence pas.

## La domination au travail

Certains patrons, forts de leur statut, se croient également tout permis et s'imaginent qu'ils peuvent demander n'importe quoi à leurs employés.

C'est le cas pour les horaires de travaux et les jours de congé. La plupart des grandes surfaces ouvrent les jours fériés et obligent leurs employés à travailler. Ce que vous ne savez probablement pas, c'est que non seulement ils n'ont pas le droit à leur vie de famille durant les jours fériés, mais également qu'ils sont payés en heures normales, pas doubles. Sachant cela, j'espère que vous réfléchirez à deux fois avant d'aller faire vos courses les jours fériés ! Quant aux employés, ils ne disent rien, ne se plaignent pas, car ils ont peur de perdre leur travail. Est-il normal en 2011 que des employés soient traités de la sorte ?

D'autre part, il en va de même pour les jours de congés. En principe, nous devons avoir deux jours de repos dans la semaine. Ce n'est pas le cas de tout le monde. Dans certaines grandes surfaces, par exemple, Ils n'ont que leur dimanche. Qu'en sera-t-il lorsqu'elles ouvriront le dimanche, comme c'est déjà le cas pour certaines le dimanche matin ?

Vraiment certains patrons se croient tout permis, ne respectent pas leurs

employés et ne sont absolument pas humains. Il faut dire que le marché du travail, ainsi que les lois gouvernementales vont en leur faveur, alors, pourquoi se priver ?

Cependant, les bons employés ne courent pas les rues non plus. J'ai pu observer que certains n'hésitent pas à saboter l'entreprise car ils n'ont aucune conscience professionnelle. Les meilleurs employés étant ceux qui recherchent de la reconnaissance dans leur travail car ils font de leur mieux pour travailler dans l'intérêt de l'entreprise. Au final, ces entreprises, affectionnant particulièrement et visiblement les premiers, puisqu'ils ne s'en débarrassent pas, n'auront sans doute que des employés de peu de foi, puisque eux, travaillent pour gagner de l'argent et ne cherchent pas à s'épanouir. Ils auront donc des employés mal aimables vis-à-vis de leurs clients... Ce sera leur punition pour ne pas avoir su garder les meilleurs !!!!! Si vous êtes malheureux dans votre entreprise et que vous êtes vraiment quelqu'un de bien, alors partez à la recherche du patron humain qui saura vous apprécier à votre juste valeur. En effet, il arrive également que des gentils patrons se fassent embêter par des employés malveillants qui n'ont rien à faire dans leur entreprise. Allez donc prendre leur place !

En effet, ceux qui devraient être au chômage devraient être tous ceux qui ne font pas leur travail consciencieusement, ceux qui sabotent leur entreprise et ceux qui harcèlent leurs collègues, car une entreprise ne devrait employer aucun de ces énergumènes. Ainsi, ils reverraient leur façon d'être et respecteraient les autres ultérieurement, pour les plus intelligents !

## Les recours

**Un numéro vert :** Il serait de bon ton de mettre en place un numéro vert pour les employés qui se font harcelés, tout comme il en existe un pour les enfants battus ! Ainsi, des intervenants extérieurs pourraient agir et faire en sorte que l'employé conserve son travail et que le harceleur soit démis de ses fonctions et licencié.

**Les syndicats :** tout le monde a le droit de se syndiquer et aujourd'hui plus que jamais, même si vous êtes dans une petite structure. Bien évidemment, il faut leur donner une cotisation annuelle qui n'est pas très élevée, pour le reste, mais cela vous permet de garder votre emploi en cas de problème avec votre patron ou un employé. Beaucoup de patrons font pression pour

que vous n'ayez pas de syndicat, et, lorsque vous faites appel à eux, ils n'aiment pas cela, car cela leur fait peur. Ils ne peuvent plus faire ce qu'ils veulent. Le syndicat est là pour faire valoir vos droits et faire en sorte que vous travailliez dans les meilleures conditions, ne l'oubliez pas.

**L'inspection du travail** : vous pouvez également appeler l'inspection du travail et vous plaindre de la façon dont vous êtes traités dans votre entreprise. En effet, si vous allez à la médecine du travail et que vous perdez votre emploi pour dépression, celle-ci ne fera pas la démarche de prévenir l'inspection du travail, ce qui est une aberration, pour la simple et bonne raison que vous allez vous retrouver au chômage après avoir dépendu de la Sécurité Sociale, donc coûter à la société, à cause d'un employeur malveillant s'il est à la base de votre dépression, ou d'un employeur incompetent, s'il n'a pas su défendre vos intérêts face à un collègue malfaisant. Sachant que vous n'êtes, ainsi, pas responsable de votre perte d'emploi, pourquoi est-ce à vous de payer et non à l'employeur ?

**Les Prudhommes** : Une autre solution est le recours au Prudhommes, cependant il faut savoir que le harcèlement moral est difficile à prouver, et que cela peut se retourner contre vous, si vous n'avez pas de preuves solides. Etant donné que c'est une démarche onéreuse car l'on ne vous défend pas gratuitement, peu de gens ont recours à ce procédé.

**L'assistance juridique** : par le biais de votre assistance juridique souscrite auprès de votre compagnie d'assurance, vous avez la possibilité d'ester en justice, cela ne vous coûtant rien du tout, à part une cotisation minimale annuelle (environ 60 € par an pour la plus petite) !...

## Malhonnêteté ou intégrité

**Avoir un travail en phase avec sa conscience** : Beaucoup d'emplois aujourd'hui sont malhonnêtes, notamment celui de commercial, de banquier, d'assureur. En effet, leurs entreprises leur paie des formations pour leur apprendre à vous étudier au niveau du comportemental : client enfant, client adulte, client parent... Grâce à ces techniques savamment inculquées, dès qu'un commercial passe la porte de chez vous, il sait déjà comment vous faire signer un contrat. Le naturel n'existe plus, tout est calculé pour optimiser les chances de concrétiser un partenariat écrit dès le premier rendez-vous, ce qu'ils appellent cela le « one-shot ». Je me suis

toujours demandée à quoi servait les études de commercial, car je pensais que l'on était commercial de naissance, tout le monde ne peut pas faire ce métier. En fait, j'ai découvert qu'on leur inculquait des techniques pour mieux avoir leurs clients ! Par exemple, on vous propose une fourchette avec un prix inférieur et supérieur, instinctivement vous prendrez le milieu. Le commercial, sachant à l'avance le prix qu'il doit vous faire signer vous le fait dire par cette technique. Une autre technique est « le premier qui parle après un silence a tort » : le commercial va donc vous faire la proposition et se taire, le but est de vous déstabiliser car vous ne supporterez pas ce silence et parlerez en premier, là vous aurez perdu et vous vous jetterez dans la gueule du loup. En ce qui concerne le client enfant ou adulte dont je vous parlais tout à l'heure, c'est la même chose : le commercial va adapter son discours en fonction de votre comportement. Il va adopter une attitude paternaliste avec le client enfant (naïf) et un discours adulte avec le client adulte (beaucoup moins naïf). Il va également étudier votre personnalité : tactile (vous aimez toucher les gens, mettre la main sur l'épaule du commercial pour le faire entrer, par exemple, ce sont en générale les personnes les plus naïves et gentilles qui sont faciles à avoir), renfermé (les personnes les plus réfractaires), etc. Les sociétés qui emploient des commerciaux ont également mis en place un système de prime augmentant le salaire de ceux-ci pour faire vendre des produits qui ne se vendent pas et qui ne sont pas dans l'intérêt du client. Ainsi, un commercial vénal n'aura aucun scrupule à vendre un produit inadapté au besoin du client pour arrondir ses fins de mois. J'ai été commerciale durant un an pour une société d'assurance, je vous en parle donc en connaissance de cause... Nous avions notamment des primes pour tout contrat d'assurance vie comportant des actions en bourse. En effet, à l'époque la bourse était en très mauvaise santé et il fallait plutôt miser sur l'Euro. En ce qui me concerne, j'ai fait fi des primes et ai proposé à mes clients des contrats à valeur sûre, à savoir en Euro. Les banques sont les reines dans ce domaine également : elles n'hésitent pas à demander à leurs conseillers de vendre des Plans d'Epargne Logement à des personnes de quatre-vingt ans. Elles surveillent également votre compte en banque et vous propose des placements dès que votre compte courant dépasse un seuil. Lorsque vous avez besoin de l'argent que vous avez placé, elles font tout pour vous proposer un crédit pour gagner plus d'argent plutôt que de vous laisser utiliser l'argent que vous avez de côté. Je m'adresse donc aux commerciaux, banquiers, assureurs... Vous sentez-vous en phase avec votre conscience dans le métier que vous faites, arrivez-vous à dormir la nuit en truandant les gens de la sorte ? Si vous refusez de vous soumettre à

cette façon de faire, comme moi je l'ai fait, les banques, assurances et autres sociétés seront obligées de revoir leur politique et vous permettront de faire votre travail honnêtement, mais tant que vous ne direz rien, les choses ne changeront pas... Je vous assure qu'il y a un créneau aujourd'hui : être honnête, car plus personne ne l'est de nos jours ! Un commercial honnête vous laissera réfléchir et sera sûr de son produit, il vous en expliquera l'intérêt de le prendre, sans vous forcer la main.

**Donner son travail à un patron qui le mérite :** J'ai travaillé pour plusieurs entreprises et lorsque je tombais sur un patron dominateur, tortionnaire... je partais. Je ne supportais pas de donner mon travail et ma conscience professionnelle à quelqu'un qui ne le méritait pas. Je préférais partir plutôt que de faire faire du chiffre à un patron irrespectueux, prétentieux et imbu de sa personne. Il ne faut pas oublier qu'un patron n'est rien sans ses employés. Une entreprise ne peut que mieux tourner si les employés sont bien traités. J'ai également toujours refusé d'être exploitée. Certaines grandes surfaces font travailler les employés contre leur gré les jours fériés et les paient comme une journée normale en prétextant qu'ils vendent de l'alimentaire. Mais ce ne sont pas des restaurants, à ce que je sache ! De plus, on ne donne pas de pourboire aux employés des grandes surfaces ?! Je vous propose donc de boycotter les ouvertures les jours fériés en n'y allant pas, comme moi, car sinon, cela a pour effet d'empêcher les employés d'être en famille pour le bon vouloir des clients !!!! Il en va de même pour le samedi, je ne fais jamais mes courses le samedi car je culpabilise de faire travailler des gens pendant que moi je suis en week-end en famille et pas eux ! Je préfère les faire une fois par mois et après le travail, en semaine ! Les grandes surfaces ne sont rien sans leurs clients... Ma politique est de ne pas faire aux autres ce que je n'aimerais pas que l'on me fasse... Aimerez-vous travailler les jours fériés et de surcroît en étant payé comme une journée ordinaire ? Si les grandes surfaces n'ont aucuns clients durant les jours fériés, elles arrêteront d'ouvrir et leurs employés auront une vie de famille normale, comme vous... Nous avons là un moyen de pression pour aider ces pauvres employés exploités. Je vous demande donc un peu de solidarité vis-à-vis de vos pairs. Quant aux employés qui subissent un tel traitement, je leur demande d'arrêter le massacre. Vous méritez de meilleurs emplois et d'être mieux traités. Ayez un peu de respect vis-à-vis de vous-même. Et que pensent vos enfants lorsque vous vous faites exploiter par votre patron, quelle image leur donnez-vous ? Vous êtes-vous déjà posé la question ? Quel monde professionnel leur lèguerez-vous ? N'avez-vous pas remarqué la décadence

des conditions de travail depuis quelques années ? Qu'en sera-t-il dans vingt ans, lorsque vos enfants rechercheront du travail ? La question à se poser est : doit-on travailler au prix de tout sacrifier ? Son amour-propre, sa liberté, sa vie de famille ? Travailler doit-il être un calvaire ou a-t-on le droit de s'épanouir ? En ce qui me concerne j'ai choisi de donner mon travail à un patron qui le mérite et qui m'appréciera à ma juste valeur, car je veux montrer à mes enfants que l'on peut travailler avec plaisir, et aimer son travail lorsqu'on l'exécute dans de bonnes conditions... Je refuse également de travailler pour un grand groupe ou un SA qui dépend d'actionnaires dont la vie de l'entreprise est entre leurs mains. Faire gagner de l'argent par mon travail à des personnes qui passent leur vie à boursicoter de leur villa sans rien faire d'autre, en d'autre terme des gens qui spéculent sur le travail de milliers d'employés... Avant, les bénéfices des entreprises allaient directement aux employés, ils étaient donc justement récompensés pour leur labeur. De nos jours, les PDG ne pensent qu'à une chose : contenter les actionnaires et leur donner une cote part optimale des bénéfices pour qu'ils continuent à injecter de l'argent dans l'entreprise ! Mais que serait l'entreprise avec pour unique employés des actionnaires et personne d'autre pour travailler dans l'entreprise ? Se sont-ils posé la question ?

**Les commerciaux :** chacun sait que les commerciaux sont commissionnés. Mais, bien souvent, ils sont commissionnés sur les produits qui ne se vendent pas ou moins bien. Leurs employeurs savent que vous allez, en tant que consommateur, vous adresser au vendeur pour qu'il vous conseille sur le meilleur produit, car lui seul est à même de le savoir, c'est son métier. Erreur ! Il va plutôt s'empressez de vous vendre les produits qui lui rapporteront le plus d'argent, sans tenir compte de vos besoins ! Etant donné qu'ils savent vendre et que vous avez confiance en eux, ils n'auront aucun mal à vous convaincre d'acheter un autre produit, parfois même l'opposé de ce que vous vouliez au départ. Prenons l'exemple de l'immobilier : vous entrez dans une agence avec un type de maison bien en tête. Si l'agence ne l'a pas en portefeuille, elle fera tout pour vous vendre une autre maison qui ne correspondra pas à ce que vous vouliez. Pourtant, elle a la possibilité de consulter d'autres agences de manière à vous trouver ce qui se rapproche le plus de vos attentes. Mais détrompez-vous, si elle le fait, sa commission sera divisée par deux ! Je vous conseille donc de faire toutes les agences de la ville où vous souhaitez emménager, de manière à avoir un éventail plus grand et de ne pas vous laisser influencer par des commerciaux peu scrupuleux, soucieux de leur portefeuille. Pour les



vendeurs, évitez également les « ventes exclusives » qui font que votre maison sera uniquement proposée dans une seule agence, car, comme je vous l'ai expliqué ci-dessus, vous aurez beaucoup moins de chance de la vendre !

## L'intérim

**Liberté :** C'est un très bon moyen de rester libre et de ne dépendre d'aucune entreprise. Ainsi, on a la possibilité de refuser de travailler dans certaines entreprises qui vous ont maltraitées, ou dont vous avez entendu parler en mal. Il est prouvé que les patrons très autoritaires ont moins tendance à maltraiter les intérimaires car ils ne sont pas les véritables employeurs. Les entreprises intérimaires sont, de leur côté, très humaines en général et refusent parfois d'envoyer du personnel dans certaines entreprises. N'hésitez donc surtout pas à dire que cela s'est mal passé lors de l'une de vos missions, ils en tiendront compte lors de la prochaine demande.

**Faire preuve d'humilité :** Il faut avoir bien conscience que vous n'êtes pas dans l'entreprise pour longtemps et que votre rôle est de prêter main forte. Faîtes votre travail et c'est tout, n'essayez pas de vous faire des amis. Il ne faut surtout pas vous imposer, mais laisser les gens venir à vous. Les gens bien feront en sorte de vous donner une place dans l'entreprise le temps de votre mission. J'ai eu le cas chez SABENA TECHNICS, où je tentais de rester discrète. Lors d'un pot de départ en retraite, la personne offrait des croissants à tout le service. Etant donné que je ne la connaissais pas, je restais à mon poste à travailler, elle m'a appelée trois fois et avait prévu un croissant pour moi ! J'ai trouvé cela très touchant et très humain, je n'ai pas connu cela partout, croyez-moi ! Il y avait certains endroits où l'on me faisait bien comprendre que je n'étais rien, ce qui est inadmissible, car même si l'on est intérimaire, on est tout de même une personne à part entière qui doit être traitée avec beaucoup de respect comme n'importe quel autre employé ! D'autant plus que nous sommes là pour les aider, il est donc préférable de susciter notre bonne volonté en nous traitant correctement, car nous n'avons pas d'autres motivations : apprendre un travail pour le temps de la mission, qui ne nous servira plus ultérieurement, être aimable avec les clients, de manière à donner une bonne image de l'entreprise, pour laquelle nous ne travaillerons plus demain ! Etre intérimaire n'est absolument pas chose facile, croyez-moi ! C'est pourquoi

je remercie instamment SABENA TECHNICS, DNP, APASE et DEMECO de m'avoir bien traitée. Avouez que sur dix entreprises, cela ne fait pas beaucoup. C'est dire le malaise qui règne dans le monde du travail et le caractère urgent de mon livre !

**Se préserver de l'instinct de domination de certains employés :** en effet, certains employés ne supportent pas les intérimaires et prennent un malin plaisir à leur faire la vie. Ne soyez donc pas trop sympa, n'essayez pas de parler, et faites uniquement votre travail. Ainsi, ces employés se méfieront sans doute de vous et craindront vos réactions s'ils vont trop loin. N'hésitez pas à prévenir la hiérarchie qui agira, je l'espère en votre faveur. Mais ce n'est pas toujours le cas, certains chefs savent comment sont leurs employés, mais étant donné que vous n'êtes que de passage, ils laisseront faire ! Alors, soit vous prenez votre mal en patience, soit vous partez !

**Les compétences :** vos compétences peuvent faire peur aux personnes qui sont en place. Elles « psychotent » horriblement et vous font la vie car elles pensent que vous êtes meilleures qu'elles. Vous avez beau les rassurer, leur démontrer que le fait de bien faire votre travail et d'être opérationnelle en un temps record est un atout permettant un travail bien fait, rien n'y fait, bien au contraire ! D'autant plus qu'elles sont en place depuis plus longtemps que vous, elles ont donc une sacrée longueur d'avance sur vous puisque vous venez d'arriver ! Elles ont peur que vous leur preniez leur place, alors que ce n'est absolument pas votre intention ! C'est un paradoxe très difficile à gérer et c'est très pénible ! Mais, heureusement, cela n'a pas été toujours le cas, certaines appréciaient mes compétences et me le faisaient savoir, ce qui me motivait d'autant plus à leur rendre service dès qu'elles avaient besoin !

**Le secret professionnel :** même si l'on ne travaille plus dans l'entreprise après une mission, il est important de respecter le secret professionnel concernant le nom des clients et leur vie personnelle que vous avez été amenés à connaître dans l'exercice de vos fonctions. J'ai toujours bien fait attention à cela.

**Adaptation aux postes :** Il y a cependant un inconvénient : l'adaptation au poste de travail à chaque mission qui est très lourde, notamment en secrétariat, car cela est ma partie : formation au poste, apprentissage du logiciel, et, parfois, pour une courte durée, ce qui est épuisant. Combien de soirées n'ai-je passées pour retranscrire mes notes sur ordinateur, de manière à être opérationnelle au plus vite !!!!

**Les prêts bancaires :** Un autre inconvénient est le prêt bancaire. En effet, si l'on n'a pas de CDI, nous n'avons pas le droit à un prêt ! Ce qui est tout à fait ridicule. Personne, à part un fonctionnaire, je le répète, n'est à l'abri d'un licenciement. On peut être licencié le lendemain de la contraction d'un prêt, et, par la même, ne plus être solvable. Alors qu'une personne travaillant régulièrement en intérim a plus de chance de retrouver du travail facilement, davantage d'ailleurs qu'une personne fraîchement licenciée qui n'a pas les capacités d'adaptation acquises au cours de nombreuses missions ! Je fais également un petit aparté sur les personnes ayant un cancer, qui sont dans le même cas : on ne leur prête pas d'argent car il y a un risque qu'elles meurent ! Alors qu'en est-il de la personne qui n'a pas le cancer, mais qui se fait renverser par une voiture et ne peut plus payer son prêt en travaillant ? On me répondra que cette personne aura souscrit une assurance pour ce cas précis ! Assurance que l'on ne peut contracter lorsque l'on a un cancer ou alors en payant des surprimes ! Ce qui est inadmissible ! En résumé, lorsque l'on a un cancer, l'on arrête d'abord de vivre financièrement ! De plus, sachant que le seul moyen de combattre cette maladie est un bon moral, on ne s'étonne plus du tout de mortalité élevée inhérente à cette maladie du fait du peu de soutien de ces organismes !!!!!!! Ne parlons pas de la Sécurité Sociale, qui n'hésite pas à retirer une pension d'invalidité à l'un de mes amis qui a eu trois fois le cancer ! Parfois, la réalité dépasse la fiction !

## Le chômage

Le chômage n'est pas une fatalité, il est de nos jours un passage obligé dans une vie professionnelle lorsque l'on n'a pas la chance d'être fonctionnaire. Cependant, les conditions ne sont pas valorisantes pour les personnes qui vivent cette expérience.

En effet, autrefois les gros salaires avaient un dédommagement important qui leur permettait de conserver leur niveau de vie le temps de retrouver un autre emploi à la hauteur de leurs compétences et de leurs revendications salariales.

De nos jours, le système de chômage est tel que nous sommes obligés d'accepter n'importe quel emploi du fait que nos revenus soient trop bas. C'est donc un système fait en faveur des patrons qui, de ce fait, n'ont que l'embaras du choix pour choisir leurs employés et qui, de surcroît, leur

permet ainsi, de les sous-payer, puisque leurs salariés gagneraient de toute façon encore moins au chômage !

Ainsi, choisir son entreprise et rechercher un épanouissement est quasiment impossible de nos jours car le système mis en place ne nous le permet pas.

Par contre, le gouvernement, a, il y a quelques années, voté une loi prévoyant pour ses députés une indemnité très élevée, de manière à conserver leur niveau de vie, d'une durée de cinq ans s'ils ne sont pas réélus, c'est-à-dire jusqu'aux prochaines élections, au nez et à la barbe du français, qui lui, n'a le droit qu'à vingt-trois mois, pour 900 € par mois ! Il en résulte donc qu'il vaut mieux être faiseur de loi que de les subir, n'est-ce pas ? Ceci est très injuste et inadmissible !!!!

Il serait bon de faire en sorte que le système redevienne comme avant : une indemnité pérenne, permettant de garder son niveau de vie et de pouvoir négocier son salaire lors du prochain emploi, de manière à endiguer l'empirisme patronal ! Mais ce n'est pas nous qui le décidons !

Il faut tout de même prendre en considération que les besoins financiers ne sont pas les mêmes en fonction de l'âge. A quarante ans, par exemple, on a bien souvent une maison sur le dos, les enfants ne vont pas tarder à faire des études. On ne peut se permettre d'avoir un emploi au SMIC ! D'ailleurs, lorsque nous restons longtemps dans une entreprise, nos salaires augmentent par l'intermédiaire de l'ancienneté ou même en montant en grade de part nos compétences reconnues ! Pourquoi ne pouvons-nous pas aspirer à ce salaire dans une prochaine entreprise, notamment en cas de licenciement économique, où nous ne sommes absolument pas responsables de notre perte d'emploi ?

Pourquoi devrions-nous tout recommencer à zéro, nous dévaloriser, au risque de perdre ce que nous avons eu tant de mal à construire ? De plus, comme si cela ne suffisait pas, voilà deux ans, le gouvernement a instauré un système qui oblige les chômeurs à accepter des emplois en deçà de leurs aspirations salariales, sinon ils seront radiés des Assedic ! A quoi bon cotiser pour un système qui n'est pas à notre avantage ?!

Seriez-vous prêt à souscrire une assurance qui ne vous couvrirait pas tous vos risques, ou du moins, ne vous rembourserait pas intégralement ? Je ne le crois pas... C'est pourtant ce que sont les Assedic de nos jours !!!! En même temps, il ne faut pas s'attendre à un miracle de la part d'un

gouvernement qui est en faveur du patronat, et, de surcroît influencé par les lobbies ! Les prochaines élections approchent, j'espère que vous aurez compris pour qui ne pas voter !!!!!

D'autre part, saviez-vous que lorsque vous êtes au chômage et que vous travaillez, ne serait-ce que quelques jours sur votre mois, on vous enlève vos A.P.L. ? En conclusion, il vaut mieux rester chez soi car, non seulement on vous sucre vos allocations, mais en plus, vous aurez dépensé du gasoil journallement pour vous rendre à un travail payé au SMIC ! Vous gagnez beaucoup moins en travaillant qu'en restant chez vous ! Croyez-vous que cela soit motivant pour chercher du travail ? Y a-t-il une logique dans tout cela ?

Ainsi, avant de faire la chasse aux chômeurs, il faudrait peut-être leur donner les moyens de ne plus l'être ! Il est donc impératif de revoir ce système de chômage bancal et totalement injuste ! Tout le monde a le droit d'avoir un travail épanouissant et convenablement rémunéré, de manière à pouvoir jouir d'un niveau de vie acceptable, ce qui n'est pas du tout le cas actuellement, grâce à l'incompétence de nos dirigeants !

## L'ère commerciale

**La publicité :** n'avez-vous pas remarqué à quel point nous sommes sollicités pour acheter tel ou tel produit ? Le plus drôle, est la nouvelle mode des mentions ajoutées concernant les produits qui peuvent nous faire grossir, où l'on nous notifie, en toute impunité, que l'on ne doit pas grignoter entre les repas, pour se dédouaner sans doute de toute responsabilité ! Cependant, avez-vous remarqué quand passent ces publicités ? : En pleine après-midi, ou tard le soir ! Comment voulez-vous ne pas avoir envie de grignoter devant des publicités si tentatrices ! C'est se moquer du monde ! Avez-vous également remarqué le prix de vente des jouets qui font l'objet de publicité sur les chaînes réservées aux enfants ? Histoire de nous faire culpabiliser si nous ne l'achetons pas à notre enfant s'il nous le réclame ? Détrompez-vous, c'est le moment d'enseigner à votre enfant de ne pas désirer tout ce que l'on voit, de savoir se contrôler, de manière à ne pas se laisser influencer par les publicités !

**Le coût de la vie :** Depuis le passage à l'euro, les prix sont exorbitants et les commerçants ne semblent pas en être gênés outre mesure. Pire, ils jouent les victimes : un jour, à la plage, mes enfants avaient faim, n'ayant

rien emmené avec moi, j'ai voulu leur acheter un petit quelque chose dans un petit restaurant sur la plage. Ma fille voulait une crêpe. Prix de crêpe au sucre : 3€ ! Le plus incroyable, est que la crêpe n'était pas faite maison, mais achetée en grande surface et était toute sèche ! Je me suis empressée de demander des explications au tenancier, qui m'a répondu qu'étant donné qu'il ne travaillait que six mois dans l'année, il fallait bien qu'il gagne sa vie ! Avouez tout de même que ce monsieur a bien de la chance de pouvoir se contenter de travailler sur une si courte période, quand nous, pauvres salariés qui nous faisons racketter, devons travailler toute l'année !!!! De plus, le fait que ma fille n'ait qu'une malheureuse crêpe dans le ventre, pour le prix de trois ou quatre, s'il avait été raisonnable, ne semblait pas le déranger outre mesure ! On devait donc avoir pitié de lui, mais lui n'en avait aucune pour ses clients ! Remarquez, j'avais l'intention de dîner chez lui le soir avec mes enfants, nous avons été mangé ailleurs ! Et je ne lui ai plus jamais rien racheté ! Il serait bon que les commerçants soient un peu plus réalistes dans leur prix de vente ! Anne Roumanov l'illustre très bien dans l'un de ses sketches où elle reçoit des amis qui leur offre des fruits, et où elle s'exclame : « oh des fruits, fallait pas, venez les enfants, regardez, ils nous ont offert des fruits, je vous avais dit qu'on en aurait mangé un jour ! ». D'autre part, l'Etat a fait baisser la TVA à 5.5 % pour faire baisser les prix et nous permettre d'aller plus souvent au restaurant. Qu'ont fait les restaurateurs ? La loi les obligeait à répercuter la baisse sur cinq produits au minimum, alors ils s'y sont tenu, et prospèrent grâce à l'argent gagné sur les cent autres produits calculés sur la base de 19.6 % !!!!!

**La durée de vie des produits non périssables :** Avant, nos machines à laver ou autre électroménager duraient très longtemps. De nos jours, ils ont une durée de vie maximum de cinq ans ! Les voitures ne sont plus réparées, il faut en racheter une autre ! Lorsqu'elle tombe en panne, on ne remplace plus uniquement la pièce, mais tout un bloc ! Pourquoi une telle régression ? Pour faire marcher le commerce, bien sûr ! Nous sommes dans l'ère de la consommation ! Mais, que faisons-nous de l'environnement ? Que devient toute cette ferraille non recyclable ? Le film de « Wall-e » serait-il vraiment une fiction ?

## **LE COUPLE** La construction d'un couple

Il est des rencontres que je qualifierais de magiques : on a l'impression de

connaître la personne depuis des années, apparaît dès les premiers instants de la rencontre une symbiose parfaite entre les deux êtres, une connivence et une complicité naturelle, suivi de quelques symptômes : besoin d'être constamment avec l'autre, insomnies lorsque l'on est ensemble, comme si on ne voulait pas perdre un seul moment avec l'être aimé...

Ce sont des signes qui ne trompent pas, vous êtes faits l'un pour l'autre! Lorsque les deux s'en rendent compte, alors une véritable et belle histoire d'amour s'installe. Cependant, il arrive parfois que l'un des deux ne comprenne pas ces signes et coupe court à la relation, parce que cela lui fait peur, ou qu'il n'est pas prêt (ce sont très souvent les hommes d'ailleurs)... Auquel cas, celui qui veut de cette relation est destabilisé car il ne comprend pas la réaction négative du deuxième. Si aucun mal n'est fait, alors il faudra peut-être laisser le temps à l'autre de comprendre. Mais si le temps est compté pour l'un des deux, en l'occurrence celui qui voulait de ce bonheur, car il a besoin de cette relation, et que le temps presse pour lui, alors une autre occasion avec une autre personne se représentera, tandis que l'autre regrettera amèrement, une fois qu'il aura compris, de ne pas avoir eu suffisamment confiance en cette relation « magique ». Pour ce dernier, le prochain train sera sans aucun doute plus long car il aura refusé le bonheur...

Il faut cependant déculpabiliser, si cette relation a été interrompue contre votre gré, parce que l'autre a eu peur, ce n'est pas de votre faute, vous n'avez rien fait. C'est l'autre qui est à incriminer et qui vous a abandonné. Vous n'avez donc rien à vous reprocher et il vous faut garder espoir, car vous aurez une autre chance... Ou l'être aimé reviendra, sans doute au bout d'une longue période, car le lien qui vous unit est très fort. Si vous n'avez pas retrouvé mieux entre temps, alors cela prouve vraiment que c'est lui !!!!! Ou bien un remplaçant se présentera et vous vivrez des moments plus forts encore !

L'homme et la femme sont différents physiquement, ainsi que dans la tête. Ils n'ont pas les mêmes réactions face à un dilemme. Les femmes parleront, échangeront avec des amies pour avoir des avis, partager leurs expériences. Les hommes, eux, garderont leurs problèmes pour eux et essaieront de régler leurs soucis seuls car ils sont très fiers et orgueilleux. Le tout est d'essayer d'établir un dialogue, sans pour autant offusquer l'autre. Il faut lui faire admettre que dans l'adversité on est plus fort à deux que tout seul.



L'éducation durant l'enfance, ainsi que les blessures de la vie peuvent également être un facteur de mésentente. Le dialogue et la communication, associés à la bonne volonté, là encore, sauveront votre couple.

Comprendre les blessures de l'autre, et les réparer en donnant beaucoup d'amour et avec beaucoup de patience et de persévérance sont la clé de la réussite du couple. L'amour est un remède miracle pour réparer les cœurs blessés, à la condition qu'il soit mutuel !

J'ajouterai que j'entends beaucoup de femmes, ayant souffert dans leurs précédentes relations, me dire : « le prochain, il va souffrir ! Je ne me referai pas avoir ! ». C'est une réaction totalement ridicule, et pourtant très courante. Le fait est, que si l'on a souffert à cause d'une personne, il faudra en vouloir à cette personne en particulier, mais surtout pas à la prochaine qui sera sans doute différente, en espérant que vous ayez fait attention de faire le bon choix et non la même erreur, et en rien responsable de ce qui vous est arrivé.

Au contraire, s'il n'est pas comme le précédent, laissez-le vous le prouver et faites lui confiance, sinon il vous laissera seule avec votre rancœur et en cherchera une autre qui saura l'apprécier à sa juste valeur ! Ce n'est pas parce qu'on a souffert, que l'on doit faire souffrir à son tour !

En conclusion, je préciserais que lorsque l'on entend « que la douleur nous rend meilleur », dans ce cas de figure, nous pouvons démontrer qu'il en est tout autrement ! En effet, une personne croyant en l'amour et tombant sur un manipulateur, dominateur restera meurtrie à jamais, et n'osera refaire confiance à qui que ce soit, malheureusement ! Voilà le lourd héritage de la douleur et de l'adversité ! Donc, ayez un peu de bon sens, et donnez de l'amour autour de vous, plutôt que de la haine !...

## La peur d'être seul

Bien souvent les gens ont peur d'être seuls. Beaucoup d'hommes, même s'ils sont malheureux, ne quitteront pas leur femme pour vivre seuls. Ils auront besoin de trouver quelqu'un pour avoir la force de le faire.

Cependant, ces hommes ont peu de chance, en agissant ainsi, de tomber sur une femme bien. En effet, elle ne prendra pas le mari d'une autre et ne brisera pas une famille. Elle préférera un homme célibataire, qui aura déjà pris sa décision, seul, de vouloir être heureux ailleurs.

Il vaut mieux, pourtant être seul et attendre la bonne personne, rester fidèle à ses critères, à ses principes, plutôt que d'aller avec n'importe qui et de prendre le risque de refaire le même schéma que l'on vient de quitter !

## Faire l'amour

**Un excellent moyen de démasquer les dominateurs :** un dominateur choisira la position au dessus de vous, et ne supportera pas la position où il est allongé et vous au-dessus, à l'inverse des autres hommes « normaux » ! Ainsi, tout comme l'alcool qui permet de voir la véritable nature des gens (alcool mauvais, ou alcool hilarant), faire l'amour est un excellent moyen de découvrir qui vous avez en face de vous...

**Savoir faire l'amour :** c'est faire en sorte de donner beaucoup de plaisir à l'autre. Les préliminaires sont importants et c'est à la femme de prendre du plaisir avant l'homme (j'en veux pour preuve la baisse de régime soudaine de l'homme après l'éjaculation !), sauf lorsqu'elle prend son plaisir avec le point G lors du coït... Dans ce dernier cas, il faut que l'homme soit patient et n'aille pas trop vite dans le va et vient, la femme devant actionner le point G avec votre verge ! Par ce biais, vous pouvez avoir un orgasme en même temps, ce qui est mirifique ! Cependant, une chose est sûre, il est impératif que l'homme soit doux avec la femme, qu'il la considère comme une fleur. Ainsi traitée, elle s'ouvrira et sera prête à le recevoir. Votre plaisir, messieurs, sera d'autant plus intense qu'elle se donnera à fond pour vous en procurer à votre tour.

**Le plaisir de la femme :** Il vous faut savoir, messieurs, que l'orgasme de la femme va crescendo. Le désir monte, monte, monte, suivant la préparation, pour enfin « exploser » ! Si vous préparez correctement une femme, elle peut exploser d'un simple effleurement du clitoris. La technique la plus efficace étant les caresses non suggestives, où l'on frôle, mais ne touche pas, il n'y a rien de plus excitant ! Mais, souvent, les hommes ne savent pas reconnaître un orgasme et arrêtent trop tôt ! Ce qui coupe automatiquement la femme dans son élan et la frustre ! Le vagin se referme alors automatiquement, entraînant un coït très désagréable pour madame ! Je pense qu'il n'y a pas de femme frigide, mais uniquement des hommes maladroits... Les seuls hommes capables de donner du plaisir intense à une femme sont bien souvent les altruistes. Les brutes épaisses égoïstes n'ont qu'à aller se rhabiller ! Ces derniers sont faciles à remarquer : ce sont ceux qui parlent le plus fort, qui se vantent le plus, et que l'on

remarque le plus ! En l'occurrence, les premiers à vous aborder de façon « rentre dedans » et avec beaucoup d'insistance ! Mesdames, essayez plutôt les plus réservés et timides qui sont beaucoup plus intéressants, car, soit ils sont sûrs d'eux car respectueux naturellement, soit vous aurez envie de leur donner de l'assurance, étant, de nature, plus ouverts à l'apprentissage, car ils vous auront traitées avec gentillesse et respect !

**Le vagin, un muscle psychologique** : c'est un muscle qui se rétracte très facilement. Une femme stressée et peu désireuse sera fermée psychologiquement et... « vaginalement » ! Si elle est mal préparée, elle aura très mal et ne voudra plus recommencer l'expérience. Une femme doit donc être traitée avec une douceur extrême, soyez vigilants, messieurs.

**Faire l'amour sans sentiment** : c'est une expérience désastreuse, car des deux côtés, ne ressentant aucun amour, il n'y a pas le désir de contenter l'autre. La femme devient donc passive et subit cet acte, pendant que l'homme s'éperonne à atteindre l'orgasme. Dans ce cas de figure, il est impossible à la femme d'avoir un orgasme, à part pour les nymphomanes, mais elles sont peu nombreuses. D'autant plus que les préliminaires sont quasiment inexistantes et que le passage à l'acte est très rapide !!!! N'oubliez pas, mesdames, que « monsieur amour d'un soir », n'a très certainement pas copulé depuis un petit bout de temps, et que l'éjaculation est très rapide. Il va donc sauter les préliminaires, pour sauver la face et éviter l'éjaculation précoce ! L'homme va donc uniquement aller constater si la voie est suffisamment lubrifiée à son goût, sans vérifier plus avant que le vagin est ouvert complètement pour recevoir « l'outil suprême » !

**La symbiose** : à l'inverse, si vous avez eu la chance, comme moi, de connaître la symbiose entre deux êtres qui s'aiment, une alchimie complète, où vos sentiments explosent, où vous ressentez constamment le besoin de faire l'amour avec l'être aimé, de le toucher, d'être sans cesse avec lui, alors vous comprendrez qu'il n'y a aucune comparaison avec un coït sans amour ! C'est comme si on nous avait proposé du homard, et qu'après on nous suggérerait du surimi ! Avouez que même avec beaucoup de mayonnaise, ce n'est pas le même goût ! En tous les cas, en ce qui me concerne, ayant goûté le homard, je ne suis pas prête de retourner au surimi ! En effet, c'est tellement magique, tellement beau, que j'ai du mal à trouver les mots pour décrire ce que j'ai ressenti. Dès le lendemain de notre rencontre, nous avons l'impression de nous connaître depuis très

longtemps, nous avions les mêmes goûts, les mêmes centres d'intérêts... Nous étions réellement en symbiose ! Je réalise que j'ai eu énormément de chance de connaître cela, car peu de gens l'ont vécu, j'en suis persuadée ! Je témoigne donc pour vous dire que cela existe ! Cependant, cette alchimie ne peut s'opérer avec n'importe qui, comme si une seule personne au monde vous correspondait... C'est très bizarre !

**Cumulez les expériences :** pour qu'un amour perdure, c'est au lit que vous le saurez ! Si l'autre vous oublie et ne pense qu'à lui, alors il sera comme cela dans la vie de tous les jours ! Passez votre chemin ! Mais attention, je n'ai pas dit qu'il fallait coucher à droite et à gauche, sans respecter votre corps ! Non, ce que je veux dire, c'est que si une personne vous plaît, voyez ce qu'elle vaut au lit, vous saurez ainsi, si elle est faite pour vous ! Maintenant, rien n'empêche qu'un homme ne tente de s'améliorer et ne tienne compte de vos remarques, et par la même, de vos attentes, auquel cas, rien n'est perdu ! S'il fait tous les efforts nécessaires, encouragez-le ! Tout le monde n'a pas la science infuse et on peut apprendre à tout âge, avec de la bonne volonté !... Idem pour les femmes, qui ne sont pas toutes parfaites, loin sans faut...

**Pour l'homme :** C'est sa façon à lui de vous aimer. En effet, plus un homme fait l'amour, plus il aime sa femme.

**Pour la femme :** la femme, c'est différent, pour faire l'amour, il faut qu'elle aime. Donc, messieurs, faites preuve de plein de petites intentions et de tendresse et vous ferez l'amour tous les jours...

**Pour le couple :** c'est ressourçant lorsque le besoin est mutuel. C'est revitalisant. D'autant plus que le cerveau, à ces moments, sécrète des hormones euphorisantes qui vous épanouissent !...

## La tolérance

**L'homosexualité :** Etre homosexuel est naturel, tout comme l'hétérosexualité. Depuis la nuit des temps cela existe. On ne devient pas homosexuel, on l'est naturellement. Beaucoup ne s'assument pas et tentent de s'adapter aux règles de la société en essayant une relation avec l'autre sexe. Cependant, à un moment ou un autre, le naturel revient au galop, on en peut se mentir à soi-même éternellement... Certains essaient même d'avoir une vie normale en ayant des enfants. Ils ne font que se mentir à eux-mêmes et par la même, ne peuvent s'épanouir car ils vont contre leur

nature. Beaucoup ont peur d'être jugés, de perdre leur travail, leurs amis, du fait de leur différence. Cela est plus facile pour ceux qui ont vécu dans la tolérance, grâce aux grandes valeurs de leurs parents. Ceux-là accepteront leur différence et assumeront leur homosexualité. Cependant, au niveau de la société, ils ne sont pas toujours acceptés. Savez-vous, par exemple, que l'on refuse leur sang, de peur du Sida, lorsqu'ils veulent le donner ? C'est de la discrimination manifeste, et c'est ignoble !

**Le racisme :** Il en va de même pour les gens de couleur, sauf que leur différence se voit. Ils n'ont donc pas d'autre choix que de l'assumer et de vivre avec les calembours, les propos xénophobes... Ce qui est intolérable. A cela s'ajoute l'affrontement des cultures. Beaucoup de Musulmans, par exemple, considèrent la femme comme une moins que rien, parce que c'est ce qu'on leur a inculqué depuis tout petit. Les femmes de leur pays portent des tchadors et des Bourkas, elles ont donc, elles aussi, été habituées à n'exister aux yeux des hommes que pour faire des enfants et la cuisine. La domination est donc leur quotidien ! Mais les choses changent : la polygamie est maintenant interdite dans plusieurs pays, comme la Tunisie par exemple, et les mœurs évoluent, notamment en Algérie. Ce sont des pays en pleine transition. Par contre, pour ceux qui sont nés en France, il y a moins de risque qu'ils ne respectent pas leur femme, puisqu'ils ont été élevés dans un pays où la femme a sa place. Cependant, là encore, tout dépend de l'éducation des parents, même en France... Apprenez à mieux connaître les personnes qui vous entourent et donnez-leur une chance, enlevez vos préjugés. N'oubliez pas que, eux aussi ont des blessures à panser, mais qu'ils ne panseront pas tous seuls, il faut les aider. Après, s'il s'avère que ce ne sont pas des gens intéressants parce que vous aurez cherché à mieux les connaître, au-delà des apparences, alors là vous pourrez les éviter et les railler de vos connaissances, mais pas avant ! Mais cela n'aura rien à voir avec leur couleur de peau !

**La place de la femme :** L'homme est possessif et jaloux naturellement et il n'a pas besoin d'être arabe pour maltraiter sa femme. Je connais certains purs français et bien blancs qui n'hésitent pas à supprimer, subrepticement, par la manipulation, toute liberté à leur femme, parce que, là encore c'est l'exemple qu'ils ont eu durant leur enfance, ou bien parce que c'est dans leur nature ! Là encore, tout dépend de la nature de la personne, et ce, peu importe le pays d'où l'on vient et de la culture dans laquelle nous avons été élevés. Je connais certains musulmans qui ne sont pas d'accord avec leurs lois. Prenons l'exemple de l'héritage dans les pays arabes où les

femmes sont spoliées par les lois musulmanes. J'en connais cependant qui ont partagé leur héritage équitablement entre leurs filles et leur fils.

D'autre part, dans le Coran, il est noté noir sur blanc qu'un musulman a le droit de battre sa femme, et que, si elle ne sait pas pourquoi on la bat, lui le sait. Certains, d'une nature gentille et non dominatrice n'appliqueront jamais cette injonction. D'autre part, certains blanc, où il est interdit de le faire dans leur pays, ne se gêne pas pour outrepasser la loi et battent leur femme ou leurs enfants régulièrement ! Toujours est-il qu'il ne faut surtout pas juger les gens selon leur couleur mais plutôt selon leur nature.

L'excision, par exemple, devrait être interdite. Elle est pratiquée par pur machisme, car lors du coït, c'est le seul moment où les hommes peuvent être dominés par la femme ! Le taux de mortalité des petites filles subissant cette opération est exorbitante, sans compter le traumatisme subi si elles survivent ! Elles seront stigmatisées à vie !

## La fidélité

C'est une condition sine qua non pour qu'un couple marche. Il est strictement interdit de tromper son ou sa partenaire. Ceux qui sont incapables de s'y tenir n'ont qu'à rester célibataires et cumuler les conquêtes comme bon leur semble !

En effet, être trompé est très humiliant, on se sent trahi, sale (on est tout de même passé après une ou un étranger, sans oublier les risques d'avoir le Sida !!!).

Si votre partenaire vous trompe, c'est que d'une part il ne se respecte pas, mais, le plus grave c'est qu'il ne vous respecte pas non plus ! Une personne normalement constituée qui aime une autre personne ne veut pas lui faire de mal et fera tout pour la rendre heureuse. Si ce n'est pas le cas, alors quittez cette personne qui ne vous mérite pas, plutôt que de vous venger à votre tour et de devenir une personne sans foi ni loi comme votre partenaire.

De plus, il est important que vous conserviez une image d'amour propre vis-à-vis de vos enfants. S'ils découvrent que vous avez accepté de vous faire humilier par l'autre parent, alors vous perdez toute crédibilité vis-à-vis d'eux et ils vous respecteront beaucoup moins, voire plus du tout... En un mot, ils vous traiteront comme vous l'aurez mérité ! Le plus alarmant est qu'ils penseront que la fidélité est une chimère et reproduiront ou

subiront ce schéma dans leur couple...

Soyez extrêmement vigilant ! Les enfants n'acceptent pas que leurs parents soient volages... Ils savent naturellement que cela ne se fait pas et ne comprendront pas que vous l'ayez accepté ! Veillez à vous respecter et vous faire respecter pour que l'on vous respecte !

L'humiliation est donc à proscrire ! Le couple doit être basé sur une confiance mutuelle, il est très fatigant d'avoir à fliquer son partenaire. Si vous êtes obligés de le faire, alors votre couple est déjà perdu. Beaucoup de femmes ou d'hommes tenteront de vous séduire ou de séduire votre partenaire, par simple jalousie de votre couple. Ils ne chercheront pas à savoir si vous avez des enfants ou non, ils n'ont aucun état d'âme, ils sont sans scrupule, tout ce qui leur importe est de briser votre bonheur !

Votre couple doit donc être suffisamment fort pour éviter ce genre de problème en restant uni et soudé ! Certaines fois ce sont des gens malintentionnés qui, cherchant la perle rare que vous possédez, tenteront de se la procurer. Cependant, ce genre de personnage n'ont pas les valeurs que vous possédez ou possède votre moitié, cela ne durera donc pas à long terme...

Alors cela vaut-il le coup de détruire un bonheur partagé à deux pour une partie de jambes en l'air ? Posez-vous la question !

J'aimerais ajouter que la plupart des gens se méfient des célibataires, ce qui est une belle erreur ! Ce n'est absolument pas parce que l'on est marié que l'on est fidèle, bien au contraire. Non, c'est une question de personne. Mariée ou pas, si la personne a des valeurs, elle ne cherchera pas à vous prendre votre moitié.

## **Etre présent l'un pour l'autre, à son écoute...**

Il est important d'épauler l'autre dans les moments difficiles de sa vie. Le fait de garder pour soi ses problèmes est le meilleur moyen de les aggraver.

On a besoin d'être rassuré face à des difficultés. Le dialogue est la base d'un couple. Si l'on ne s'ouvre pas à l'autre, il ne pourra pas nous aider et cela créera une frustration dans le couple, car l'autre verra que vous avez



des problèmes et sera vexé que vous ne lui fassiez pas confiance.

Bien évidemment, il y a une manière de parler à la personne aimée. Si c'est une femme, il faudra l'accompagner dans sa peine et acquiescer à tout ce qu'elle dira, sans lui donner de solution dans un premier temps. Pour l'homme, il faudra lui redonner confiance en lui en le rassurant car il aura le sentiment d'être un incapable face à sa difficulté, d'où son besoin de régler tout seul ses problèmes. A lui, il faudra lui donner des solutions. Cela ressoudera votre couple.

Le fait de savoir que l'on peut compter sur l'autre est important et rassurant. C'est la base d'un couple.

## **Faire rire, essayer d'être de bonne humeur**

Il est important de ne pas pleurnicher constamment sur son sort, c'est épuisant pour l'entourage. Mieux vaut prendre les bons moments quand ils se donnent, laisser tomber ses problèmes pour un temps, et profiter du moment présent. Les soucis seront là le lendemain, mais grâce au fait que vous vous serez amusé, vous les appréhendez autrement.

Il faut savoir que, naturellement, nous sécrétons des substances dans les moments heureux, substances que l'on peut schématiser par des petites boules, comme je l'ai vu faire dans une émission où l'on expliquait l'effet des antidépresseurs, qui nous permettent de mieux gérer les moments durs lorsqu'ils surviennent.

Lorsque l'on est heureux, aucuns problèmes principaux (santé, travail, enfants, bon conjoint), nous fabriquons beaucoup de ces petites boules. Lorsque survient un problème gênant, un certain nombre se consomment, mais il en reste encore ! En cas d'énorme problème, par contre, perte d'un travail, mort d'une personne chère, départ du conjoint..., elles peuvent toutes disparaître d'un coup.

Survient alors un dégoût de tout, rien ne nous fait envie, on reste prostré chez soi, c'est la dépression. Mais, c'est une erreur car, si l'on reste constamment dans ses problèmes, nous ne sécrétons plus de substances et entrons peu à peu dans la dépression. Votre médecin vous prescrira des cachets, mais c'est un leurre car ils ne font que vous donner chimiquement les substances que vous créeriez naturellement si vous étiez heureux ou

essayiez de l'être en prenant le taureau par les cornes en vous changeant les idées.

De plus, à long terme, vous serez victime d'addiction et ne pourrez plus réguler vos humeurs naturellement, car vous en aurez perdu l'habitude, ce qui est très dangereux !

Bien évidemment, c'est lorsque l'on est bien entouré que l'on va mieux, et c'est également dans les embêtements que l'on voit si l'on a bien choisi ses amis. Dans un premier temps, si vous avez de bons parents qui ont toujours été là pour vous, c'est vers eux que vous devez vous retourner car c'est leur rôle propre. Rien de plus dégradant, en effet, d'avoir recours à des amis, alors que l'on a toujours ses parents. Cependant, certains n'ont pas cette chance et ne peuvent compter que sur leur entourage ! Mais même des vrais amis peuvent se lasser de vos déboires, surtout s'ils durent longtemps ! En effet, vous leur cassez un peu le moral en venant vous apitoyer sur votre sort, même si vous en avez grand besoin ! Par contre, si vous avez le sourire, vous ne les perdrez pas, car ils verront quelle force de caractère vous avez et en seront impressionnés !

Je vous propose donc, lorsque vous avez un problème, de le laisser de côté le temps de le digérer, et de vous changer les idées au plus vite de manière à cumuler un «maximum de petites boules ». Ce n'est pas facile, j'en ai bien conscience, mais moi j'y suis parvenue, alors pourquoi pas vous ? Prenons un exemple : j'ai eu dernièrement un accident de voiture et mon véhicule était très endommagé. Je suis allée à l'hôpital vérifier que je n'avais rien. Une fois rassurée par les radios et le diagnostic du médecin, j'ai ressenti un grand besoin d'évacuer le stress de l'accident. J'ai donc décidé de ne pas changer le programme de la soirée qui était d'aller en boîte, et ai dansé toute la nuit. Personne n'aurait cru que je venais d'avoir un accident ! Le reste du week-end a été également très profitable : je suis allée à la piscine, au cinéma avec une amie. Du coup, le mardi matin, car c'était le week-end du 15 août, j'étais en pleine forme pour affronter le problème de ma voiture.

De plus, étant accompagnée d'une amie le soir de l'accident, nous avions prévu un petit weekend sympa, car elle aussi était célibataire, je ne voulais pas que mon malheur lui sape son week-end à elle aussi, ce qui m'a motivée à faire bonne figure et prendre l'option « carpe diem » ! La bonne nouvelle, c'est que j'ai refait le plein de petites boules et que je n'ai pas eu de crise de dépression.

Tout n'est pas noir dans la vie, restez positifs et prenez ce qui est bon à prendre. N'oubliez pas également que les autres seront plus attirés par une personne qui rit qu'une personne qui pleure et geint à longueur de journée. Il faut donc essayer de s'amuser.

Le tout est de faire en sorte de garder un stock de petites boules confortable, de manière à ne pas tomber dans la déprime. Comme lorsque l'on a soif et que l'on boit beaucoup d'eau, alors que nous ne devrions jamais avoir soif si l'on buvait suffisamment ! C'est le même principe ! Rester chez soi à ruminer vous mangera tout votre stock en moins de temps qu'il faut pour ne le dire ! Buvez, éliminez, synonyme de : Rigolez, éliminez !

Le rire est un antidépresseur naturel ! En ce qui me concerne, lorsque je n'ai pas le moral, je me passe un DVD de comique, et le moral revient ! Affichez donc un visage gai et plein d'entrain et vous verrez que les gens viendront vers vous et vous changeront les idées. Si vous relativisez vos problèmes devant les autres, ils vous considéreront comme une personne courageuse et vous imiteront à leur tour. Tout le monde a des problèmes à plus ou moins grande échelle... De plus, vous ferez enrager ceux qui sont à l'origine de vos problèmes car leur but était de vous pourrir la vie. Montrez-leur que vous êtes plus forts qu'eux, ils se lasseront alors de vous ennuyer...

## Autre remède naturel face à la dépression

Je n'ai jamais eu recours aux antidépresseurs, à l'alcool ou à la drogue lorsque j'étais en dépression, même si j'ai eu d'énormes problèmes ! J'ai toujours tenté d'y pallier par des moyens naturels... De toute manière, il ne me restait qu'une chose, la santé, et je n'avais pas du tout envie de la perdre en ayant recours aux remèdes chimiques !

**Le sommeil :** bien évidemment, certaines fois, lorsque tout vous tombe dessus en même temps, que vous ne pouvez vous raccrocher à rien, vous n'arriverez pas à refaire surface. Vous aurez le réflexe naturel d'aller vous coucher, ce qui n'est absolument pas un mal. L'envie de s'isoler, de ne penser à rien, de dormir pour oublier ses problèmes est un besoin naturel. Tout comme votre estomac se contracte lorsque vous avez faim, vous ressentez l'envie de dormir. Un trop plein d'émotion fatigue énormément.

Ecoutez votre corps, dormez, relaxez-vous avec de la musique de relaxation, cela vous permettra de mieux réfléchir à vos problèmes, dans la sérénité. Cela vous permettra de relativiser quelque peu, vous donnera la force de reprendre confiance en vous, en particulier si vous vivez une injustice.

Bien évidemment, nous aurons le réflexe de culpabiliser, surtout les actifs, car nous ne sommes pas habitués à nous allonger, à prendre le temps, ce qui aura pour effet d'accentuer notre mal. Mais il ne faut pas culpabiliser, c'est un réflexe naturel, comme je vous l'ai dit, c'est l'unique façon naturelle que votre corps a pour gérer une crise.

Vous verrez que vous vous sentirez mieux après un bon somme, vous verrez les choses autrement, car lors de votre sommeil, votre cerveau aura géré les informations et aura probablement trouvé une solution. Vous aurez, à nouveau, l'envie de vous battre pour vous faire justice, vous aurez de nouveaux arguments, vous aurez déculpabilisé, bref, vous vous sentirez mieux.

**Parler à quelqu'un de confiance :** une autre solution est de vous ouvrir à une personne de confiance. Donnez-lui tous les éléments du dilemme. Si vous l'avez bien choisie, cette personne vous dira les mots qui vous réconforteront, vous plaindra si vous vivez une injustice, et surtout elle vous redonnera confiance en vous, en vous rappelant vos qualités, vous dira que vous méritez mieux, que de meilleurs jours vous attendent, que la roue tourne. Toutes ces paroles réconfortantes vous redonneront du courage, et l'envie de continuer. En effet, lors de ces périodes vous serez beaucoup plus sensible au regard des autres, le moindre jugement, sans connaissance de cause, vous fragilisera. Le soutien de vos amis est d'autant plus important, c'est à ce moment que vous saurez si vous vous êtes bien entouré, car eux, ne vous jugeront pas car ils sauront que vous n'y êtes pour rien !

**Evitez l'alcool ou la drogue :** Bien évidemment, l'alcool vous fait oublier vos problèmes, mais vous empêche de les traiter à bras le corps. C'est une fuite non constructive. Ils ne feront que vous enfoncer, vous enlever le peu de dignité qu'il vous reste. Le regard des autres sera d'autant plus pesant que vous vous sentirez amoindri par votre penchant, vous culpabiliserez et, peu à peu, votre estime de vous disparaîtra. Bien souvent, ce sont les gens qui ne s'ouvrent pas qui boivent, ceux qui préfèrent garder leurs problèmes pour eux. Ce qui est une erreur, regardez autour de vous, et vous verrez

que des gens peuvent vous aider à surmonter votre problème, par un réel soutien.

## En cas de dispute grave

Il faut absolument éviter les disputes à répétition, en particulier devant les enfants, qui ont besoin d'évoluer dans l'harmonie. Les rixes doivent être proscrites. On a le droit de ne pas être d'accord, mais pas constamment.

Une faute grave de la part de l'un des deux conjoints peut être à la base de ces disputes. Cela signifie donc que la confiance n'est plus et que le couple est mort ! Cacher vos disputes à vos enfants n'est pas une solution non plus, car ils le sentent, l'air est pesant, il y a forcément des tensions en leur présence, ce qui fait que vous ne pouvez rien leur cacher.

Vous n'avez pas à donner la raison de vos disputes à vos enfants, les problèmes des adultes ne sont pas ceux des enfants, mais ils les subissent tout de même. Je vous suggère donc de faire une thérapie de couple ou bien de vous séparer, en particulier si les bases du couple, la confiance, l'amour, ont disparu ! Surtout si vous avez des enfants.

Vous ne devez surtout pas leur mentir sur l'amour, ce serait trop grave et cela aurait une incidence irréparable sur leur vie amoureuse ! Je connais un petit garçon dont le papa n'est pas gentil avec la maman, pas plus qu'avec les enfants d'ailleurs. L'autre jour, il m'a dit qu'il avait plus confiance en les femmes qu'en les hommes, c'est dire l'image qu'il se fait des hommes à travers son père, d'autant plus qu'il sera un homme à son tour. La mère doit donc faire preuve de beaucoup de vigilance quant à la construction de son fils !

## Quand l'amour n'est plus

Lorsque deux adultes ne s'aiment plus, il ne faut pas aller plus loin, il faut se séparer. L'amour doit être le moteur d'une relation, car il permet de traverser toutes les épreuves en s'entraïdant, une fois que l'amour n'existe plus, alors l'on devient aigri, agressif, on perd patience, on ne supporte plus rien de l'autre, on ne supporte plus l'autre, et les rixes apparaissent.

De plus, lorsqu'il y a des enfants, il ne faut surtout pas perdre de vue que

ce qui est important pour l'enfant, pour sa construction, c'est de lui montrer ce qu'est l'amour. En cas de séparation, on peut expliquer à l'enfant que l'on s'est aimé, que l'on ne s'aime plu, ou bien, pour des couples qui ne se sont jamais aimé et cela existe, que l'on s'est trompé et que l'on peut recommencer ailleurs, que l'on peut aimer à nouveau.

Si le couple ne cesse de se disputer ou de s'ignorer, c'est encore pire pour un enfant, car il se fera une fausse idée de l'amour. Un enfant déteste les conflits car il culpabilise automatiquement : il croit que chaque dispute est de sa faute. Il faut donc éviter tout conflit devant l'enfant.

Cependant, il faut également noter qu'un enfant n'est pas dupe. Certains parents essaient de se disputer hors de la présence de l'enfant, mais ce dernier est à même de se rendre compte qu'il y a un problème car il constatera d'instinct que l'amour aura disparu du cœur de ses parents... Ces couples auront également le réflexe de se séparer d'un seul coup, sans que l'enfant ne soit prévenu à l'avance, ce qui est très mauvais, car, n'étant pas préparé, ce sera un choc pour l'enfant.

Le bonheur existe, mais il faut se donner les moyens de le trouver en le voulant réellement. Il faut également faire comprendre à l'enfant que si les parents ne s'aiment plus, ils aimeront toujours leur enfant, car, bien souvent, les enfants croyant jusque là en l'amour éternel de leur parents, prennent conscience que ce n'est pas vrai, et ont peur que cela leur arrive également !

**Pourquoi ne s'aime-t-on plus ?** Le lien à la base, ne devait pas être assez fort. Bien souvent les deux sont responsables. Les femmes ont le tort de ne pas se plaindre et de tout faire pour l'homme en ne lui disant pas à mesure ce qu'il ne va pas. L'homme, de son côté, prend ses aises, puisqu'on le lui autorise... Mesdames, mettez les choses au point et dites-lui ce que vous avez à lui dire, et ce dès le début de votre relation ! Tous les hommes ne sont pas intuitifs, à l'inverse des femmes ! Ils ont besoin que l'on leur dise ! N'hésitez donc pas à l'incriminer s'il y a lieu ! Quant à vous, messieurs, votre relation avec les femmes dépend de celle que vous avez eue avec votre mère ! Vous aurez du mal à dire ce que vous pensez à votre femme si vous avez eu, par exemple, une mère susceptible et culpabilisatrice ! Il faut absolument vaincre cela et ne pas hésitez, vous non plus, à dire lorsque quelque chose vous choque ou ne vous plait pas ! LA COMMUNICATION EST LA BASE D'UN COUPLE ! Si l'on a trop accumulé, alors il est trop tard, il y aura trop de rancœur ! Il faut des bases

solides, c'est obligatoire !

**A-t-on choisi la bonne personne ?** Bien souvent, lorsque l'on est jeune, on cherche une échappatoire : mal-être à la maison, aucune complicité avec les parents, la vie à la maison est difficile, on veut donc son indépendance, démarrer à deux étant plus facile que tout seul. Alors on prend le premier ou la première qui veut bien de nous... Cependant, cela ne veut pas dire que c'est la bonne personne, d'autant plus si l'on est obligé d'apprendre à aimer l'autre. D'autres choisissent une moitié par désir d'indépendance : parents étouffants, trop protecteurs, on veut s'éloigner de la maison. Les raisons sont multiples, mais elles ont un point commun : il n'y a pas eu de coup de foudre à la base ! Le coup de foudre est quelque chose de magique : on ne peut se passer de l'autre, on veut toujours être ensemble, on a l'impression de se connaître depuis des années... Dans le cas de cet amour-là, rares sont les séparations, car on est fait l'un pour l'autre... Pour les couples qui se sont connus trop jeunes, bien souvent, ils prennent conscience qu'ils n'ont pas assez profité... De manière à éviter tout cela, il faut apprendre à vivre seul, à ne pas dépendre des autres et faire son chemin pour trouver la bonne personne, seul. En effet, lorsque l'on est avec quelqu'un pour combler une peur de solitude, et que l'on rencontre dans le même temps la personne qui nous est destinée, c'est plus compliqué de gérer deux relations. De plus, si la personne que l'on a enfin trouvée est une personne bien, elle ne voudra pas briser votre couple et disparaîtra, ou attendra que vous preniez la décision de quitter la personne avec laquelle vous êtes, de votre propre chef, de manière à ce qu'elle n'ait pas le sentiment d'avoir brisé un couple. Donc il est préférable d'être célibataire, et ne pas être avec n'importe qui, lorsque l'on recherche l'âme sœur ! C'est ce qu'il faudra apprendre à votre enfant. Vous devrez également, et c'est impératif, faire en sorte qu'il se sente bien chez vous, de manière à lui retirer l'envie de créer un foyer pour s'échapper de la maison ! Si vous l'aidez et le conseillez depuis sa plus tendre enfance, alors il n'aura pas tendance à dépendre des autres et comptera plutôt sur lui-même, à condition que vous ayez travaillé en ce sens dans votre éducation.

**Attention aux beaux parleurs, briseurs de ménage !** L'amour frappe n'importe quand, notamment parfois lorsque l'on est en couple. Mais bien souvent, c'est également une aide pour nous signifier que l'on s'est jusque-là trompé. Car il arrive que l'on croit être bien avec une personne, que l'on croit être heureux, mais ce n'est pas le véritable bonheur et cette rencontre



« coup de foudre » est là pour nous le rappeler. Attention cependant aux beaux parleurs, les briseurs de couples. Ceux-là savent manipuler et, en général, voient les qualités de la personne convoitée et essaient de donner une image parfaite pour donner l'illusion d'être l'Homme ou la Femme que l'on attend. Bien souvent, les couples sont brisés par des amis ou proches parents. Des personnes qui connaissent les faiblesses du couple. Il arrive parfois que l'un des deux ait trompé l'autre et qu'il le regrette amèrement et cette personne peut s'en servir. Les couples heureux ont toujours été jalouxés. Mais cela ne signifie pas que l'on va être forcément heureux avec la personne qui nous convoite ! Cette personne peut en avoir marre d'être seule et choisit sa proie dans ses amis, de manière à ne pas être obligé de chercher ailleurs. C'est pour cela qu'un couple doit être solide ! La tentation est partout ! Parfois, certains tombent dans le panneau, car ils sont à la recherche d'un grand bonheur qui est déjà chez eux, mais dont, au départ, ils n'ont pas conscience. C'est lorsque le mal est fait, lorsque la personne qui les a séduit montre son vrai visage, que l'on s'aperçoit de son erreur, et il est bien souvent trop tard ! Posez-vous déjà la question, avant que tout ne bascule, de savoir quelles sont les valeurs de cette personne si elle brise sans scrupule un couple pour son propre bonheur ! Tirez la sonnette d'alarme et réveillez-vous, c'est un égoïste et un égocentrique qui ne vous rendra jamais heureux ! C'est pour cela qu'il faut rester droit ! Ne pas convoiter la femme ou le mari d'un autre ! Il y a cependant une exception : si votre moitié est méchante, vous bat, vous harcèle, bref vous manipule. Là, prenez la poudre d'escampette, car ce genre de personnage ne mérite pas qu'on les aime, ils n'aiment qu'eux. A cette seule condition, il est préférable de s'enfuir. Vous pouvez alors avoir la chance d'être convoité par l'un de ses amis qui ne supporte pas de vous voir souffrir, qui, au regard de vos qualités, constate que votre moitié ne vous mérite pas et vous le fait savoir ! Ce serait, en quelque sorte, votre sauveur ! Alors dans ce cas, n'ayez aucun scrupule à vous en aller, c'est une chance, au contraire ! Mais si votre mari est gentil, aimant, alors délectez-vous de ce que vous avez, car tout le monde n'a pas cette chance, et en voulant vous en séparer, vous pourriez tomber sur pire !!!! En effet, prenez garde, si votre meilleure amie vit un amour passionnel avec un homme, vous n'êtes peut-être pas censée vivre la même chose, surtout si vous avez tout pour être heureuse dans votre couple. Chacun doit vivre sa vie comme elle doit être vécue et il ne faut surtout pas forcer le destin. Vous avez choisi un homme, avez fait des enfants avec, s'il n'y a pas de violence physique ou morale, si vous êtes un couple épanoui, alors il n'y a aucune raison de le briser. Et pour les éternelles insatisfaites, votre destin

est très certainement d'être seules car vous ne vous rendrez jamais compte des qualités de votre moitié et le rendrez constamment malheureux !!!!  
Demandez-vous plutôt si le problème ne vient pas plutôt de vous ! Si je parle au féminin, c'est que bien souvent ce problème vient de la femme, à l'inverse de l'homme dont le principal défaut est l'égoïsme et l'égocentrisme, ce genre de femmes se plaignent tout le temps, n'en ont jamais assez, sont capricieuses ! Elles ne méritent donc pas leur moitié qui a beau s'évertuer à les satisfaire, il n'y parviendra jamais en raison de leur négativisme et de leur aigreur !

**Etes-vous vraiment malheureux ?** Posez-vous la question, suis-je heureux, heureuse ? Encore une fois, s'il n'y a pas de méchanceté, ni de violence, alors oui, vous avez tout pour être heureux, il faut juste que vous en ayez conscience. Bien souvent, dans la vie, des épreuves adviennent : problèmes financiers, problèmes au travail, avec les enfants... Il vous appartient donc de vous serrer les coudes mutuellement et de les affronter à deux. Par l'amour, la compréhension, la communication, vous parviendrez à de grands miracles. Essayez de les régler vous-même, sans en parler autour de vous, sinon vous serez la proie des prédateurs et des jaloux qui profiteront de cette faille pour vous enfoncer et briser votre couple ! Si votre moitié a perdu son travail, alors ce n'est pas de sa faute, et elle a plus que jamais besoin de votre soutien pour lui redonner confiance en elle. Vous êtes la seule personne, en dehors de ses parents, qui la connaissiez vraiment. Vous connaissez ses qualités, rappelez-lui les, déculpabilisez-la et donnez-lui envie de chercher un autre emploi. Il en va de même pour quelque problème que ce soit au travail: harcèlement, rixes entre collègues... Dans ces moments, il faut éviter que votre moitié tombe dans le doute d'elle-même, étant donné que c'est le jeu de ses prédateurs. En ce qui concerne les soucis avec les enfants, serrez-vous les coudes, ayez le même discours face à votre progéniture, tentez ensemble de régler le problème. Là encore, si vous n'êtes pas d'accord, votre enfant percevra la faille et en profitera pour la détourner à son avantage.

**Reste à savoir si l'on est prêt pour le bonheur ?** Il faut savoir qu'à partir du moment où on a pris les choses en main, tout ira bien ! Car, si, au contraire, vous subissez la méchanceté de votre moitié, que vous êtes avili, humilié quotidiennement, alors il est temps de prendre conscience que vous ne serez jamais heureux avec cette personne. Il faut être d'autant plus vigilant si vous avez des enfants. En effet, comme je vous l'ai dit, vous êtes l'exemple de votre enfant et la force de caractère est le maître mot de

sa réussite. Si vous vous laissez traiter comme ça, quelle image donnez-vous à votre enfant ? Qu'il est normal d'être écrasé, que l'on doit se laisser faire devant plus fort que soit et abandonner la partie ? Non, bien évidemment. Si l'autre ne vous respecte pas, alors il ne vous mérite pas. Vous êtes une personne à part entière et devez être heureuse ! Si ce n'est pas le cas, alors il ne vous aime pas, mais s'aime lui. De plus, comme je vous l'ai dit, plus tôt, le dominateur a peur d'être dominé et, paradoxalement, il a peur de vous, de ce que vous êtes. Il sait que vous êtes mieux que lui et qu'il ne vous mérite pas. Etant donné que le langage de l'amour et de la tendresse lui est inconnu, il va faire en sorte, dès qu'il sentira votre départ, d'accentuer sa méchanceté pour vous en dissuader. En vous humiliant, il vous rend dépendant de lui, il vous fait croire que vous n'arriverez à rien sans lui. De plus, il fait en sorte de vous éloigner de vos amis, de manière à ce que vous n'ayez aucun soutien psychologique de la part des autres lorsque vous n'êtes pas bien et prenez conscience que vous vous êtes trompé. Alors de deux choses l'une, soit vous enfillez une djellaba et vous vous avilissez toute votre vie, au risque de détruire la vie de vos enfants, soit vous prenez la poudre d'escampette !!!! Je ne m'occupe pas de la première solution et souhaite plein de courage à celles ou ceux qui l'on choisie et passe directement à la deuxième. Si vous êtes battu, alors allez voir votre médecin de famille et la gendarmerie. Ils vous aideront dans vos démarches. L'Etat a durci la loi sur les femmes battues, ce qui n'est pas un mal. Il en va de même pour les femmes maltraitées psychologiquement, mais c'est plus dur à prouver. Bien souvent votre moitié se sera doté d'un masque devant les autres et ces derniers auront peine à croire ce que vous leur raconterez. Peu importe, il faudra être très forte et fidèle à votre décision, car autant les bleus d'une femme battue se voient, autant vos bleus dans la tête sont invisibles ! Ne comptez donc pas sur l'appui de vos proches, mais uniquement sur vous-même ! Préparez-vous psychologiquement, car cela va être très dur ! Si financièrement, vous êtes en difficulté, allez voir une assistante sociale qui vous trouvera un logement et vous donnera de l'argent. Si vous avez des enfants, ne quittez pas le domicile sans eux, protégez-les, car il s'en servira pour vous récupérer. Attendez-vous à ce qu'il aille pleurer chez vos amis pour vous esseuler encore plus, de manière à ce que vous n'ayez aucun soutien ! C'est là que vous aurez la possibilité de faire le tri dans vos amis : ceux qui ont du caractère et on confiance en vous, qui vous resteront fidèles, les autres, ne vous en occupez pas ! Laissez-les, ils s'apercevront TROP TARD de leur bétise ! Attention de ne jamais leur rouvrir votre porte par la suite, lorsqu'ils s'en seront aperçus ! Vous leur signifierez qu'ils vous

auront trahi et que ce n'est pas une preuve d'amitié fidèle !!!! Les vrais amis ne prennent pas position, ne jugent pas, et les meilleurs se mettent directement du côté de l'opprimé ! Au contraire, si votre moitié se retrouve sans soutien, c'est ainsi qu'il arrêtera ses bêtises et se remettra plus vite en question ! Mais avant que les gens ne comprennent cela, il coulera de l'eau sous les ponts ! Ils ne se rendent pas compte qu'en défendant et en prenant sous leur aile le harceleur, ils ne font qu'aggraver les choses. Ensuite, allez au tribunal et battez-vous pour la garde de vos enfants, la deuxième étape consistant à éloigner le plus possible vos enfants de ce manipulateur ! En effet, il n'hésitera pas à acheter les enfants, à leur monter la tête contre vous. Il sait que les enfants vous préfèrent car vous êtes mieux que lui et cela le met en rage. Jamais il ne se posera la question de savoir pourquoi les enfants vous préfèrent, il préférera essayer de détruire ce lien puissant qui existe entre vous et les enfants, au risque de se mettre les enfants à dos lui-même, car ils ne sont pas dupes. De plus, le dominateur fait tout pour que vous soyez seule, mais posez-vous la question pourquoi... C'est justement parce que lui, ne supporte pas d'être seul et de part ce qu'il a fait, il sait que c'est ce qui l'attend. Il n'hésitera pas à terroriser vos enfants, à les tenir par la menace car c'est le seul langage qu'il connaisse. Protégez-les donc au plus vite par une décision du tribunal. Refusez la garde alternée, car étant donné ses valeurs, il ne saura pas éduquer vos enfants correctement : il sera laxiste, de peur de perdre l'amour de ses enfants, les laissera tout faire, les pourrira matériellement, il donnera tout sauf de l'amour, car il en est dénué !!!! De plus, il prendra le risque de prendre n'importe qui comme compagne de peur de rester tout seul. Il prendra sans doute quelqu'un comme lui et cela se passera mal avec les enfants car elle ne les acceptera pas et les fera souffrir, lui, ne saura pas les défendre, de peur, à son tour de se fâcher avec elle et de rester tout seul !!!! Soyez vigilantes ! S'il y a harcèlement moral sur vos enfants, emmenez-les à la gendarmerie et portez plainte de manière à ce qu'elle soit envoyée au Juge des Affaires Familiales. Cela vous servira de preuve lors du tribunal.

**Les hommes maltraités :** bien évidemment, certains hommes sont également maltraités, mais peu en témoignent car ils ont honte. Sachez messieurs, qu'il n'y a aucune honte à être battus, bien au contraire, il vaut mieux être victime que bourreau. Cela prouve votre bonne nature, votre respect de la gente féminine, votre non-violence, votre sensibilité et prouve également que les femmes ne sont pas toutes merveilleuses, bien au contraire, elles sont également manipulatrices, dominatrices pour certaines. Pour les hommes, la situation est d'autant plus difficile que l'on ne va pas

forcément vous croire, notamment les gendarmes. Ils sont tellement habitués au contraire, notamment lorsque votre compagne ment en vous accusant de ce qu'elle vous a elle-même fait. C'est malheureusement ce qu'il se passe à chaque fois. C'est une situation d'autant plus humiliante que l'on ne vous croit pas, alors à quoi bon en parler, n'est-ce pas ? Cependant, le fait de ne pas en parler vous enferme dans votre situation et vous ne pouvez vous en départir seul. Il faut donc vous ouvrir de manière à avoir du soutien de la part de votre entourage qui vous donnera la force de la quitter. Sachez messieurs que vous ne passerez pas pour des personnes faibles, mais plutôt pour des hommes sensibles, non violents et avenants, qualités que les femmes adorent ! En effet, il est très courageux de ne pas répondre par la violence à la violence... Cela prouve une grande force de caractère !...

**Rencontrer la personne de sa vie :** Le grand amour frappe n'importe qui, n'importe quand, notamment parfois lorsque l'on est déjà en couple. Cela peut être parce que le couple est fragile et est en mauvaise passe ou bien parce que la personne que l'on a rencontrée soudainement est tout simplement l'Homme ou la Femme de sa vie. Dans ces cas-là, ça ne se commande pas. Bien évidemment, un cas de conscience se profile : dois-je rester avec la personne avec laquelle je vis ou bien la quitter pour l'autre ? Il faut tout d'abord analyser ses sentiments : aime-t-on toujours la première ? Est-on heureux avec ? En effet, si l'on ne se pose pas les bonnes questions, l'on peut vite tomber dans l'hypocrisie, à savoir, rester et se mentir. Il faut également avoir conscience que si l'on casse quelque chose, il faut que ce soit pour une raison valable et non sur un coup de tête, sinon, on risque amèrement de le regretter. Les symptômes du véritable amour ne trompent pas : on ne peut pas se passer l'un de l'autre (relation fusionnelle) et lorsque l'on est avec la personne avec laquelle on vit, on ne pense qu'à l'autre. Ces sentiments, on ne peut pas les avoir avec deux personnes en même temps. Si l'on reste avec la personne avec laquelle on vit, tout en aimant l'autre personne plus fort, alors on se ment à soi-même, à son ou sa concubine, à ses enfants. Nous ne sommes pas heureux d'être avec son mari ou sa femme, et cela se ressent. Etre heureux est la seule chose qui doit compter, car cela se transmet automatiquement à son entourage et nous émettons des ondes positives qui auront de bonnes répercussions sur l'entourage et aura une influence sur leur bien-être. Il faut essayer de rester le plus honnête et le plus franc possible avec soi-même et les autres, c'est une des clés du bonheur. John Gray dans son livre « les hommes viennent de Mars... » nous transmet un message dans lequel il

nous explique que les hommes et les femmes n'ont pas le même langage et que c'est la base des problèmes de couples. Il a raison, lorsque l'amour est dans le couple, mais lorsqu'il y a eu peu ou pas d'amour, alors tous les décodeurs du monde n'arrangeront rien. L'amour est abstrait et est incompréhensible, lorsqu'il frappe, on ne peut lui résister. Lorsque l'on essaie, on souffre, lorsqu'on le vit à fond, on est heureux et épanoui. Là est toute la différence. Donc, une fois avoir pesé le pour et le contre, mieux vaut prendre une décision en phase avec ses véritables sentiments et ce que nous dicte notre instinct. Si l'on est réellement amoureux d'une autre personne, alors il est préférable de quitter la personne avec laquelle on vit pour vivre une idylle avec la nouvelle ou le nouveau venu. Car, en effet, l'amour lorsqu'il se présente, ne réapparaît pas toujours au moment où l'on veut. Il arrive très souvent que l'on regrette amèrement notre choix d'être resté par la suite, mais il est alors trop tard pour faire machine arrière et l'on reste malheureux. En tous les cas, les enfants ne doivent pas être une excuse pour rester, ce serait une grosse erreur, car des enfants qui ne grandissent pas dans l'amour ne sauront pas véritablement ce que c'est et ne le trouveront sans doute pas à l'âge adulte! Par contre, il faut le faire proprement, essayer de ne pas en avoir deux en même temps, l'infidélité étant strictement interdite, lorsque l'on respecte l'autre, car elle est dégradante et déloyale. Je la considère comme un manque de respect vis-à-vis de la personne avec laquelle on vit, ainsi que l'autre personne. On ne peut et ne doit faire l'amour qu'à une personne à la fois, car on ne peut pas aimer deux personnes en même temps, c'est impossible.

Lorsque l'on rencontre la personne faite pour nous, nous le savons : on ne peut se passer d'elle, on ne se sent bien qu'avec elle, on est transporté de joie à sa vue... Autant de signes qui ne trompent pas. L'enfant, lui s'adaptera s'il y a de l'amour entre leur mère et son nouveau compagnon et son père et sa nouvelle compagne. Il souffrira bien évidemment de la séparation, mais à l'âge adulte, sachant la blessure qu'engendre un divorce à un enfant, il tentera de trouver la bonne personne dès le départ, de manière à ne jamais connaître le divorce et faire subir cette situation à ses enfants... L'entente cordiale, le besoin de faire le bonheur de l'autre, sont les ingrédients essentiels de l'amour à montrer à l'enfant. N'oubliez surtout pas que l'enfant reproduira et recherchera à l'âge adulte ce que vous lui aurez montré enfant. Si vous vous êtes séparé et avez reconstruit une vie heureuse avec votre nouveau compagnon ou nouvelle compagne, alors si son couple ne fonctionne pas, il saura qu'il aura une chance d'être heureux ailleurs.

## La garde des enfants

Lors d'une séparation, les premières victimes sont les enfants, car ils subissent une situation qu'ils n'ont pas choisie, à l'inverse des parents. Ils n'ont rien demandé, pas plus de naître, ni de vivre quelque dilemme que ce soit. Les uniques responsables de cette situation sont les parents. Il faut donc s'arranger au mieux pour que l'enfant souffre un minimum de la séparation. En effet, il doit choisir de vivre avec son père ou sa mère même s'il les aime tous les deux tout autant. Ce sont les parents qui ne s'aiment plus, pas les enfants qui n'aiment plus leurs parents, nuance !

**Laisser l'enfant décider avec qui il veut vivre :** Il faut donc essayer de se mettre à leur place et être à leur écoute. C'est à l'enfant de décider avec lequel parent il doit vivre et non à un juge qui ne connaît ni les parents, ni les enfants. Le juge devrait se plier à ce que veulent les enfants, quel que soit leur âge. Leur permettre de trouver un équilibre dans le chaos, en quelque sorte. Le temps est révolu où il n'y avait que les mères qui s'occupaient des enfants car les pères ne s'investissaient aucunement dans l'éducation des enfants. De nos jours, beaucoup de pères jouent et font des activités avec leurs enfants, prennent des congés parentaux... Certains hommes sont plus pères que certaines femmes, mères. Il faut donc tenir compte du ressenti de l'enfant qui va vouloir vivre avec le parent le plus proche de lui. L'idéal est la garde alternée lorsque l'enfant ne peut décider entre les deux et que les domiciles des deux parents sont proches. Cependant, les jeunes enfants vont préférer vivre avec leur mère car ils ont encore besoin d'être maternés et les garçons plus âgés vont vouloir, eux, vivre avec leur père, car ils ont besoin de lui pour leur construction. Encore une fois, c'est à l'enfant de décider. Son épanouissement est primordial, vous avez fait des enfants, il faut les assumer et tenir compte de leurs attentes et protéger leurs intérêts. Bien souvent, des mères trop possessives empêchent leurs enfants de vivre avec leur père, c'est une grave erreur. Les problèmes de couple des parents ne doivent pas interférer dans la relation harmonieuse que l'enfant a avec ses deux parents. Cependant, lorsque le père est manipulateur ou est d'un naturel violent, il est primordial que vous protégiez vos enfants en ne les laissant voir leur père qu'un week-end sur deux, voire pas du tout en cas de violence. Ainsi, il n'aura pas le temps d'avoir de l'ascendance sur les enfants.

**Essayer de s'arranger à l'amiable :** De nos jours, lorsque l'on est marié, on est malheureusement obligé de passer par le tribunal pour déterminer la



garde des enfants. En effet, on considère les enfants comme une propriété à deux et on ne laisse pas les parents se débrouiller entre eux. Par contre, lorsque l'on n'est pas marié, on peut s'arranger à l'amiable, ce qui est préférable pour les enfants. Les parents décident eux-mêmes du partage de la garde et peuvent moduler en fonction des besoins des enfants. Certains enfants vont avoir besoin de vivre avec l'un, puis avec l'autre, ce qui est d'autant plus facile lorsqu'il n'y a pas de tribunal, car c'est une procédure longue et onéreuse où des étrangers décident pour vos enfants. D'autant plus que parfois, les enfants préfèrent être séparés car ils n'ont pas les mêmes besoins, ce que fait très rarement le tribunal. Toutefois, dans certains cas, le tribunal est tout de même nécessaire lorsque la mauvaise foi d'un des parents nuit à l'intérêt de l'enfant. Mais là encore, même si c'est vous qui êtes en droit d'avoir la garde des enfants, parce que votre compagnon est la pire des racailles, vous pouvez avoir des surprises avec le système judiciaire ! Lisez bien ce qui suit, vous allez être très étonnés !

**Les attestations :** Bien évidemment, votre avocate va vous demander de produire des attestations de gens qui connaissent les deux parties et qui sont sensés dire la vérité, sachant que s'ils mentent, ils sont passibles de prison et d'une amende. Cependant, ce ne sont que des faits, car en réalité toute fausse attestation n'est pas poursuivie !!!!! Pourtant, du côté de mon ex-compagnon, j'étais dépeinte comme une tortionnaire, notamment par l'amie actuelle de mon ex, ce qui n'est pas très rassurant, sachant qu'elle doit s'occuper de mes enfants ! En effet, si cette femme me déteste, alors que c'est elle qui m'a fait du mal à la base en allant me prendre mon ex-compagnon alors que j'étais enceinte de ma fille, je ne vois pas comment elle peut bien s'occuper de mes enfants ! Les juges tiennent donc compte de ces attestations dans le jugement, alors qu'elles sont fausses ! Et oui ! Incroyable non ? J'ai demandé à mon avocate de porter plainte contre ces infamies, elle m'a répondu qu'il ne valait mieux pas, car je donnerais une image agressive ! Alors sur quoi va se baser le juge s'il ne connaît pas les parties ? Et bien votre avenir parental dépend de l'art de persuasion de votre avocat, tout simplement !... Et également de vos possibilités matérielles pour l'éducation des enfants. Et ce que vous êtes pour vos enfants ? Et ce qu'ils veulent ? On s'en n'en a cure, puisqu'ils font appel, si les parents ne sont pas d'accord, à une enquêtrice sociale, sensée être impartiale, et voyez ce qu'il en découle...

**L'enquêtrice sociale :** On croit, à tort, que l'enquêtrice sociale est là pour les enfants, pour répondre à leurs attentes, du moins, c'est l'idée que je

m'en étais faite, et bien non ! J'en veux pour preuve celle qui a auditionné mes enfants : mes enfants désirant vivre avec moi, je les avais préparés en leur présentant l'enquêtrice sociale comme une personne désignée par le tribunal pour qu'elle entende ce qu'ils veulent et en fasse part à ce dernier. Or il en a été tout autrement. Elle a auditionné les enfants seuls chez moi (entretien durant lequel ils lui ont dit qu'ils préféreraient vivre avec moi et ne voulaient pas de la garde alternée), et avec leur père chez lui (où ayant peur de leur père, ils ont dit qu'ils voulaient la garde alternée).

Manifestement, cette enquêtrice, psychologue de surcroît, est pour la garde alternée, quelle que soient les désirs des enfants, elle part du principe que les enfants n'ont pas à choisir ! Bravo pour une psychologue ! Elle a donc fait en sorte de saboter le rapport en ma défaveur pour le mettre à l'avantage du père. Tout ce qu'elle a trouvé est le fait que les enfants dorment dans le même lit chez moi, que ma maison était plus petite que celle du père (ce qui est faux car mes enfants ont une salle de jeu, qu'ils n'ont pas chez leur père car il n'a que deux chambres), et ma collection de parfum qui apparaît dans tout le rapport. Il n'est nul part stipulé la relation que j'entretiens avec mes enfants (qui sont tous les conseils que je donne sur l'enfance dans ce livre), elle critique même la façon d'éduquer mes enfants par la récompense pour la simple raison que ce système n'est pas répertorié !!!! Elle ne fait pas non plus apparaître la mauvaise entente entre les enfants et la compagne de mon ex (avec laquelle il m'a trompé six ans auparavant lorsque j'étais enceinte de ma fille), ni même le harcèlement psychologique de mon ex sur mon fils lorsque celui-ci a préféré revenir chez moi après six mois d'essai chez son père (main courante à la gendarmerie dictée par mon fils). Elle ne s'est pas rendue à l'école de mes enfants pour vérifier s'il était vrai que je faisais beaucoup d'activités avec eux en accompagnement, RIEN ! Il est donc important que vous sachiez qu'une enquêtrice sociale de mauvaise foi comme nous en avons eu une, peut faire le malheur de vos enfants, alors que cela devrait être le contraire ! Je me suis demandé si elle n'avait pas été soudoyée pour faire un tel rapport ! Toujours est-il que ce rapport a joué en ma défaveur le jour du tribunal même s'il transpirait la mauvaise foi ! Alors ne faites pas confiance aux tribunaux, ni aux enquêtrices sociales, pour agir dans l'intérêt de vos enfants ! Vous ne pouvez que regarder vos enfants souffrir d'un jugement qui n'a pas tenu compte de leur avis. D'autre part, pour citer un autre exemple, une mère de trois enfants qui ne s'entendait plus avec son compagnon, s'est vu retirer la garde de ses trois enfants, alors qu'elle était en congé parental et le dernier avait dix-huit mois, pour la seule raison qu'elle voulait se rapprocher de ses parents en Bretagne et que

sa sœur a fait une attestation contre elle ! Sympa la frangine ! Du coup, elle ne voit ses enfants qu'un week-end sur deux et ils souffrent énormément d'être séparés de leur mère !

**Instaurer un groupe de parole** : tout comme les alcooliques anonymes, il serait bien d'instaurer un groupe de parole pour les enfants séparés. Ils pourront ainsi échanger leurs impressions et se sentiront moins seuls, en particulier les enfants uniques. On se rapproche naturellement des gens qui vivent les mêmes traumatismes que nous, car on recherche le besoin d'être compris, de déculpabiliser. Dans les premiers temps de ma séparation, j'ai fait voir à mes enfants une émission sur ce thème. Ils ont pu entendre le témoignage d'autres enfants et cela leur a fait un bien énorme. Le souci, c'est qu'ils n'ont pas pu échanger, car c'était à la télévision. C'est pourquoi, je pense que la mise en place d'un groupe de parole dans chaque ville pourrait être très bénéfique.

## Les couples recomposés

**Faire accepter la nouvelle compagne ou le nouveau compagnon de son ex à ses enfants** : lorsque l'autre refait sa vie, il faut le faire accepter à ses enfants. Les enfants ne doivent pas interférer dans le couple. Il est préférable de leur dire que papa ou maman a retrouvé quelqu'un d'autre qui lui correspond mieux, avec lequel il va sans doute mieux s'entendre. Bien évidemment à la condition que l'autre personne s'occupe bien de vos enfants. En ce qui me concerne, mon ex-compagnon s'est remis avec la femme avec laquelle il m'avait trompée, enceinte de ma fille. Au départ, je ne l'ai pas mal pris et ai dit ce que j'ai cité ci-dessus à mes enfants, de façon à ce qu'ils l'acceptent. Cependant, cette chipie a commencé à s'occuper de la garde de mes enfants et à monter la tête à mon ex contre moi en ce sens. Sans compter que pour le tribunal, elle produit une attestation me présentant comme un bourreau pour mes enfants. J'ai lu son attestation à mes enfants et ils ont pu, ainsi, se faire une opinion de ce qu'elle était vraiment. Depuis elle se sent très mal vis-à-vis de mes enfants et, ayant eu une discussion houleuse avec elle (elle m'a craché à la figure et voulait me frapper), elle se tient à carreau maintenant, car je lui ai fait savoir ma façon de penser, événement auquel elle ne s'attendait pas du tout, d'ailleurs ! Le troisième de ses enfants faisait également la vie à mes enfants, et mon ex ne faisait rien. J'ai également mis les pieds dans le plat, devant l'insistance de mes enfants à vouloir les défendre, étant donné

qu'ils ne pouvaient compter sur le père, et maintenant ils ont également la paix sur ce point. Bien évidemment, il a pris une compagne de petite vertu, puisqu'elle aussi trompait souvent son mari, elle était d'ailleurs mariée lorsqu'elle a été la maîtresse de mon ex. Il a donc pris une personne de peu de valeur, comme lui, je ne m'attendais donc pas à ce que cela se passe bien. En effet, à l'inverse de moi qui n'ai pas peur de rester seule jusqu'à trouver la bonne personne, cela n'est pas le cas de mon ex qui préfère se faire mener par cette femme avec laquelle il est malheureux, car il me l'a dit, plutôt que d'être seul. De toute façon elle nourrit une jalousie et une haine malade vis-à-vis de moi, car voyant que je ne réagissais pas lorsqu'elle s'est mise avec lui lorsque je l'ai quitté, elle a voulu m'atteindre au travers de mes enfants. Elle l'a d'ailleurs avoué à mon fils en s'excusant ! Quelle intelligence !!!! Je ne suis donc pas rassurée de savoir que mes enfants vont être obligés de supporter cette dragonne une semaine sur deux !

**Faire confiance à l'ex-conjoint :** Si votre ex-conjoint est quelqu'un de bien, laissez-le gérer vos enfants seul. Il saura les défendre s'il y a un problème avec la compagne ou les enfants de la compagne. Il aime ses enfants autant que vous et ne supportera pas que l'on leur fasse du mal. Ne soyez pas possessive. Si c'est quelqu'un de bien encore une fois, il choisira probablement une femme de cœur, pleine de valeurs qui saura s'occuper à merveille de vos enfants. Ils ne la considéreront pas comme leur mère, le père y veillera. Elle n'est pas là pour prendre votre place, mais uniquement pour s'occuper des enfants avec votre ex-compagnon durant votre absence. Du moment que cela se passe bien avec les enfants, c'est le principal.

**Ne pas faire appeler la compagne ou le compagnon papa ou maman :** ils n'ont qu'un père et qu'une mère. Faites-le appeler votre nouveau compagnon par son prénom, mais surtout pas papa. Cela perturberait l'enfant. S'il en a le désir et vous le demande, parce qu'il a plus d'affinité avec votre compagnon que son père, empêchez-le. Tout doit être bien distinct dans sa tête.

**Système d'éducation :** si, entre les deux, c'est vous qui avez le plus de valeurs, alors veillez à ce qu'il les conserve lorsqu'il est chez son père. Bien souvent, l'enfant est confronté à deux éducations différentes. Faites donc en sorte que ce soit la votre qui prime sur celle de l'autre parent, si la votre comporte la politesse, le respect, les balades dans la nature, et cela se passera bien. Vous serez peut-être obligé de les rappeler à l'ordre

régulièrement, mais tant pis. Ayez en tête que vous les construisez pour leur vie d'adulte...

## LE ROLE DES PARENTS A L'AGE ADULTE

On a toujours besoin de ses parents, pour ceux qui ont la chance de les avoir encore. Il peut nous arriver n'importe quoi dans la vie, mais le fait de savoir que nos parents peuvent être là pour nous, est vital !

Certains enfants n'ont pas cette chance, leurs parents étant exécrables avec eux, ils ont grandi sans amour et se demandent constamment ce qu'ils ont bien pu faire pour que leurs géniteurs ne les aiment pas. Ils essaient sans cesse de prouver à leurs parents qu'ils se trompent, qu'ils sont gentils, qu'ils méritent leur amour, mais cela ne fonctionne pas, car leurs aînés sont obtus et n'ont aucune considération vis à vis de leur progéniture. Je leur conseille alors de tenter de vivre sans eux, de couper les ponts. Ils me répondent alors : « mes ce sont mes parents ! », ce à quoi je leur dit qu'évidemment que ce sont leurs parents génétiquement parlant, il n'y a aucun doute la dessus, mais des parents moraux ont-ils le droit de détester leur enfant, de lui faire du mal ? N'ont-ils pas un devoir moral de chérir et d'épauler ceux à qui ils ont donné la vie ? Alors oui, ce sont leurs parents, mais méritent-ils ce statut avec un tel comportement ? Je ne pense pas...

Je leur cite alors le cas de Causette dans les « Misérables » de Victor Hugo, dont la mère, Fantine, s'est vu dans l'obligation de se séparer de sa fille et de la confier aux Thénardier. Elle était maltraitée, certes, mais par des parents adoptifs. La différence entre Causette et ces personnes malaimées de leurs parents est que lorsque l'on est maltraité par ses vrais parents, c'est pire ! D'autre part, lorsque l'on est orphelin, on sait que nos parents sont morts et qu'on ne peut compter sur eux, et c'est très triste, mais lorsqu'ils sont vivants et que l'on ne peut obtenir leur soutien, c'est un cauchemar !

## Financièrement

Les parents doivent subvenir aux besoins de leurs enfants jusqu'à leur mort. En effet, étant donné le contexte économique actuel, personne n'est à l'abri d'un licenciement, et par la même, de difficultés financières.

Si vos parents ont les moyens, ils doivent faire en sorte que vous ne manquiez de rien. A condition, bien évidemment, que vous vous donniez les moyens de retrouver un travail et n'ayez pas décidé d'abuser de leur générosité en vivant à leur crochet.

Je me souviens d'une émission sur les gens qui vivent dans la rue, où il y avait notamment un jeune homme de vingt ans, tout au plus, qui dormait sous les ponts. Je me suis alors demandé : comment des parents peuvent-ils laisser leur enfant à la rue ?!

## Psychologiquement

Lorsque l'on perd son travail ou que l'on n'arrive pas à en trouver, on se sent amoindri, déstabilisé. Si vos parents vous culpabilisent encore plus en vous disant que c'est de votre faute, alors là bonjour l'angoisse ! Certains parents le font, notamment ceux qui ne savent pas ce qu'est le chômage. Ils ont eu la chance d'avoir un travail toute leur vie, et ne comprennent pas que cela ne soit pas votre cas. Vous avez beau leur expliquer que vous n'êtes en rien responsable, ils ne vous écoutent pas et passent leur temps à vous incriminer.

Si vous leur expliquez que votre patron était exécrable et que vous ne supportiez plus cette ambiance, et que vos parents partent du principe que l'important est de travailler, alors, là encore, pas de soutien. Tout ce que ce genre de parents penseront, est que vous faites tout pour ne pas travailler et que vous n'attendez qu'une chose, leur soutien financier. Ils deviendront donc hargneux et trouveront toutes les excuses du monde pour ne pas vous venir en aide. Ce sont, en général des parents égoïstes, qui ne tiendront pas compte de la chance qu'ils ont eu d'avoir un vrai travail toute leur vie, et qui font passer leur bonheur avant celui de leur enfant.

Cette réaction est contre-productive, car leurs enfants se retrouvent donc seuls contre tous, et faibles. Ils vont perdre, petit à petit confiance en eux et en leurs valeurs et accepteront, au final, la domination pour prouver à leurs parents qu'ils sont capables d'avoir un travail ! Là encore, on retrouve le souci de l'enfant de se faire valoir aux yeux des parents, au détriment de son bonheur !...

## Sentimentalement

Un enfant qui a des parents derrière lui sera beaucoup moins la proie des dominateurs et des manipulateurs, car, d'une part, ils auront été construits dans l'amour et auront une bonne estime de soi, mais d'autre part, le conjoint se méfiera de la réaction des parents s'il fait un faux pas.

En effet, une personne qui appartient à une famille peu soudée sera la victime idéale de ces prédateurs. Ils profiteront de son manque de confiance en elle et se présenteront comme un sauveur, ce que votre enfant, croira volontiers, d'autant plus qu'il en aura rêvé depuis tout petit. Quoi de plus normal d'aspirer à une vie meilleure à l'âge adulte, quand, enfant, nous souffrons constamment, malgré nos efforts d'essayer de se faire aimer ?

Alors, à l'âge adulte, lorsque l'on peut enfin se sortir de cet enfer, on tombe amoureux du premier venu qui vous acceptera, qui vous aimera, parce que l'on pense que d'une part, on est surpris qu'il nous aime (ayant eu le sentiment de ne jamais avoir été aimé par ses parents), et on pensera que personne d'autre ne nous aimera. Nous considérerons alors que l'on a la chance d'être aimé par cette personne.

Puis, c'est à nouveau la descente aux enfers : on raconte à notre conjoint les malheurs de notre enfance, pensant qu'il nous soutiendra et nous défendra, mais oh surprise, il se sert de ce que vous lui racontez pour vous manipuler. Il vous trompe en vous disant que c'est de votre faute, il vous humilie, c'est le temps des désillusions.

Alors vingt ans plus tard, vous vous réveillez, grâce à une thérapie salvatrice, vous avez deux enfants et découvrez le poteau rose ! S'ensuit alors une prise de conscience : soit vous restez et montrez le mauvais exemple à vos enfants, au risque qu'ils revivent le même schéma dans leur vie d'adulte, ou vous prenez les choses en main, et quittez ce manipulateur dangereux !

Si vous voulez le bonheur de vos enfants, vous choisissez la deuxième solution et faites le choix de vous battre pour eux. Vous êtes alors confronté à des gens qui vous jugent, parce que vous êtes la seule à connaître la véritable nature de votre conjoint, qui s'est efforcé, durant toutes ces années de donner une bonne image à l'extérieur ! Se sachant en faute, il aura déjà été voir tous vos amis pour vous salir et vous menacera lorsque vous aurez eu le malheur d'aller en voir certains ! Alors vous restez dans votre coin pour ne pas créer de problèmes à vos amis ! Mais



vos vrais amis, ceux qui vous connaissent vraiment, qui savent que vous n'êtes pas celle qu'il dépeint, viendront vous voir et vous soutiendront ! Ce seront d'ailleurs ceux qui ne se laissent pas manipuler facilement et qu'il n'aura osé aller voir ou aura essayé, mais se sera fait jeter, car ce sont des amis fidèles.

Il essaiera de vous intimider pour vous faire revenir en se servant notamment de vos enfants pour vous récupérer, car il sait que vous les aimez plus que tout. Il se servira du tribunal et aura gain de cause, car il a un travail, vous en intérim, mais vous persévérez, car vos enfants sont conscients du jeu de leur père, et lui en veulent de ne pas écouter leur désir de vivre avec vous. Il se met les enfants à dos, en les faisant souffrir, ce qui est d'autant plus dur pour vous que vous avez tout fait pour éviter cela ! S'ensuit alors un sentiment d'injustice, car votre seul crime aura été d'être naïf ! Seuls vos enfants et vos vrais amis connaissent la valeur de votre cœur, ce qui est déjà beaucoup !

En tous les cas, vous restez seul et n'avez pas peur de la solitude. Vous ne voulez pas vous remettre avec n'importe qui, comme l'a fait leur père. Il est avec la femme avec laquelle il vous a trompée lorsque vous étiez enceinte de votre fille, et il est malheureux ! Que pouvait-il attendre d'une femme qui, sans scrupule, s'est accaparé du compagnon d'une autre, et d'une femme, qui de surcroît était mariée et avait, elle aussi des enfants ? On ne peut attendre grandchose d'une femme, qui, manifestement n'a que peu de valeurs !

Alors cela vous donne encore plus l'envie de montrer l'exemple du bonheur à vos enfants et de trouver la véritable personne qui pourra s'occuper d'eux et donner l'exemple de l'homme aimant à vos enfants...

## **LES RELATIONS AVEC LES AUTRES** Nous sommes tous interdépendants

Nous avons tous besoin les uns des autres. Il est donc de notre devoir de partager notre savoir et d'en faire profiter à tout le monde. Nos goûts sont différents, nous faisons des études différentes, nos emplois différents, de manière à nous apporter les uns, les autres. Comment pourrions-nous acheter une voiture, si des gens dans les usines ne les fabriquaient pas ? La construirions-nous nous-même ? Comment ferions-nous pour vivre

dans une maison si des artisans ne nous l'avaient pas construite ? Sommes-nous capable de le faire nous-mêmes ? L'ingénieur qui élabore un pont ou la construction d'un immeuble, grâce à ce qu'il a appris durant ses études, sommes nous capables d'en faire autant ?

Ceux qui se sentent le besoin de se croire supérieurs aux autres : y a-t-il quelqu'un sur terre qui sache tout faire et se suffirait à lui-même ? Cela m'étonnerait ! Alors pourquoi y a-t-il des gens qui ressentent constamment le besoin de rabaisser les autres ? Quel plaisir en tirent-ils ? Dans le commerce, par exemple, c'est souvent le cas. Sous prétexte que les gens payent, ils se sentent supérieurs et se croient tout permis ! Le statut de client donne-t-il le droit à toutes les prérogatives, même celui d'humilier le serveur ? Pourtant, ce dernier n'a pas un métier très facile. Il travaille le week-end et tard le soir pour servir ces messieurs dames, qui sont eux, en famille, pendant que la sienne vit sans lui à la maison ! Doit-il, en plus être avili ? Si ces prétentieux ne revoient pas très rapidement leur façon de traiter les autres, j'ai bien peur que l'on aille vers l'ère du self-service, où se faire servir figurera dans les livres d'histoires ! Pour ma part, lorsqu'un commerçant me souhaite une bonne journée, je lui souhaite automatiquement bon courage, car j'ai bien conscience que lui travaille pendant que moi je me promène ! Et c'est ce que devrait faire tout le monde !

Le malaise de notre société, vivre dans le paraître : si les gens sont constamment traités en fonction de leur statut social, ou de leur appartenance à un groupe, on n'arrivera jamais à une homogénéité ! Nous sommes tous complémentaires, il faut de tout pour faire un monde, alors pourquoi mettre tout le monde dans un moule prédéfini, au lieu d'accepter les différences de l'autre ? Physiquement, déjà, nous ne nous ressemblons pas, professionnellement non plus, familialement non plus ! Chacun a sa vie et doit l'assumer, sans constamment regarder ce qu'a ou ce qu'est le voisin ! Il est et il a ce qu'il veut ! On s'en fiche ! L'ascension sociale n'est pas une fin en soi, tout dépend comment on l'a obtenue ! Si c'est en ayant écrasé les autres, on n'a aucun mérite ! Bien au contraire ! Un patron qui a une villa et une belle voiture en payant ses employés au SMIC est un crétin, et ne mérite aucune considération ! Par contre, ses employés qui font consciencieusement leur travail, en phase avec leur conscience, méritent la médaille !

Les valeurs de cœurs sont la plus grande des richesses : en effet, quelqu'un

qui respecte et traite bien tout le monde, aime ses enfants, sa femme, s'il lui arrive malheur, il aura du monde autour de lui pour l'aider, car les gens auront pu apprécier ses qualités. Par contre, une personne dédaigneuse, prétentieuse, écrasant les autres pour atteindre la gloire, s'il lui arrive malheur, elle n'aura personne pour l'aider, car son cercle d'ami ne sera constitué que d'hypocrites de son genre vivant dans le paraître, qui auront honte de côtoyer une personne dans la déchéance ! De plus, vu qu'elle est d'une nature superficielle, elle aura du mal à conduire une deux chevaux et être en location dans un HLM ! C'est pour cela qu'il est dangereux de se sentir supérieur, car la vie peut vous remettre les idées en place et vous faire vivre les conséquences de vos actes ! C'est dans le besoin que l'on reconnaît ses vrais amis, mais tout dépend de ce que l'on a donné jusque là ! Le film « ma part du gâteau » illustre très bien ce que je viens de dire. Heureusement qu'il subsiste les cinéastes pour nous rappeler l'importance de rester fidèle aux vrais valeurs pour construire un monde meilleur ! Quoique, en regardant « Bad Teacher », on se le demande tout de même !

## Savoir s'entourer

Il arrive parfois que nous traversions injustement des épreuves. Etant donné que ce que nous vivons est injuste car nous estimons ne pas l'avoir mérité, nous sommes en position de faiblesse. Il faut donc impérativement aller voir les personnes qui ne nous jugeront pas, nous remonteront le moral et sauront nous déculpabiliser face cette situation, plutôt que d'aller voir des personnes qui vous déstabiliseront.

L'idéal est de faire le point tout seul sur ce qui a fait que vous en soyez là, car vous seul avez les tenants et les aboutissants. La plupart des gens que vous irez voir, même ceux qui sont de meilleure volonté, feront le parallèle par rapport à leur vécu et les personnes qu'ils auront rencontrées, et vous donneront des solutions en fonction de ces éléments. Cependant, cette situation est la vôtre, vous seul connaissez les protagonistes qui ont constitué votre malheur et savez exactement pourquoi vous vous êtes retrouvé dans cette situation. Vous seul saurez quel comportement avoir pour rétablir la situation, il vous suffit donc de vous isoler et de réfléchir seul à la solution.

## Eviter les gens jaloux

S'il y a bien une race de personne à éviter, ce sont bien les jaloux ! Ce

n'est pas facile de les repérer car cela ne se voit pas physiquement, ils sont blancs, noirs, jaunes... Mais il y a un moyen infallible de les reconnaître : il faut d'abord les laisser vous côtoyer, puis, au fur et à mesure des jours qui passent, écouter leur discours... Il sera incohérent !

En effet, lorsque vous irez mal, ils ne pourront s'empêcher de s'en réjouir et vous le feront savoir par des propos qui vous choqueront ! Au lieu de vous remonter le moral en vous rassurant, ils vous incrimineront, diront que c'est peut-être de votre faute, et enfonceront le couteau dans la plaie pour que vous vous sentiez encore plus mal de manière à ce qu'eux, aient le sentiment d'être supérieur à vous. Franchement, si une personne se réjouit de votre malheur, partez en courant car cette personne a réellement un problème !

Il faut savoir que les jaloux sont des personnes qui n'ont pas confiance en eux, ils recherchent donc ceux qui vivent des difficultés plus importantes qu'eux et ont ainsi un sentiment de supériorité. Les jaloux ne se remettent jamais en question. Ils veulent être mieux que vous, avoir plus que vous, vivre plus de choses que vous.

Ils sont constamment malheureux, car ils n'ont jamais conscience de ce qu'ils ont. Ce sont d'éternels insatisfaits, ils veulent toujours plus. Ils ont également un besoin de reconnaissance matérielle incommensurable. Les gens jaloux vivent dans le paraître, c'est-à-dire ce qui se voit le mieux. Ils ne supportent pas que des gens qui aient moins qu'eux soient heureux, ils vont donc tout faire pour faire valoir ce qu'ils ont, au détriment de vous. Sachez bien vous entourer et cherchez le réconfort auprès de gens qui sont tristes de ce qu'il vous arrive et qui sauront trouver les mots pour vous aider à aller mieux. Si vous ressortez plus mal que vous n'êtes rentrés chez un ami, alors cela veut dire que vous avez choisi la mauvaise personne... Restez vigilant !..

Les jaloux sauront vous faire culpabiliser parce que vous aurez plus qu'eux. Il est donc important de ne pas vous laisser entraîner dans cette voie. En effet, un véritable ami doit se réjouir pour vous et ne pas convoiter, ni vous prendre ce que vous avez et que lui n'a pas. Ce que vous avez, vous le méritez et vous êtes sans doute donné les moyens de l'avoir, ce que lui n'a peut-être jamais fait. Il attend peut-être que cela lui tombe du ciel, alors que souvent, « on récolte ce que l'on sème », un jour ou l'autre...

## Eviter les imbéciles

Les imbéciles sont également à éviter. En effet, ce sont ceux qui, plutôt que de se remettre en question, préfèrent incriminer l'autre. Ce genre de personnage n'a jamais tort et emploiera tous les moyens pour vous faire croire que vous êtes dans l'erreur.

Le mieux est de les éviter et de s'en éloigner sans essayer de discuter, ni de leur expliquer quoi que ce soit. Seuls, ils seront livrés à eux-mêmes et devront se poser les bonnes questions car ils n'auront personne auprès de qui argumenter et s'auto-persuader qu'ils ont raison. Ce sont également des gens qui se réjouiront de votre malheur, car, étant donné que vous défendez des valeurs qui ne sont pas les leurs, si vous vous trouvez en difficulté pour X raison, ils sauront vous dire et vous prouver par  $a+b$  que votre manière d'agir vous a conduit directement dans le mur et que vous auriez mieux fait de les écouter. Ce genre de personnage est aussi donneur de leçon et croit mieux savoir que les autres.

Notez les similitudes dans les traits de caractère des jaloux, l'un ne va pas sans l'autre...

## Eviter les menteurs

Bien souvent les gens qui mentent ont quelque chose à se reprocher. Les gens honnêtes n'ont pas besoin de mentir.

Le plus troublant est que ce genre de personne ment pour paraître ce qu'il n'est pas. Pourquoi n'essaie-t-il donc pas d'être ce qu'il aimerait paraître ? Ce serait tellement plus facile ! Se lever chaque matin pour mettre un masque lorsque l'on sort de chez soi doit être très épuisant, à mon sens !

En effet, toute relation doit être basée sur la confiance : on doit croire en ce que la personne nous dit. Sinon, un jour ou l'autre la vérité éclate et on se rend compte de la vraie nature de la personne, il vous appartient alors de prendre la décision de garder cette personne dans vos relations, ou pas, sachant qu'en la gardant, vous prenez le risque d'être trahi !

La meilleure façon de savoir si vous avez affaire à une personne franche, est qu'elle vous regardera dans les yeux et n'aura pas le regard fuyant.

## Eviter les manipulateurs

Comment reconnaît-on un manipulateur ? Un manipulateur ne parlera pas beaucoup, mais vous observera et vous écoutera énormément. Vous aurez l'impression d'être comprise, il ira dans votre sens, il vous plaindra, de manière à ce que vous lui confiiez un maximum de chose pour qu'il puisse calculer comment vous avoir après.

Vous ne saurez pas grand-chose de lui, mais, à l'inverse, il en saura beaucoup sur vous. Il s'en servira le cas échéant, lorsqu'il vous aura bien « ferré ». Il s'inventera des qualités, se fera passer pour un homme parfait, vous plaindra pour votre malheur, mais sans en penser un mot ! Ce genre de personnage n'a aucun cœur, et n'hésite pas à vous esseuler et vous faire du mal pour vous garder à tout prix ! Lorsque vous vous en apercevrez, il sera trop tard !

En position de faiblesse, vous allez lui faire part de vos peurs et, comme vous n'avez plus confiance en vous car vous vous serez fait avoir, vous allez lui demander ce qu'il pense de vous, ainsi vous lui dévoilerez vos points faibles et il saura où vous manquez de confiance en vous... Ensuite, au bout d'un certain temps que vous vous serez bien confié à lui, que vous aurez bien confiance et qu'il en saura suffisamment, là il tissera subrepticement sa toile !

Le manipulateur sait à qui vous ne voulez pas ressembler, puisque vous le lui aurez dit... Si vous ne voulez pas ressembler à votre mère, il vous dira « tu ressembles à ta mère », il vous dévalorisera automatiquement, vous ramènera vers le bas pour mieux vous manipuler, car il est conscient de ce que vous êtes et valez, mais ne veut surtout pas que vous le sachiez, de façon à une ascendance sur vous !

Soyez donc très vigilant ! Il ne vous trouvera aucune qualité et vous inventera beaucoup de défauts, vous ne serez jamais assez bien pour lui, il fera en sorte que vous ne vous aimiez pas de manière à vous rendre dépendant de lui !

Le manipulateur sait très bien que ce qu'il fait est mal, mais ce qu'il ne veut surtout pas c'est que cela se sache ! Donc il va faire en sorte que sa victime ne parle pas et n'hésitera pas à la menacer, voire la frapper, pour l'empêcher de parler... Il va donc prêcher le faux pour savoir le vrai afin

de vérifier si vous vous ouvrez auprès de vos proches. Il va vous faire croire qu'il a vu une telle et qu'elle lui a tout dit! Vous allez tomber dans le panneau et le croire vraiment, vous n'oserez plus rien avouer à personne et ferez semblant d'être heureuse de peur d'avoir des représailles.

Si vous allez vous plaindre aux gendarmes, ils vous répondront que s'il y a acte de violence, ils garderont votre ami toute la nuit, mais qu'il retournera chez vous le lendemain. Vous vous attendez donc à des représailles et à avoir ce qu'il lui a promis depuis très longtemps si vous parlez : vous tuer ! Alors que faire lorsque l'on se sent seul et abandonné ?

La manipulation est un fléau à combattre car elle peut amener à l'autodestruction, au suicide, c'est le dégoût de soi... Mais comment la vaincre, si même les gendarmes ne peuvent visiblement rien faire ?!

## Les gens de confiance

Un ou une inconnue qui s'ouvre à vous, n'a aucun mal à parler d'elle, est quelqu'un de confiance, car elle n'a rien à cacher ! Elle n'a aucune méchanceté, est dénuée de malversations, cette personne pourra vous aider par le bien, vous fera prendre conscience de vos véritables qualités vous rendra plus fort pour vous battre et vous redonnera confiance en vous. Vous pourrez vous confier à cette personne sans qu'elle vous manipule, elle ne vous calculera pas, vous regardera dans les yeux sans aucune gêne, car elle est foncièrement bonne et fera tout pour vous aider...

## Abolir toute domination et soumission

**Savoir tenir tête :** Il faut savoir tenir tête à un dominateur et surtout savoir se faire respecter. S'il cherche les histoires, éloignez-vous, ne rentrez pas dans le conflit, car c'est ce qu'il voudra. Si vous lui répondez, il usera de tous les moyens pour vous culpabiliser et vous humilier. S'il persiste, dites-lui de vous adresser la parole avec respect, que vous n'êtes pas un chien, mais un être humain. A chaque fois qu'il vous manque de respect, faites-le lui savoir. Si vous montrez vos limites dès le départ et restez campé sur vos positions, alors vous n'aurez aucun problème à vous faire respecter. Il comprendra que vous ne vous laisserez pas faire.

**La manipulation doit être proscrite :** personne n'a le droit de manipuler



personne. La manipulation tue la naïveté et la confiance. L'honnêteté et la sincérité sont des valeurs qu'il faut mettre en exergue, plutôt que la manipulation. C'est un combat de force mental inacceptable ! Les manipulateurs sont des gens jaloux qui, constatant vos qualités et, par là même, votre supériorité vis-à-vis d'eux, vont essayer de vous descendre pour être mieux que vous et vous faire douter de vous. C'est donc aux manipulateurs de revoir leur copie et d'arrêter d'agir ainsi, ce n'est pas aux naïfs de s'adapter et de se méfier ! La confiance est une merveilleuse qualité qui n'est pas donnée à tout le monde, mais qui peut s'apprendre et se gagner. A condition que « l'homme ne change de ciel » comme le dit si bien Mylène Farmer !

## Le Droit à la vie Privée

Tout le monde a le droit à une vie privée, même les personnes publiques. Je dirais même surtout les personnes publiques car travaillant avec et pour le public, elles méritent donc un peu d'intimité.

Pourtant, beaucoup de gens ne peuvent s'empêcher de vouloir tout savoir sur leurs stars, compte tenu du nombre impressionnant de revues « people » vendues chaque semaine. Pourquoi ? Apprécient-ils que l'on sache tout d'eux, que des paparazzis photographient leurs moindres faits et gestes ? Regardez ce qui est arrivé à la Princesse Diana... Cela l'a tuée ! Son accident fatal a donné deux orphelins, qui n'auront plus jamais leur mère pour les construire ! Est-ce normal ? Non, bien évidemment, mais tant qu'il y aura des gens pour acheter ces torchons, cela continuera !

Je m'adresse maintenant aux paparazzis, votre métier est-il passionnant à ce point, ou bien est-ce pour l'appât du gain ? Apprécieriez-vous que l'on vous photographie à longueur de journée ? Vous êtes des mercenaires, vous vendez vos photos à prix d'or, mais d'un point de vue moral, combien cela vous coûte-t-il ? D'autant plus lorsque vos photos sont interprétées par les journaux à sensation et brisent un couple ?! Ce qui arrive très fréquemment ! Un exemple : une animatrice a été photographiée en train de prendre un homme par les épaules, tout à fait amicalement... Cette photographie a été interprétée dans le sens que l'animatrice aurait un nouvel amour ! Son ami n'a pas supporté l'article et l'a quittée !... Elle s'en est plainte en direct auprès du Paparazzi en question, qui n'a pas semblé éprouver le moindre remord ! Au contraire, il défendait sa profession et signifiait que c'était son gagne pain et qu'il n'avait pas le choix ! On a

toujours le choix, mais pas toujours la volonté, ni la conscience, tout dépend, encore une fois de notre nature !...

Comment voulez-vous que des célébrités puissent avoir une vie amoureuse et une vie de famille épanouissante, si leur vie privée est constamment mise à jour ? Une personne normalement constituée aime avoir un jardin secret et n'aime guère être la cible des paparazzis...

Comment une célébrité peut-elle rencontrer et fonder une famille avec une personne non connue ? Elles sont donc vouées à se marier avec des gens connus qui sont eux aussi des cibles, à l'inverse de Monsieur Tout le Monde ! Vous réduisez donc leur champ amoureux !

Et leurs enfants ? Y avez-vous pensé ? Ils doivent se cacher le visage, courir dans la rue pour que l'on ne les reconnaisse pas ! Ce n'est pas une vie pour eux !

Sans compter les coups montés, comme celui de la Princesse de Monaco et de son garde du corps ! Il a été manipulé, sans doute drogué, dans le seul but de prendre des photos compromettantes de sa soirée « coquine », photos que le monde entier a vues grâce aux magazines people... Cela a provoqué un divorce et une souffrance incommensurable pour le couple et les enfants ! Leur histoire était pourtant un magnifique conte de fée : un garde du corps et une princesse ! Magnifique histoire, nous prouvant que l'amour n'a pas de catégorie sociale ! Ils étaient heureux ensemble et formaient une belle famille ! Ce coup monté a tout gâché, mais ils se voient toujours à ce que l'on m'a dit, ce qui prouve que leur amour était réel et aurait pu construire leurs enfants ! Quel gâchis ! Moralité, il vaut mieux gâcher les belles histoires pour de l'argent ! Ces personnes responsables de cela n'ont aucune conscience ! En gros, elles créent le malheur des autres pour s'en nourrir ! C'est vraiment pitoyable !

Il serait très amusant de leur faire subir la même chose : créer un magazine spécifique aux paparazzis ! Donner au monde entier des détails croustillants de la vie privée de ceux qui la violent impunément ! Après tout, ils ne pourraient pas se retourner contre cela puisqu'ils le pratiquent eux-mêmes ! Je suis persuadée que l'on apprendrait des détails pas très catholiques, car au vu de ce qu'ils font, ils ne doivent pas être tous roses !

Lecteurs, je vous en conjure, avant d'acheter ces magazines, réfléchissez bien sur le fait que tant que vous les achèterez, cela continuera et vous en

serez directement responsables !

Pourquoi ne pas créer des magazines qui relatent les bonnes actions des célébrités ? Prenons l'exemple de Brad Pitt qui a conduit des bulldozers et habité avec les sinistrés de l'ouragan Katrina pour les aider ? Les gens ont besoin de modèles et de bonnes nouvelles... C'est ce qu'a compris Brad Pitt ! Il utilise sa notoriété pour donner l'exemple en faisant de bonnes actions ! S'il existait des magazines spécialisés dans cet état d'esprit, alors les choses seraient différentes, je vous l'assure ! Essayez d'approfondir cette idée ! En France, il y a les enfoirés avec les Restos du Cœur, et j'en passe...

Qu'est-ce que l'on en a à faire que notre Président divorce ! Cela a-t-il une incidence sur l'avenir de la France ? Il serait plus judicieux de se concentrer sur les lois qu'il met en place et de se tracasser de savoir si les promesses qu'il a faites avant d'être élu ont été appliquées !...

## La dépendance tue la liberté

**Dans le travail :** Si vous laissez penser votre patron que vous n'êtes rien sans lui et qu'il peut tout vous faire subir, alors ne venez pas vous plaindre. Sachez cependant que votre patron a plus besoin de ses employés que les employés du patron. Un employeur qui fait la vie à ses employés impunément peut inciter ces derniers à faire la grève, et ainsi, entraîner une perte de chiffre d'affaires conséquente. Les retombées seront plus importantes du côté du patron que des employés. Encore une fois un patron doit avoir conscience qu'il n'est rien sans ses employés et qu'il a tout intérêt à bien les traiter pour les inciter à rester. Le système économique est certes en leur faveur, mais il vaut mieux quitter un travail dans lequel nous n'avons aucune reconnaissance plutôt que de finir en dépression et d'en perdre la santé ! Pensez à vos enfants, quelle image leur donnez-vous du monde du travail et de vous-même ? L'intérim peut être une solution : vous n'appartenez à aucune société et choisissez l'entreprise dans laquelle vous désirez travailler et offrez votre travail au plus méritant. Beaucoup ont choisi cette option pour échapper à cet état de dépendance, jusqu'à ce qu'ils tombent sur l'entreprise qui saura les apprécier à leur juste valeur et saura bien les traiter.

**En amour :** Le mieux est d'avoir une situation professionnelle stable, ne pas être mère au foyer, de manière à ne pas donner d'ascendance à votre

conjoint. Aimer l'autre, c'est aimer sa liberté, je vous suggère donc de garder vos moments à vous et ne pas tout faire avec lui. Gardez vos amis. S'il ou elle vous en empêche, cela signifie d'une part qu'elle n'a pas confiance en vous, mais également que vous ne pouvez pas lui faire confiance à votre tour, car l'on juge les autres d'après soi-même, et cela s'est toujours vérifié. En ce qui me concerne, j'ai décidé de faire confiance, sans rien vérifier. Par contre, si l'on me trahit, alors je ne pardonne pas, car une fois le pas franchi, la personne recommencera ! Je ne suis pas du genre « rouleau à pâtisserie », je n'aime pas dire aux gens ce qu'ils ont à faire. Je choisis plutôt de les observer dans certaines situations, de manière à cerner leur personnalité. Rares sont ceux qui ont une attitude responsable, malheureusement, car beaucoup d'hommes ont été mal éduqués par leur mère, c'est-à-dire par des « fais pas ci, fais pas ça » répétés de façon systématique par leur mères possessives, si bien qu'à l'âge adulte, ils attendent que vous ayez la même attitude, et une fois qu'ils ont fait la faute, ils vous reprochent de ne pas avoir mis les choses au point dès le départ ! Comme s'ils ne pouvaient pas tout seul savoir ce qu'il faut ou ne pas faire ! Une femme n'est pas une mère, il faut qu'ils en aient bien conscience, et vous aussi mesdames ! Faites bien attention, l'éducation que vous donnez à vos fils, car cela aura une grande influence sur leur vie amoureuse ! Apprenez-lui l'indépendance et à se faire confiance dès son plus jeune âge et vous en ferez un adulte responsable et indépendant ! Le tout est de ne pas se sentir attaché, être avec l'autre parce qu'on en a envie, et non parce qu'il nous y force. Là est toute la différence. Les possessifs ont très peu confiance en eux et sont bien souvent jaloux : de vous, des autres, et sont invivables. Evitez ce genre de personnage, il ne voudra pas votre bonheur, mais le sien, vous serez son jouet, son trophée.

**Dans la vie :** ne vous laissez pas influencer par la publicité, par la télévision, par les émissions qui vous dictent subrepticement ce que vous avez à faire, qui vous enlèvent votre libre-arbitre. Ne vous laissez pas influencer par les autres, soyez vous-même, ayez votre personnalité, fuyez ceux qui vous font culpabiliser d'être heureux, ceux qui veulent vous dominer, vous dicter votre conduite. Restez indépendant et n'écoutez que vous-même, ce que vous ressentez. Le seul moyen est la méditation, la relaxation, les réponses sont en vous, ayez le réflexe d'aller les chercher avant de vous tourner vers les autres. Ayez des activités seul (cinéma, théâtre, piscine...). Ne donnez pas l'impression aux autres que vous dépendez d'eux, sinon il en est fini de votre indépendance. La liberté est la plus grande richesse que vous ayez, après la santé, conservez-là. Nous

sommes malheureusement dans une ère d'influence de masse où l'on ne pense plus par soi-même, mais à travers les autres. On s'habille, on agit en fonction du regard des autres. N'ayez cure de leur regard, car si vous y prêtez attention, alors vous n'aurez plus de liberté de penser et d'agir, vivant constamment en fonction d'eux et de ce qu'ils pourraient penser. Faites bien attention à cela. Dites-vous bien une chose, ce n'est pas parce qu'ils sont beaucoup à penser la même chose ou faire la même chose, qu'ils ont forcément raison ! De nos jours, personne ne suit son instinct, ce qui est bien dommage, car il est bien là, prêt à vous conseiller, écoutez-le. Le seul moyen de le retrouver est la relaxation et la méditation, encore une fois. Lorsque vous avez un problème, plutôt que de prendre un verre d'alcool, allongez-vous et contrôlez votre respiration, vous serez petit à petit dans un état de demi-sommeil qui vous apaisera et vous rassurera. Vous régulerez ainsi vos émotions : stress, colère, ennui...

## Abolir la répression pour favoriser la bonne volonté

**Les radars :** A quoi servent les radars ? A mesurer notre vitesse et nous inciter à rouler moins vite... Mais quelles sont les conséquences de ce système ? Je ne sais pas pour vous, mais, en ce qui me concerne, dès que le soleil se reflète dans une vitre, j'ai l'impression que je suis flashée, j'ai peur et cela me fait freiner, car je suis traumatisée à l'idée de me faire prendre au radar. C'est donc très dangereux ! De plus, comment peut-on surveiller sa vitesse et être, en même temps, vigilant par rapport à ce qui se passe sur la route ? On ne peut pas tout faire ! Le plus incroyable, c'est que ceux qui ont mis en place cette loi ne respectent pas du tout les limitations de vitesse : Auto + en a suivi quelques uns qui roulaient à plus de 150 km/h, de plus conduits par leurs chauffeurs, ils ne perdront donc pas leur permis ! Dernièrement, le gouvernement voulait enlever les panneaux signalant les radars fixes, mais ils se sont ravisés car ils ont trop peur de ne pas être réélus ! J'espère tout de même que vous penserez à cela lors de votre vote, car il est fort probable qu'ils mettent ce projet en vigueur s'ils repassent au pouvoir !

**Les quotas de la gendarmerie :** Il s'avère, que les gendarmes ont un quota minimum à respecter pour verbaliser les concitoyens. Le gouvernement dément, mais plusieurs gendarmes l'ont affirmé ! On se demande donc si la priorité du gouvernement concerne la sécurité routière, ou remplir les

caisses de l'Etat !

**Le permis à point** : je me suis toujours demandée de quel droit on pouvait nous enlever un droit que l'on avait acheté ! D'autant plus que le permis est vital pour les gens habitant en province, car ils en ont besoin pour aller au travail. Sans permis, pas de travail, plus de revenu, plus de vie sociale ! De plus, ils sont lésés par rapport aux personnes vivant dans les grandes villes, qui eux, ont d'autres moyens de locomotion pour se rendre au travail... En outre, les personnes fréquemment sur la route pour leur travail ont plus de risque de se faire prendre que les sédentaires. C'est donc un système très injuste, basé sur la punition et le racket ! De plus, le nombre de personnes qui se suicident parce qu'ils n'ont plus de permis, plus de travail et plus de famille, on n'en parle pas. Bien évidemment, le nombre de morts sur la route a régressé, mais le taux de suicide a sérieusement augmenté !!!!! Car, dans cette histoire, il y a un facteur chance. Certains ont plus la poisse que d'autres. Au niveau financier également, étant donné que les stages sont payants, ceux qui ont de l'argent peuvent racheter leurs points, mais ceux qui ont à peine de quoi subvenir à leurs besoins, comment font-ils ? Est-ce équitable ?

**Mauvaise opinion des gendarmes** : Du coup, lorsque l'on voit un gendarme, on a peur, du fait que leur image est principalement axée sur la répression. Alors qu'ils sont, à la base, sensés nous défendre en cas de besoin. C'est d'ailleurs la raison pour laquelle ils sont payés par nos impôts car ils sont sensés servir la communauté !!!!! Aussi, nous n'avons pas le réflexe de faire appel à eux, en cas de réelle nécessité. Voilà le résultat de cette politique de répression ! Prenons un exemple : lorsqu'un acteur a un mauvais rôle dans un film, on ne l'aime pas, même s'il est gentil à la base. Il en va de même pour les gendarmes. J'ai été moi-même surprise de rencontrer des gendarmes sympathiques, je le leur ai dit d'ailleurs, car je pensais qu'il fallait être d'une nature sadique pour faire ce métier ! En effet, aimer verbaliser les gens n'est pas donné à tout le monde, heureusement !!!!!

**Pourquoi ne pas faire appel plutôt à la bonne volonté des gens** : C'est mon mode de fonctionnement et je ne suis pas la seule. Si l'on explique aux gens qu'il est dans leur intérêt de respecter le code de la route, en leur donnant des exemples, en leur faisant écouter des témoignages ou en leur faisant visionner des films éloquentes, je suis persuadée que cela sera plus productif et que l'on aura de meilleurs résultats. En effet, le fait de penser qu'ils ne sont pas conscients des dangers et de leur montrer ce qu'ils

risquent, est une meilleure façon de présenter les choses et fera obligatoirement appel à leur bonne volonté, et les incitera naturellement à être plus vigilants. Un jour, un gendarme m'a arrêtée car je n'avais pas marqué mon stop. Il s'avère que cela devrait plutôt être un « céder le passage », car aucune voiture ne vient jamais de la droite. Il a vu que je n'avais pas fait exprès et ne m'a pas verbalisée. Depuis, je fais toujours mon stop, du fait qu'il m'ait laissé une autre chance... La répression ne nous donne pas le droit à l'erreur, on est systématiquement puni, dès que l'on fait quelque chose de mal ! C'est très traumatisant.

**Instaurer des stages en centre de rééducation :** Il serait préférable de faire faire des stages GRATUITS aux automobilistes en faute dans des centres de rééducations où ils pourront se rendre compte par eux-mêmes des dangers de la route. Ils pourront, ainsi, voir et entendre le témoignage des accidentés de la route. Pour ceux qui ont eu de l'alcool au volant, pourquoi ne pas faire témoigner une personne qui a tué une famille en état d'ébriété. Entendre sa culpabilité, ses remords, serait plus constructif, ne croyez-vous pas ? J'ai discuté avec un homme qui se vantait d'avoir eu sept annulations de permis à cause de l'alcool. Je lui ai répondu qu'il avait eu de la chance de n'avoir tué personne et que conduire en état d'ébriété était impardonnable ! A sa tête, je me suis aperçue que j'avais fait mouche ! Je me souviens que lorsque j'ai passé mon permis, on m'a fait visionner un petit film concernant les conséquences de l'alcool au volant, cela m'a énormément marquée, vingt ans plus tard, je m'en rappelle encore ! Ce système est déjà en place en Angleterre, car ils se sont rendu compte que la répression était contre-productive, alors pourquoi ne pas en faire autant ?

## Le paradoxe de l'être humain

L'être humain est bien souvent paradoxal ! En effet, il est parfois incohérent dans ses actes, il n'a aucune logique...

**Cancer/militaires :** d'un côté on dépense des millions afin de combattre le cancer ou d'autres maladies mortelles, pour ainsi, sauver des vies ; de l'autre, on dépense la même somme pour payer des gens à se faire tuer en tant que militaires, curieux....

**Prêtres/militaires :** un autre paradoxe est celui d'empêcher des prêtres d'avoir femme et enfants alors que ce sont des personnes pleines d'amour, dont le métier n'est pas risqué... Pendant que l'on incite les militaires à



avoir des enfants, comme tous fonctionnaires, en leur donnant des primes s'ils sont mariés et ont des enfants, alors qu'il y a un fort risque, du fait de leur métier, que ces enfants soient orphelins !... A méditer...

**Protection de l'environnement/l'ère commerciale** : on nous demande de faire attention à la planète, de ne pas la salir en recyclant nos détritiques, mais lorsque l'on voit que l'on ne répare plus des voitures accidentées, que l'électroménager a une durée de vie limitée pour inciter la consommation, etc., on a du mal à comprendre la logique de nos gouvernements... Comme je l'ai déjà dit précédemment, le scénario de Wall-e deviendra sans nul doute réalité, si l'on continue de la sorte...

**Empêcher nos enfants de manger des bonbons quand d'autres ont le diabète** : Je trouve inadmissible de frustrer des enfants en bonne santé, pouvant jouir d'une liberté de goûter au plaisir de la sucrerie, que leur corps régule correctement, en les empêchant d'en manger, ne serait-ce que de temps en temps, comme s'ils étaient diabétiques ! Bien évidemment, il ne s'agit pas de leur donner trop de bonbons, mais de temps en temps, cela ne leur fait pas de mal ! Comment faisons-nous lorsque nous étions jeunes, avant que la télévision et tous les médecins nous culpabilisent de laisser nos enfants manger des petites douceurs... Nous n'étions pas malheureux, ni obèses, à ce que je sache ! J'ajouterais, également, que ces restrictions sont un manque de respect manifeste vis-à-vis d'un enfant qui ne peut, du fait de ses problèmes de diabète, jouir de la liberté de manger ce qu'il veut...

**Pompiers/militaires** : Je n'ai jamais compris pourquoi l'Etat favorisait financièrement les métiers où l'on tue des gens, tout comme les militaires, au détriment de ceux où on les sauve, au risque d'y perdre la vie, tout comme les pompiers par exemple... On avancera vraisemblablement l'argument qu'un militaire a plus de risque de se faire tuer qu'un pompier, ce qui explique certainement son salaire. Cependant, lorsqu'un pompier va éteindre un feu ou lorsqu'il est appelé en plein sommeil pour une intervention et a un accident de voiture, il risque également de perdre la vie ! Alors pourquoi est-ce plus ingrat financièrement d'être pompier que d'être militaire ? En effet, seuls les pompiers de Paris et ceux de Marseille font partie de l'armée... Mais qu'en est-il des pompiers du reste de la France ? Pourquoi autant de disparité ? Il est pourtant, à mon sens, plus louable d'exercer un métier où l'on sauve des vies, plutôt que d'en tuer ! La valorisation financière devrait plutôt se jouer à ce niveau, de manière à

inciter les gens à venir en aide aux autres, plutôt que de les assassiner !...

## Venir en aide à ceux qui sont proches de vous

Malheureusement on vit dans un monde où l'on a tendance à profiter de la bonne volonté des gens, où le fait de venir en aide aux autres est considéré comme naturel, instinctif et surtout gratuit ! Lorsque l'on donne, on ne doit rien attendre en retour ! Alors, pour la plupart, on compte sur la bonne volonté des autres sans se donner la peine de faire appel à la sienne !

Car, venir en aide aux autres demande certains sacrifices : on prend sur son temps, sur ses moments de loisirs, ce qui n'est pas anodin ! La notion de gratuité est concevable lorsque l'on aide des personnes que l'on connaît, que l'on côtoie, mais pour des étrangers, une contribution financière devrait être mise en place ! Ainsi, les gens seraient plus motivés à prendre sur leur temps pour aider ceux qu'ils ne connaissent pas, en aillant la compensation d'arrondir leurs fin de mois !

Peu de gens, de nos jours, s'occupent du malheur des autres d'une mauvaise façon : ils ne font que s'en informer par l'intermédiaire des journaux et de la télévision, mais n'agissent pas forcément pour leur entourage, trop occupés à se tracasser de ce qui se passe dans le monde !

En effet, je suis choquée de constater le nombre de personnes qui regardent les JT et s'informent de ce qui se passe loin de chez eux, pour se donner bonne conscience, probablement, et qui ne s'occupent pas de ceux qui les entourent, pour lesquels ils pourraient justement faire quelque chose.

Vous remarquerez également, que lorsque vous dites que vous regardez autre chose que les informations (les Simpson sur W9, par exemple), on vous regarde comme un extraterrestre ! Il est en effet de bon ton de s'informer de la politique, de l'économie, des guerres... Je ne suis absolument pas de cet avis.

Je pense au contraire, que nous avons élu des personnes que nous payons très cher pour justement s'occuper de ce qu'il se passe dans le monde et qui sont sensés faire en sorte qu'il y ait une harmonie entre les pays. Ce n'est pas à nous, pauvres citoyens de s'occuper d'un autre pays que la France, nous avons suffisamment à faire, et surtout, nous ne sommes pas

payés pour cette fonction !!!!! Nous avons un travail qui nous prend beaucoup de temps et des enfants à élever ! Pour ceux qui n'ont pas d'enfants, ou qui ont le temps et l'argent, il y a suffisamment de français à souffrir et à aider ! C'est tout à votre honneur de donner de l'argent à des organismes pour aider des pays étrangers, mais n'est-ce pas le rôle premier de l'Etat ? En effet, conscient que cela n'est pas votre rôle, il propose des réductions d'impôts pour ceux qui font des dons en ce sens ! Ce qui prouve qu'il a conscience de cette aberration ! D'autant plus, que lorsqu'il est question d'un crash boursier, que des banques sont en danger, que des entreprises étatiques sont en difficultés financières, l'Etat ou la cour Européenne n'hésitent pas à renflouer leurs caisses pour endiguer le fléau, sans, pour autant, faire appel à la bourse de leurs électeurs !

Je propose donc d'arrêter de donner de l'argent à l'étranger, d'autant plus que l'on ne sait pas où va l'argent parce qu'on est trop loin pour le vérifier. De plus, la vie étant très chère, comment peut-on venir en aide financièrement à des gens que l'on ne connaît pas et dont, de surcroît, l'on ne sait pas s'ils méritent ce sacrifice ou pas. Je m'explique : en venant en aide financièrement à des amis, on connaît leur situation et savons qu'ils vivent une injustice, ce qui nous incite à les aider. Des milliers de français vivent en dessous du seuil de pauvreté, ce qui est inadmissible et inconcevable ! Il faut donc d'abord aider ceux qui nous entourent avant d'aider ceux que l'on ne connaît pas.

Un jour, une association pour les aveugles m'a appelée pour un don. Je ne leur ai rien donné, car j'ai préféré donner de l'argent à des amis en difficulté financière qui m'avaient aidée, quinze ans auparavant ! Par contre, je n'ai pas pu déduire cet argent de mes impôts car cela n'existe pas ! D'autre part, je ne vois pas pourquoi je ferais le travail de la Sécurité Sociale, qui a été créée pour aider toutes personnes ayant des problèmes de santé !

En effet, nous avons un système de sécurité sociale qui a été créé pour donner aux malades les moyens financiers de combattre leur maladie ! Lorsque vous leur donnez de l'argent, l'Etat ne se sent plus le besoin de le faire ! Pour les maladies comme le Sida, le Cancer, la Mucoviscidose, vous êtes-vous interrogés sur le montant du salaire des chercheurs ? Ils sont payés les yeux de la tête mais ne feront pas d'effort sur leur rémunération puisque des milliers de français donnent de leur argent, à plus forte raison lorsque la récolte est télévisée avec le téléthon ! En ce qui

me concerne, je n'aurais pas envie de donner de l'argent à ces associations car elles ont beaucoup de publicité ! J'aurais plutôt tendance à donner à des petites associations dont on ne parle pas car elles ont peu de moyens. C'est ce que j'ai fait avec la maison des parents à Lyon (c'est une maison qui permet aux enfants atteints du cancer d'avoir leurs parents à leur côté).

Cependant, depuis, je me suis posée la question : si tout le monde continue à donner de l'argent ne serait-ce qu'à ces associations, cela détourne donc notre système sociale de sa véritable fonction ! Ce qui est inadmissible ! Combien payons-nous d'impôt par an ? Où va cet argent ? Dans les Rolex et les festins fastueux de notre président et de ses sbires ? Pourquoi est-ce aux français de se saigner quand des élus jouent les Gargantuas ? Posez-vous la question ! Allez vous renseigner sur internet sur le budget que s'alloue le gouvernement, vous serez effarés ! A côté de cela, on fait des économies sur les postes des enseignants en sur-peuplant les classes, ou sur les postes inhérents à la médecine, et à l'inverse, on surpopularise les prisons avec les permis à points ! On peut donc constater une très mauvaise gestion de notre système étatique dans lequel il serait bon de remettre de l'ordre ! Il n'y a donc qu'un seul moyen : arrêter de faire le travail de l'Etat et de ceux qui sont payés pour cela !!!!!

En ce qui me concerne, je n'aide pas les gens pour me donner bonne conscience, je le fais parce que j'aime aider les autres et n'attends aucun lauriers ! Et surtout, je le fais car si j'étais dans leur situation, j'aurais aimé qu'on le fasse pour moi ! La vie est parfois étrange, il peut arriver un retournement de situation qui fait que l'on peut à un moment donné avoir besoin des autres ! Il faut donc prendre garde à ne pas les dédaigner lorsque tout va bien dans notre vie, car tout peut basculer ! J'ai toujours bien traité mon entourage, résultat, lorsque j'ai eu des problèmes, j'ai été récompensée de ma gentillesse en récoltant leur l'aide !!!!

**Le bénévolat :** beaucoup d'associations comptent sur le bénévolat et ainsi, sur la bonne volonté des gens. Cependant, je ne pense pas que cela soit une bonne chose. Lorsque l'on travaille, que l'on a des enfants, notre temps est donc compté, sans se sentir obligés de venir en aide aux autres ! Nos enfants ont énormément besoin de nous, il nous appartient donc de nous en occuper durant notre temps libre, ce qui laisse peu de place pour le bénévolat ! De plus, psychologiquement, il est également important de prendre du temps pour soi, comment voulez-vous donc que l'on est le temps pour tout faire ? S'il y avait une compensation financière, par contre, rien ne nous empêche de travailler à mi temps ou à temps partiel au

travail, et de compenser le temps restant à aider des associations... A condition, encore une fois, que l'on soit rémunéré de manière à pouvoir maintenir notre niveau de vie et avoir du temps pour soi et sa famille !

Si l'on était rémunéré par les associations, ils auraient plus de monde à les aider : Il existe beaucoup de métiers comme ceux du milieu médical, ou de politique (maire, députés, ministres...), fonctionnaires, qui sont rémunérés pour aider les gens ! Qu'en est-il des autres fonctions ? Pourquoi une telle disparité ? On peut constater, en effet, qu'un Maire, dont la fonction est de donner de son temps à sa ville, a une rémunération pour ce poste, et non des moindre. Ce qui est tout à fait normal... Il en va de même pour toutes les fonctions précitées... Mais, qu'en est-il du pauvre bougre, qui, n'écouter que son cœur, désire venir en aide aux autres par l'intermédiaire des restos du cœur ou autre, doit-il se contenter de n'avoir pour maigre salaire que le sourire de ceux à qui il vient en aide ? Il faut cependant noter que l'Etat a mis en place, il y a déjà quelques années, un système d'emploi reconnu et rémunéré au SMIC à temps plein pour des personnes désirant travailler au sein d'une association, ce qui est une très bonne chose. Cependant, il y a encore trop de gens à travailler gratuitement, ce qui est inadmissible ! Je suis certaine, que dans les chômeurs, il existe des personnes naturellement tournées vers les autres qui souhaiteraient travailler dans des associations contre une rémunération. Peu de gens le savent, mais les ASSEDIC ont à la base un statut d'association qui, pourtant, n'a que des employés !!!! Pourquoi donc ne pas étendre ce système à toutes les associations ?

Les pompiers volontaires : connaissez-vous la rémunération des pompiers volontaires ? 300 € par mois, pour au minimum deux gardes par semaine, et une astreinte, de 20 h 00 à 8 h 00, durant une semaine tous les mois ! Je trouve que ce n'est pas cher payé, car il faut également tenir compte qu'en plus de ce volontariat, ils ont également une activité professionnelle à temps plein, pour la plupart. Après une nuit d'intervention, ils donc doivent assurer leur poste de jour qui constitue, à la base, leur vrai métier ! A côté de cela, un militaire, après quinze ou vingt ans de service peut prendre sa retraite et la cumuler avec un travail rémunéré, travail que l'on pourrait proposer, du reste, à un chômeur !... Ainsi, la fonction de pompier volontaire pourrait être aisément assurée par des militaires en retraite ! Ou bien alors, nous pouvons également créer davantage de postes de pompier professionnels et abandonner le volontariat !...

# LES RELIGIONS

Les religions ont fait plus de mal que de bien à l'humanité. Elles étaient sensées véhiculer un message d'amour, de paix, au lieu de cela, elles n'ont fait que se battre entre elles pour avoir le monopole et tuer au nom de leur Dieu !

## Le monothéisme

Il y a bien longtemps que nous sommes passés au monothéisme grâce à plusieurs prophètes : Moïse, Noé, Bouddha, Jésus, Mahomet. Tous ces hommes ont clamé un seul dieu. Avant leur arrivée, les croyances étaient polythéistes : les Dieux de l'Olympe (grecs et Romains), ceux des Incas, des Indiens d'Amérique... La plupart demandaient des sacrifices humains et les Dieux de l'Olympe étaient des Dieux dépravés, dénués de morale : viols, inceste, guerre, soif et abus de pouvoir, injustice... Dans chaque histoire inhérente à l'Olympe, les hommes devaient combattre les Dieux...

Puis sont arrivés les prophètes dit « modernes » qui apportaient la preuve qu'il n'y avait qu'un seul Dieu. Ils sont nés à des époques et des endroits différents et véhiculaient un message de paix, inculquaient les lois de leur Dieu (Moïse, Bouddha, Jésus, Mahomet). Sur ces prophètes, les seuls à avoir été respectés étaient Mahomet, Bouddha et Moïse. Ils ont vécu des jours paisibles à enseigner leur sagesse. Jésus a été massacré par les Romains et ses pairs, en partie parce qu'un autre prophète, Moïse, l'avait précédé et que son peuple juif ne l'a pas accepté.

## Les Prophètes

**Moïse :** Le premier véritable prophète à apparaître. Il est venu sauver son peuple juif du joug des égyptiens dont ils étaient esclaves. Il les délivra et les emmena vers « la terre promise ». Il édicta les premières lois divines, inscrites sur une tablette sur le mont Sinaï. Une période de doute du peuple vis-à-vis de leur Dieu, durant la traversée du désert, les condamna à vivre quarante ans dans le désert avant d'atteindre leur « terre promise ».

**Bouddha :** Il apparut 500 ans avant J.C. Il avait été protégé par son père du malheur et à découvert très tard la misère, la mort, la détresse... Choqué, il

alla se ressourcer auprès d'un arbre d'où il reçut une mission : celle d'apporter un message de paix, d'amour, un enseignement de sagesse. Ce qu'il fit. Il fut écouté, vénéré, aimé, et ce, tout au long de sa vie. A sa mort, les problèmes commencèrent : ses adeptes se disputèrent sur la manière de poursuivre ce qu'il avait commencé. Certains décidèrent de donner leur enseignement en vivant pauvrement, nourris d'un bol de riz par ceux qui les recevront chez eux. D'autres, considéraient qu'il n'était pas nécessaire de vivre pauvrement pour enseigner. Quoi qu'il en soit, c'est la religion (bien qu'elle ne soit pas considérée comme telle, ce que je désapprouve) qui est restée la plus fidèle aux enseignements de son prophète Bouddha. Elle n'a pas de sang sur les mains, est tolérante et leur représentant est la personne la plus sage et la plus élevée spirituellement. Tolérante, parce qu'elle ne s'impose pas comme les autres religions, elle laisse le choix et n'oblige pas ses nouveaux adeptes à se convertir. Cette religion est basée sur la relaxation, la méditation et le fait de vivre en phase avec ses convictions et de très grandes valeurs. Elle proscriit la violence, et c'est la seule ! Massacrés par les Chinois cela n'a pas détourné les bouddhistes de leur grande fidélité au précepte de la non violence. C'est également la seule religion à avoir mis en application ce qu'elle enseignait !

**Jésus** : Massacré par ses pairs, les juifs, il est à l'origine du Christianisme. C'est le seul prophète dont on a fait le fils de Dieu, post-mortem. Il n'a vécu que 33 ans, n'a eu que trois ans pour donner son enseignement. On l'a affublé d'une réputation de faiseur de miracle, il a été marié, mais on a changé son histoire pour en faire un célibataire, il a eu un enfant, mais là encore, on l'a occulté, et, comble de malchance, il a été trahi par ses apôtres. Bref, un vrai massacre. On en a fait une légende, un Dieu, pas un homme comme dans les autres religions, ce qui a été une belle erreur. Les prêtres, à l'image de Jésus, n'ont donc pas le droit de se marier, et surtout doivent faire le vœu de chasteté, ce qui a incité certains à la pédophilie ! Les prêtres sont des hommes avec des besoins naturels, des pulsions sexuelles, des hommes pleins d'amour, pourquoi les empêcher d'avoir des enfants et une femme à aimer. Les protestants, eux, créés par Luther, ont le droit de se marier. De plus, à une époque et il n'y a pas si longtemps, le benjamin d'une famille devait obligatoirement être prêtre, donc il ne l'était pas par conviction, mais par obligation, ce qui est inadmissible et très dommageable ! Je ne prends pas la défense de ces curés qui ont profité de la confiance de leurs badots pour abuser de leurs enfants, car le fait de faire du mal à un enfant en profitant de sa naïveté est impardonnable. J'essaie juste de trouver la raison de tels actes ! En outre, tout au long de



l'histoire, le clergé était très riche et du côté des nobles, il n'aidait pas beaucoup les pauvres !... Il n'était absolument pas en phase avec son enseignement, mais plutôt « faites ce que je dis, mais pas ce que je fais » ! Comment voulez-vous que les catholiques soient crédibles !

**Mahomet** : A l'inverse de Jésus, il a été bien traité et respecté par ses pairs. On a écouté et appliqué ce qu'il inculquait. Il faut également noter que la religion musulmane est la plus tolérante vis-à-vis des autres religions car elle reconnaît Jésus, Moïse, Noé, Bouddha... A sa mort, comme pour Bouddha, les choses se sont compliquées et il y a eu une scission entre ses disciples. Des lois ont été créées et inventées pour assouvir l'homme, tout comme les autres religions. En ce qui concerne la polygamie, par exemple, il faut savoir que Mahomet n'a eu qu'une femme pendant très longtemps, et que c'est à la mort de celle-ci qu'il a décidé d'épouser plusieurs femmes car ces femmes étaient des veuves de guerre !... Mahomet n'était donc pas polygame et n'a aimé qu'une seule femme dans sa vie !

## Le Karma

**Le Paradis** : Les chrétiens croient au Paradis, mais ne croient pas en la réincarnation. Toujours est-il que lorsque l'on meurt, notre âme est pesée et si l'on a plus de bonnes actions que de mauvaises, on va au Paradis, si, par contre, c'est le cas inverse, on va en enfer ! **Le Karma** : pour d'autres religions, bouddhisme, indouisme... La réincarnation existe. Ainsi, plus on est pauvre et gentil, meilleure sera notre vie d'après ! La réincarnation est obligatoire pour atteindre la perfection. Lorsque l'on est « parfait », on ne se réincarne plus !

**Et dans la vie actuelle ?** Dans les deux cas de figure, on attend ! Les méchants seront punis une fois morts ou auront une vilaine vie en se réincarnant ! Donc, si on suit le cheminement, en ce qui concerne les gens malheureux dans leur vie actuelle, ils le sont parce qu'ils ont été méchants dans leurs vies antérieures ! Dans ce cas, pourquoi ne se rappelle-t-on pas de ce que nous avons fait, si c'est sensé être une punition ? Je m'explique : si vous punissez un enfant, sans qu'il sache pourquoi, comment voulez-vous qu'il s'améliore et comprenne ses erreurs ? Il n'en ressortira que des frustrations et une rage sans limite ! C'est pourquoi je ne crois absolument pas au karma. Quant au Paradis, je trouve ridicule d'attendre justice lorsque l'on peut se bouger soi-même et se défendre, au lieu d'attendre le jugement dernier d'un hypothétique Dieu, et une fois mort ! Je pense, au

contraire, que cette croyance alimente l'acceptation de la domination. La vie serait donc une tombola, comme dirait le chanteur de la « Mano Negra », à savoir que si l'on naît heureux alors on a le droit d'être heureux, mais si l'on naît malheureux, alors on doit accepter son sort et ne rien faire pour s'en sortir ? Foutaises ! La série « Les Simpson » caricature le croyant à travers « Flanders » de façon très réaliste : il ne dit jamais rien, accepte tout gentiment et le père des Simpson en profite allègrement. Lors d'un épisode, Flanders se révolte, et découvre que la raison de sa résignation vient, non seulement de son éducation religieuse, mais également, du fait que ses parents ne l'ont jamais permis de se révolter et l'ont constamment obligé à se taire et à subir. Ainsi conditionné, il ne peut être qu'un mouton à l'âge adulte, qui fabrique d'autres moutons ! A ce propos, ne sommes nous pas des « brebis égarées » d'après les « Saintes écritures catholiques » ?

## Les ravages de la religion

**La religion, symbole de privation et de restriction...** : et heureusement que la notion de sacrifice humain a été abandonnée ! En tout état de cause, lorsque l'on adhère à une religion, nous devons subir des privations : ramadan, carême. De manière à donner aux pauvres ce dont on se prive. Pourquoi ne pouvons-nous donner sans nous priver ? Quel est l'intérêt d'empêcher des gens de manger en journée et de faire l'amour durant le Ramadan ? Qu'est-ce que cela apporte ? Cela donne-t-il envie d'y adhérer ? Pas moi, en tous les cas ! De plus, que se passe-t-il en dehors de la période de Carême et de Ramadan ? Les porte-monnaie sont fermés ? On ne donne que pendant cette période ? En ce qui me concerne, je préfère donner quand j'en ai envie, et les moyens, et sans qu'aucune religion ne l'on me l'impose ! Je trouve cela beaucoup plus valorisant !...

**D'après toute religion, si on se comporte bien, tout ira bien...** : Alors, pour ceux qui ont eu une éducation religieuse, lorsqu'il leur arrive une injustice dans la vie, ils se tournent naturellement vers cette religion, qui leur a promis monts et merveilles en échange d'un comportement exemplaire, pour leur demander des comptes et obtenir une explication à leurs malheurs injustifiés. Les réponses sont parfois impressionnantes. Je vais vous citer quelques anecdotes concernant ces aberrations :

**Les dettes de la réincarnation** : une femme désespérée car son mari la trompait, se tourne vers une personne qui croit en la réincarnation. Il lui dit

alors que dans ses vies antérieures, elle a dû commettre des impairs et maltraiter l'autre sexe, elle était donc punie dans cette vie pour expier sa faute !!!!! Quel pain béni pour le mari qui se trouve transformé en expiateur de faute et la femme, sensée être victime, devenue pécheresse d'une autre vie ! Autant vous dire que cette dame était encore plus dépitée après cet entretien : en cherchant le réconfort, elle se retrouve blâmée ! Espérons qu'elle ne croie pas à ces foutaises, qu'elle aille faire une psychanalyse pour reprendre confiance en elle et surtout, quitte cet énergumène qui ne la mérite pas ! Voilà qui est très dangereux de profiter de la faiblesse de personnes saines pour les endoctriner, alors qu'il est si simple de les rassurer et de leur redonner confiance en eux pour qu'ils aient suffisamment de courage pour se donner une autre chance ailleurs, avec quelqu'un de plus respectable !

**Le rejet du christianisme :** Les catholiques vous diront : « Dieu te met à l'épreuve » ! Donc si on perd notre travail à cause du boursicotage ou d'un patron dominateur, c'est Dieu qui l'a voulu ? Et bien il n'est pas cool leur Dieu ! Il n'est donc pas étonnant que les gens désertent les églises ! La religion est en ce sens dangereuse, car elle culpabilise ses sujets, leur dicte des lois strictes qui les conforte dans un moule. Tant et si bien, que si l'on ne va pas à l'église, par exemple, on est mal considérés par les fidèles. On est bien souvent jugés « trop vite », par ces donneurs de leçons, car l'on ne correspond pas à leur critère, on a donc ce que l'on mérite ! Pourquoi leur Dieu irait-il aider quelqu'un qui ne va jamais à l'église ? J'en veux pour exemple une mère de famille se retrouvant veuve avec ses quatre enfants. Non pratiquante, mais ne voulant pas d'un enterrement civil, elle a souhaité enterrer son mari pour qu'il aille au paradis, car elle a eu une éducation religieuse. Pour tout remerciement de son retour vers l'église, elle se voit humiliée lors de la cérémonie pour recevoir le corps du Christ, car le prêtre ne voulait le donner qu'à ceux qui s'étaient confessés, la famille du défunt étant les seuls à rester sur le banc ! De plus, quelques temps plus tard, ma sœur fête sa communion, nous avions donc le cœur en fête ! En attendant la cérémonie, je remarque cette même dame dans l'église et lui demande ce qu'elle fait là... Elle me répond que le curé a choisi ce jour pour célébrer une messe pour son mari. Ecœurée, je suis sortie de l'église et n'ai pas assisté à la cérémonie, car je ne pouvais décemment pas avoir le cœur en fête, quand cette dame l'avait à pleurer ! Avec un tel comportement de l'église, comment voulez-vous que des gens croient toujours en un Dieu « TOLERANT », si ses représentants ne le sont pas eux-mêmes !!!! Autre exemple : j'ai baptisé mes enfants à l'âge

de trois ans, âge maximum pour éviter une préparation au baptême qui dure deux ans, et surtout de manière à ce qu'ils s'en souviennent. Je culpabilisais de leur imposer une religion, car ils n'étaient pas en âge d'en choisir une, mais les lois de l'église m'y ont obligée. Je l'ai fait pour le cas où ils voudraient se marier à l'église plus tard, de manière à leur éviter deux ans de préparation au baptême, car il faut impérativement être baptisé pour se marier à l'église. De même, lors d'un baptême, les parrains et marraines doivent avoir fait leur première communion pour pouvoir avoir le droit de l'être ! Je connais également certains parents qui n'ont pu baptiser leur benjamin qu'à la seule condition qu'ils inscrivent leurs aînés au catéchisme ! On comprend alors pourquoi les églises sont autant désertées ! Devant tant d'opiniâtreté et d'intolérance, le christianisme touche visiblement à sa fin !

**La tolérance du bouddhisme** : Le Bouddhisme, à l'inverse, reste très tolérant. Plusieurs personnes sont allées voir le Dalaï Lama durant son séjour en France et souhaitaient se convertir au Bouddhisme. La réponse de ce dernier a été exemplaire : il ne voulait surtout pas que ces personnes renie leur religion initiale, et les invitaient à conserver leur religion ! Quelle preuve de tolérance ! Quand on voit que les Chrétiens, les juifs et les Musulmans se sont acharnés pendant des siècles à imposer leur religion aux peuples qu'ils envahissaient, se considérant, ainsi, comme les seuls tenanciers de la parole Divine ! On ne s'étonne plus qu'autant de personnes désertent leur religion pour se tourner vers le Bouddhisme ! A croire que chaque religion a son hégémonie, tout comme les civilisations ! Reste à savoir s'ils vont rester bon joueurs ou devenir mauvais perdants ! Affaire à suivre !

**En cas de problème, tourner-vous plutôt vers les athées, ou les agnostiques** : qui eux, ont les pieds sur terre et n'ont pas été lobotomisés par quelques religions que ce soit. Car eux, suivent naturellement leur conscience. Ils agissent en faisant le bien autour d'eux, sans qu'une quelconque religion ne le leur ait demandé, ce qui est tout à leur honneur. Ils sont bien souvent tolérants, compréhensifs, aimants ! Ils sauront vous reconforter de la bonne façon et vous dirons que...

**On est malheureux à cause de ceux qui nous entourent...** voilà la vérité ! Vous n'avez pas de travail ? Pourquoi ? Pour plusieurs raisons, je suppose... Vous n'acceptez pas d'avoir un patron qui vous hurle dessus ? Normal ! Vos collègues ont tout fait pour vous faire virer ? Pas normal ! Si vous aviez eu un patron gentil, et des collègues humains, vous seriez

probablement en train de travailler, comme c'est le cas pour certaines personnes qui ont la chance d'être dans une bonne entreprise ! A condition que vous ayez toujours bien fait votre travail et consciencieusement, bien évidemment ! Vous n'êtes pas en couple, n'avez toujours pas d'enfants ? On vous est trompé ou vous avez été traité méchamment par votre moitié et avez préféré la quitter ? Si votre moitié en question avait été fidèle et gentille, vous seriez toujours avec, non ? Bref, arrêtez de dire que tout ce qui vous arrive est la faute à pas de chance et de mettre cela sur le dos du Destin ou d'un hypothétique Dieu, mais réfléchissez plutôt à qui vous a fait du mal, tempêtez sur cette personne et révoltez-vous ! Ce qui nous arrive dépend de ce que l'on a fait ou subi, et surtout laissé subir ! Prenons un exemple : si une personne veut vous planter un couteau dans le ventre, si vous ne vous défendez pas, vous le recevrez ! Donc pour toute souffrance morale, c'est la même chose ! Il faut savoir se défendre avec les armes qui nous sont propres, c'est-à-dire, se faire justice en se plaignant à la hiérarchie, si l'on a rien à se reprocher, bien entendu, car sinon on a peur et les dominateurs joueront sur cette peur, mais eux n'ont-ils pas fait pire que vous ? Il faut donc commencer par vaincre sa peur et jouer le tout pour le tout. A partir du moment où l'on accepte son Karma, on accepte de souffrir, on se tait, et d'autres à côté en profitent de cette résignation ! D'après n'importe quelle religion, on est né pour souffrir : d'après les hindous, plus on est pauvre, plus on est riche dans une autre vie. Cependant, il faut tout de même, à mon sens, savoir ce que l'on veut vivre dans cette vie-là, la prochaine vie, on verra plus tard, quand on sera mort, mais le mieux est d'être heureux durant cette vie-ci. Il est ridicule de vivre pour être malheureux, il faut partir à la recherche du bonheur, car tout le monde y a droit. Il faut chercher à savoir pourquoi on est malheureux par rapport à telle ou telle situation et essayer de relever la barre. Si votre bateau part à la dérive, alors que l'on est sensé aller vers un endroit précis, vous redresserez naturellement la barre pour reprendre cette direction. Pour votre vie, c'est pareille, si vous êtes malheureux, c'est que quelque chose s'est produit et a causé votre malheur, quelque chose de bien réel. Vous ou quelqu'un d'autre en est responsable ! A vous d'y remédier. De toute manière, vous le comprendrez par vous-même, tout comme moi je l'ai compris, on est victime de ce que l'on est et accepte...

## Démystification de la femme

Pourquoi la femme a-t-elle eu toujours du mal à se faire une place dans la

société jusqu'à maintenant ? Depuis la nuit des temps, les religions démystifient la femme, elle a toujours le mauvais rôle.

A commencer par Eve qui a fait croquer la pomme à Adam, raison pour laquelle ils ont été chassés du paradis. Mais s'est-on posé la question de savoir si Eve a mis de force la pomme dans la bouche d'Adam ? N'aurait-il pas pu refuser ? Ce qu'il en ressort alors, c'est que les hommes n'ont pas beaucoup de caractère, puisqu'ils ne savent pas dire non à une femme ! Ne le croyez-vous pas ? Pourquoi donner une image de tentatrice à la femme ? Pourquoi la femme serait-elle toujours responsable du malheur des hommes ?

D'autre part, les femmes n'ont le droit d'être prêtre dans les religions catholiques, pourquoi ? Parce que dès le départ elle a été écartée de l'enseignement du catholicisme, à commencer par Marie-Madeleine, femme de Jésus, que l'on a fait croire prostituée alors qu'elle descendait directement du Roi David. Je suis persuadée qu'elle était sensée être le successeur de Jésus à sa mort, mais qu'elle a été évincée par le machisme des apôtres !

Dans la religion musulmane, la femme n'est rien ! Elle est soumise à l'homme et n'a pas son mot à dire ! Elle doit se cacher des autres hommes pour ne pas les inciter au pêcher, en s'habillant de la tête au pied ! Depuis quand la nature est-elle perverse ? Pourquoi cacher la beauté, sous prétexte que les hommes ne se donnent pas la peine de refouler leurs pulsions animales qui sont, elles, justement perverses !!!!!!! Nous avons appris à rester polis lors d'un repas et à ne pas se jeter sur l'alimentation, même si l'on a faim, alors pourquoi ne pas en faire autant avec les femmes ?... De plus, les femmes qui ont leurs règles ne peuvent aller dans une mosquée, pourquoi donc ? Je rappelle à ces messieurs musulmans, que les règles d'une femme sont les raisons pour lesquelles leurs mères leur ont donné la vie, car une femme sans règle n'a pas d'ovulation, donc ne peut concevoir ! Un tel comportement prouve une grande ingratitude !

De plus, s'il y avait eu plus de femmes au pouvoir, il y aurait certainement eu moins de guerres, car une femme sait ce qu'est donner la vie, elle a donc plus de respect pour la vie des êtres humains et ne se serait pas amusée à en gaspiller pour assouvir son orgueil et ses ambitions ! Comment voulez-vous respecter les femmes, si Dieu, lui-même, d'après les écrits des religions, ne les respectait pas ? Les lois sont édictées par la religion, qui a été réinventée par l'homme !... Au final, c'est l'homme qui

a fait Dieu à son image ! Voilà la vérité ! Je suis certaine que si ces prophètes avaient existé, ils n'auraient jamais accepté un tel comportement de leur vivant, leurs valeurs et leur amour de l'être humain, quelle que soit sa race, sa naissance ou son sexe, étant trop grands et respectables...

## La religion pousse à la soumission

Le plus grand symbole de la souffrance : Jésus sur la croix... tous les catholiques se prennent pour Jésus, ils acceptent de souffrir, même s'ils n'ont rien fait de mal. C'est leur lot, souffrir est normal, on est né pour souffrir ! Tel est le principal dogme de la religion. Ainsi, ces religieux sont la proie de tous les athées sans foi ni loi qui ne croient en rien sauf en la domination et rien de cette soumission suggestive ! Les religieux croient au jugement dernier et se disent qu'en acceptant la souffrance, ils auront droit au Paradis. Cependant, cette croyance a pour effet de leur faire vivre l'enfer sur terre, en attendant ! Et ils n'en ont absolument pas conscience ! Ils attendent une justice divine et ne se défendent pas ! Alors ils souffrent en silence, sans scrupules aucuns, puisque Jésus a lui-même souffert pour les péchés des autres... Donc, ils se prennent pour Jésus ! Ensuite, si leur situation ne s'améliore pas, ils vont incriminer leur Dieu et crier à l'injustice. Jésus le premier, puisqu'une fois sur la croix il s'est écrié : « mon Dieu, pourquoi m'as-tu abandonné ? ». La question est de se poser : qu'est-ce qui l'a amené sur cette croix ? A-t-il tout fait pour l'éviter ou bien l'a-t-il accepté en pensant que c'était la volonté de son Dieu ? Il en va de même pour toutes les victimes... Qu'ont-elles fait pour éviter leur situation ? Nous sommes victimes de ce que l'on est et accepte ! S'ils se laissent battre sans rien faire, cela signifie qu'ils acceptent cette situation ! Par contre, s'ils refusent de se faire maltraiter, alors ils se défendront et ne la subiront plus. Ceux qui se laissent faire, n'ont que ce qu'ils méritent, là est la vérité. En effet, une personne qui ne se laisse pas marcher sur les pieds se fera beaucoup moins inquiétée et mieux respectée qu'une personne qui ne dit rien ! Pourquoi ? Parce qu'elle se respecte suffisamment pour ne pas se laisser maltraiter ! Le tout est de se faire valoir et de se faire accepter tel que l'on est, en refusant toute domination et soumission. Pour savoir ce que l'on veut, il faut savoir ce que l'on vaut. Si l'on se dévalorise, alors on devient la proie des dominateurs. La confiance en soi est le seul moteur de la réussite, c'est notre seule clé pour ouvrir la porte du bonheur. Si l'on n'est pas heureux, et que l'on se résigne à son sort, sous prétexte qu'un « miracle divin » va nous arriver, alors une



vie de calvaire nous attend vraisemblablement! Par contre, si l'on fait tout pour être heureux, il est beaucoup plus probable que cela arrive... La seule condition étant de savoir se faire valoir en tant qu'être humain avec des droits !

## Dieu existe-t-il ?

Personne ne sait ! Peut-être, peut-être pas. En tous les cas, s'il existe, il doit être écœuré de voir ce que l'on a fait des paroles de ses prophètes, de ces bombes que les musulmans font éclater en son nom, et du manque de tolérance de la religion.

S'il y a vraiment un enfer, à mon avis, les premiers à y entrer sont sûrement tous les religieux qui prennent plaisir à faire le mal autour d'eux, et qui se soulagent la conscience en se faisant pardonner auprès d'un curé lors d'une confession. Ceux qui se disent ses représentants et qui ont manipulé impunément au nom de la religion, notamment les instigateurs d'attentat qui lobotomisent des adeptes pour qu'ils se transforment en bombes humaines... Bref, tous ceux qui ne font pas ce qu'ils prêchent ou qui se servent des saintes écritures pour dominer et manipuler leurs adeptes.

S'il y a un paradis, les premiers à y entrer seront sûrement tous les athées qui, sans croire en l'existence d'un Dieu, ont fait le bien, naturellement, autour d'eux. D'autant plus, qu'ils n'auront pas voulu se laisser ambrigués dans quelque religion que ce soit, écœurés par l'hypocrisie de ces dogmes. Ils seront surtout récompensés car ils auront fait preuve d'humanité sans qu'aucune religion ne le leur demande, seulement en écoutant leur cœur, ce qui est tout à leur honneur.

**Les sectes :** comment peut-on se laisser manipuler par une personne qui se croit investi de la parole d'un Dieu ou de descendre d'un extra-terrestre ? D'autant plus lorsqu'il vous dépouille de votre argent, et vous prends vos adolescentes pour les déflorer ?!!!! Comment peut-on apporter du crédit à de tels dépravés ? Lorsque l'on voit que ces mêmes adeptes se suicident et tuent leurs enfants à la seule demande de leur gourou, qui, voyant son subterfuge découvert, ne supporte pas la défaite et décide d'emporter avec lui ses disciples en leur promettant une vie éternelle !!!!!!! Comment peut-on en arriver à de tels extrêmes ? Je pense sincèrement que si les religions avaient été fidèles à leurs principes, si elles étaient justes, si elles ne

s'étaient pas battues entre elles pour atteindre une hégémonie potentielle, ces courants n'auraient jamais existé !

**Pourquoi vouloir absolument adhérer à une religion ?** Depuis la nuit des temps l'homme a peur de la mort, de ce qu'il advient lorsqu'il passe de vie à trépass. L'homme a également besoin que l'on lui impose des limites, qu'on lui dise ce qu'il a le droit de faire ou de ne pas faire, que l'on instaure des lois pour qu'il se tienne à carreau. Il a fallu que les tables de Moïse disent que l'on n'a pas le droit de tuer, de voler, que l'adultère est proscrit, parce que, naturellement cela n'est pas une évidence pour tout le monde !!!!! Ce qui est très triste... Bien évidemment, les personnes civilisées, adultes, équilibrées vont s'interdire naturellement de faire des choses qui ne sont pas en phase avec leur conscience, et heureusement ! Mais à cause de ceux qui sont incapables de s'auto-discipliner, tout le monde trinque ! Et on crée des lois pour empêcher les gens de faire des choses qui vont de soit ! Donc la religion fait peur : la notion de punition si l'on fait mal quelque chose est omniprésente dans chacune, et c'est ce qui motive la plupart des gens malintentionnés de ne pas faire de mal.

**Et si on était testé toute notre vie pour voir ce que l'on vaut ?** : Comme je l'ai dit plus haut, les plus méritants, et ce serait justifié, seront récompensés pour leur « beauté d'âme ». Avouez tout de même que s'empêcher de faire quelque chose parce que c'est interdit et s'en empêcher parce que l'on est auto-discipliné, que l'on veut vivre en phase avec sa conscience, est infiniment plus méritant... Ne pensez-vous pas ?

**L'éducation de mes enfants** : Catholique de naissance, je n'ai pas fait l'erreur de les mettre au catéchisme, car je ne voulais pas qu'ils soient lobotomisés comme je l'ai été. Je leur ai donc présenté les prophètes comme des gens qui ont peut-être existé et leur ai raconté leur vie de façon historique. Mais je fais surtout attention à leur apprendre le bien et le mal par des faits concrets et bien réels, c'est-à-dire, en fonction de la réaction des gens, comme je le fais dans ce livre, et fais en sorte qu'ils agissent fidèlement à leur conscience... Je leur apprend à rechercher au fond d'eux-mêmes leurs réponses et les laisse agir selon leur libre-arbitre, là encore, en fonction de leur conscience, en toute tolérance.

**Nous vivons dans une ère scientifique** : bien évidemment, la religion se trouve confrontée à la preuve scientifique. On ne croit que ce que l'on voit, ce qui n'est pas un mal. Il faut dire également que des Jésus marchant sur l'eau ou changeant l'eau en vin, il n'y en a pas beaucoup de nos jours. On

a donc du mal à croire que cela ait pu exister un jour ! On ne croit pas non plus qu'un seul homme et une seule femme, Adam et Eve, sont à l'origine de l'humanité. Heureusement, d'autant plus qu'ils n'ont eu que deux garçons, Caïn et Abel ! Grâce à la science, on sait que c'est le Big Bang et la nature qui sont à l'origine de la Terre. Les gens sont de moins en moins naïfs, ce qui explique la désertion des églises, et la recrudescence de personnes athées.

**Pourtant la science n'explique pas tout :** prenons les guérisseurs, par exemple. Si vous êtes allés en voir un dans votre vie et qu'il vous a guéri, car ce n'était pas un charlatan, vous avez dû vous demander comment il faisait, non ? Le nombre de zones guéries par ces personnes est impressionnant ! D'où vient ce pouvoir ? Pour ma part, j'y ai eu recours à plusieurs reprises et les résultats étaient très impressionnants. J'ai arrêté de fumer en trois jours, grâce à l'un d'entre eux, et n'ai ressenti aucun manque, ni aucune nervosité, c'était comme si je n'avais jamais fumé de ma vie ! Vous allez me dire qu'il s'agit d'autosuggestion, réponse que je trouve légitime. Mais lorsque vous y emmenez vos enfants bébés pour faire « passer les dents » et qu'ils ne souffrent plus, malgré leurs joues cramoisies, vous ne pouvez pas me dire que c'est de l'autosuggestion, étant donné que vos enfants n'ont pas conscience de ce que le guérisseur leur a fait. Autre exemple, ma fille bébé, pleurait beaucoup, je l'ai donc emmenée, à l'âge de huit mois, voir un guérisseur en dernier recours, car les médecins ne pouvaient rien faire. Il a apposé sa main sur son estomac durant un quart d'heure, et m'a dit que son mal venait du fait qu'elle buvait trop vite ses biberons. Je lui ai également demandé s'il guérissait les verrues plantaires, ce qu'il m'a confirmé. Il a posé sa main sur ma verrue, et durant toute la séance qui dura un quart d'heures, j'ai ressenti une certaine chaleur, puis nous sommes repartis. Arrivée chez moi, lorsque j'ai pris ma fille dans mes bras, son pyjama était trempé de lait : elle avait rejeté son biberon, chose qu'elle ne faisait jamais jusqu'alors, et moi, j'ai clopiné pendant deux jours, tellement ma verrue me faisait mal ! Maintenant, je ne fais que vous relater les faits de ma propre expérience, et je peux concevoir que vous en doutiez. Cependant, rien ne vous empêche d'en faire l'expérience un jour, et vous verrez que je ne vous ai pas menti !

**Les cartomanciennes :** là encore, si vous êtes allés en voir une un jour, et qu'elle avait réellement un don, vous avez dû être impressionné par ses prédictions. Je pense sincèrement que lors d'un dilemme, une cartomancienne peut vous aider dans la prise de vos décisions et vous

permettre de faire le bon choix. Il faut cependant qu'elle ait fait ses preuves auparavant et vous en assurer, le bouche à oreille étant très efficace dans cette profession. Je pense sincèrement que nous avons un chemin à suivre et que la cartomancienne peut nous aider en ce sens, de manière à ne pas nous dévier de ce chemin. C'est, à mon avis, la raison de son don. Cependant, il faut toujours prendre garde à conserver son libre arbitre et écouter ce que l'on ressent au fond de nous. Le tout est de ne pas constamment vivre en fonction de ce que vous disent les cartes, mais plutôt, une fois qu'un événement arrive dites-vous, elle me l'avait prédit ! A partir du moment où l'on décide de prendre sa vie en main, le fait de savoir que l'on va vers du mieux est très réconfortant et nous permet de tenir ! Là est le véritable rôle de la cartomancie. Attention cependant aux charlatans, comme les publicités qu'il y a en ce moment à la télévision : tapez « cocu » si vous voulez savoir si votre ami vous trompe... J'ai une amie qui s'est faite avoir et les a contactés : résultat, elle n'arrête pas d'avoir des messages de relance par d'autres organismes de prédictions. C'est une arnaque ! Donc, non seulement ils peuvent vous embrouiller dans votre couple, mais en plus, vous êtes constamment harcelé par téléphone ! Il faut donc être très vigilant face aux malversations. Combien de gens se sont vus dépouillés en donnant des sommes faramineuses à un pseudogourou qui devait leur faire revenir l'être aimé ! Les personnes fragiles psychologiquement sont la proie de ces charlatans ! D'où l'intérêt d'une bonne thérapie pour prendre conscience de ses erreurs passées et avoir le courage de reprendre sa vie en main ! Un coureur olympique ne pourra pas courir un cent mètres, si l'on ne répare pas correctement sa jambe, cela va de soit !

## LA VIE APRES LA MORT Mon expérience

**Décès de ma première grand-mère :** J'ai eu conscience d'une vie après la mort d'une drôle de façon. En effet, lorsque ma première grand-mère est décédée, je ne croyais plus en Dieu, j'avais laissé tomber l'église en me disant que c'était des foutaises. Ma mère m'obligeait à aller à la messe tous les dimanches et à quatorze ans, n'en pouvant plus, je lui ai demandé de me laisser ne plus y aller. Il a fallu que ma mère prenne rendez-vous avec le curé qui m'a autorisée à partir ! Ouf ! Mais toutes ces « bondieuseries » m'avaient dégoûtée de la religion ! J'étais donc devenue agnostique, car on ne peut enlever une éducation religieuse aussi poussée ! Mais pour rentrer dans une église pour un mariage, un baptême, cela m'est

très pénible, en raison de l'overdose de messe que j'ai subi durant mon enfance !

Lorsque ma grand-mère est décédée, en juillet 1993, j'ai passé toute l'après-midi avec elle sur son lit de mort pour profiter des derniers instants avec elle, seule, car le reste de la famille s'affairaient aux formalités. Le soir venu, j'ai eu l'impression d'avoir fait ce que j'avais à faire et me sentais bien. J'avais un « weekend end camping » entre amis de prévu, et décidais de les rejoindre. Chose inconcevable dans mon éducation religieuse, qui m'a fait culpabiliser toute la soirée ! D'autant plus qu'ils décidèrent d'aller en boîte ! J'étais entre la chèvre et le chou... Je n'ai jamais été de ceux qui aiment plomber l'ambiance à cause de ses histoires personnelles, et n'ai donc pas osé refuser car je ne voulais pas les empêcher de s'amuser tout simplement parce que ma grand-mère, qu'ils ne connaissaient pas, était morte ! D'autant plus que de rester toute seule au camping était loin de m'inspirer. J'ai donc eu l'intuition de demander à ma grand-mère, chose complètement ridicule, je le conçois, si cela ne la dérangeait pas que je m'amuse ! Il m'est alors arrivé une chose incroyable : j'étais adossée à la voiture de mon ami et j'ai ressenti comme des fourmillements qui ont commencé par la tête pour emplir tout mon corps jusqu'aux doigts et aux pieds. Et, chose incroyable encore, je me suis sentie bien ! J'ai donc pris cela comme un message et suis partie m'amuser. Par contre, plusieurs fois au cours de la soirée, j'ai culpabilisé à cause de mon éducation religieuse qui m'avait inculqué que l'on devait pleurer le départ d'un proche et que nous n'avions surtout pas le droit de s'amuser. Autant vous dire que cela m'a encore plus éloigné de l'Eglise ! Le sketch d'Eli Semoun sur le Crématorium est très représentatif de la mentalité judéo-chrétienne lors de la disparition d'un proche...

Dans les jours qui ont suivi, et ce, pendant un an, je ressentais très distinctement une présence près de moi, ce que je trouvais très étrange. Au bout d'à peine un an, j'ai ressenti un vide immense, et ne savais pas pourquoi. J'en ai donc parlé à ma tante (sœur de mon père), qui m'a expliqué que les défunts ne quittent pas tout de suite leurs proches lorsqu'ils meurent car ils terminent d'abord leurs affaires sur terre... Elle m'a expliqué également que le fait d'avoir accompagné ma grand-mère toute l'après-midi le jour de sa mort, cela a créé un lien entre nous, qui explique le fait que je ressentais sa présence jusqu'à son départ, il y a peu de temps. D'autre part, ma mère et ses frères et sœurs ne s'entendaient pas pour l'héritage et certains refusaient que mon oncle, qui a vécu avec ma

grand-mère toute sa vie durant, ne rachète la maison. En juin de l'année suivante, il a eu la maison. C'est là que je n'ai plus ressenti la présence de ma grand-mère. Apparemment, ses affaires étaient réglées sur terre, elle s'est donc envolée, je ne sais où !

Bien évidemment, ce que je viens de vous raconter est une expérience que j'ai moi-même vécue et ressentie au plus profond de moi, donc vous n'êtes pas obligés de le croire ! Libre à vous de douter, d'autant plus, si vous n'avez pas vécu la même expérience ! J'en suis moi-même encore interloquée au bout de dix-huit ans ! Il faut dire également que je n'ai jamais eu l'occasion de revivre une telle expérience ! J'en suis donc restée là, un peu dubitative, mais cela ne m'a pas pour autant ramenée vers l'Eglise, loin s'en faut, au contraire, car je me suis rendue compte que la bienséance religieuse inculquée lors du décès d'un proche était erronée ! Visiblement, lorsqu'une personne meurt, il ne faut surtout pas pleurer, ce qui est très facile à dire je le conçois, car cela les empêche d'évoluer, c'est ce que j'apprendrai bien plus tard...

Vous conviendrez également, que j'ai vécu cette expérience sans rien savoir de la vie après la mort, je n'ai donc pas été influencée par des qu'en dira-t-on ou des superstitions ! J'ai vécu une expérience qui s'est expliquée après... Curieux, non ?

**Ma deuxième grand-mère :** Lorsque ma deuxième grand-mère est décédée en août 1998, cela s'est passé différemment. J'étais en vacances en Espagne, lorsque cela s'est produit, je n'ai donc pu faire la même chose. Cela m'a beaucoup blessée, car je lorsque je suis allée la voir avant de partir, elle me souhaitait de bonnes vacances et à mon retour, elle n'était plus là. Autant vous dire que je l'ai très mal vécu et je déconseille à qui que ce soit de ne pas assister à l'enterrement d'un parent ou un ami proche, car on n'arrive pas à faire le deuil.

D'autant plus, que j'avais une peur bleue de la mort et que son décès m'a déclenché des angoisses terribles la nuit, des insomnies... Devant mon désarroi, ma tante vers laquelle je me suis à nouveau tournée, m'informa de l'existence de médiums... Et me donna un cours sur la vie après la mort ! Je ne la croyais pas, et me disait que c'était encore une « machination » de l'église pour rameuter ses bados ! Ce qu'elle nia en me disant que l'Eglise n'y croyait justement pas.

Par curiosité, je suis donc allée en voir une à deux cent kilomètre de chez

nous, que ni ma tante, ni moi ne connaissions. J'ai été époustouflée par cette expérience et n'ai plus jamais eu de doute sur la vie après la mort après cela.

En effet, la médium a commencé à me parler en me disant « ma petite puce, ne pleure pas, si j'avais su comment tu étais dans ton cœur, je ne t'aurais jamais fait ça ». Je m'explique, ma grand-mère avait très peur de la mort et s'en prenait régulièrement à moi lorsque j'allais la voir. Je le savais, et ne lui en tenais pas rigueur. Donc première constatation : ils lisent dans les cœurs une fois morts !

Puis elle continue en se tournant vers ma Tante : « et la bague Michèle, quand est-ce que tu vas lui donner la bague ! » Nous sommes restée coi toutes les deux, car, en effet, ma tante voulait me donner un Louis d'Or qui appartenait à ma grand-mère, mais que je refusais, car n'étant que la petite fille et ma grand-mère n'ayant fait aucun testament, je n'avais aucun droit sur ce bijou. Seulement, là, je ne pouvais plus rien dire et ne n'avais d'autres obligations que d'obtempérer.

Puis, elle continue en disant « Et le bar, Michèle, tu as vu dans quel état il a mis mon bar ! ». Explication: ma tante avait laissé le bar de ma grand-mère à son fils qui avait décidé de refaire les appartements du dessus lui-même et avait cassé la plupart des murs ! Ma grandmère étant aux soins intensifs à cette époque et n'en étant jamais ressortie, elle n'a donc jamais vu de son vivant les travaux que mon cousin avait entrepris !

Maintenant, je vous pose la question : comment une médium, habitant à deux cent kilomètres de chez nous, pouvait-elle savoir qu'il y avait une histoire de bague et que mon cousin avait saccagé le bar de ma grand-mère ? Je n'ai donc, plus jamais eu de doute sur la vie après la mort, d'autant plus que je m'y suis intéressée de plus près, car cela m'a enlevé toutes mes angoisses concernant la mort. J'ai donc entrepris, quitte à passer pour une folle, d'en parler autour de moi, et de proposer à mon entourage de tenter la même expérience que moi auprès d'autres médiums que l'on m'avait conseillés, car celle que j'avais été voir en 1999 avait déménagé dans le sud.

## Les médiums

Un don que tout le monde n'a pas : Les médiums sont des personnes qui



ont un don propre, qui n'est pas donné à tout le monde ! Ils le sont depuis leur naissance, pour la grande majorité ! En effet, la plupart voyaient les morts depuis leur enfance.

Bien évidemment, si je dis cela, c'est qu'il y a médium et médium. Le mieux, si vous voulez savoir s'ils le sont vraiment, est de les laisser parler et de leur en dire un minimum. Ainsi, vous aurez la preuve que ce qu'ils vous disent est vrai, puisque vous ne leur avez rien dit. **Mon expérience des médiums** : Pour ma part, une médium un jour m'a demandé qui était mort noyé dans ma famille, avant que je ne réponde, elle a ajouté « Félix le chat », et il s'appelait bien Félix ! Elle m'informa également que c'était mon ange gardien.

J'ai également une autre anecdote à vous conter. Lorsque je suis allée voir cette médium en mai 2002, ma tante m'avait donné une photo de mon grand-père et m'avait demandé de me renseigner sur lui, sachant qu'on lui avait dit qu'il ne voulait pas croire qu'il était mort et était en quelque sorte dans un sas. Apparemment, c'est ce qui arrive, lorsque des athées meurent, car ils ne croient pas en la vie après la mort. C'est, en tous les cas, ce que vivait mon grandpère, car la médium, m'a tenu le même discours ! Etonnant, non ? Elle m'a alors demandé d'invoquer des Saints dans mes prières, pour le sortir de là, car elle ne pouvait rien faire étant donné qu'il y avait trop longtemps qu'il y était. Je rapportais donc ces conseils à ma tante qui s'exécuta, car en ce qui me concerne, les prières ne sont vraiment pas ma tasse de thé !

En novembre 2002 j'allais à une réunion que l'Association « Chrysalide » organisait à Saint Briec pour rencontrer des médiums. Ces séances se déroulaient dans une grande salle, et les intervenants interpellaient divers personnes, ce qui était très impressionnant. Ils décrivaient la façon dont la personne était décédée et indiquait l'endroit où l'interpellé se trouvait. A lui de se reconnaître ! Vient tout à coup mon tour. La médium commence par « qui est tombé mort d'un coup sur la table ? » Mon grand-père était décédé d'une crise cardiaque exactement de cette façon, je levais donc le doigt. Elle poursuit en me disant : « il n'arrête pas de dire, si j'avais su, si j'avais su, et il saute partout de joie, je suppose que vous savez ce qu'il veut dire ! ». Bien évidemment, je le savais, il était passé de l'autre côté ! Elle continue et me dit « vous allez déménager, il me montre une grande clé ! ». C'était vrai, j'étais de plus en plus étonnée. Elle rajoute : « il me dit qu'il a retrouvé le petit... » Je savais, là encore, de quoi il retournait car

ma grand-mère avait fait une fausse-couche entre mon père et ma tante. Puis elle est passée à une autre personne...

Là encore, voici la preuve qu'il existe bien une vie après la mort. En ce qui me concerne, je n'ai plus aucuns doutes à ce sujet. Je comprendrais que vous soyez dubitatifs, car il s'agit de mon expérience et pas de la votre. Je vous invite donc à le vérifier par vous-même si cela vous intéresse. Contactez des associations comme celle que je l'ai fait, car ils vous dirigeront vers de vrais médiums qui ont fait leurs preuves, et non vers des charlatans, car on n'a pas le droit de jouer avec les sentiments des gens et surtout la mort !

**Les morts ont une mission à accomplir :** En effet, certains décédés, au cours de ces séances, vous donneront des conseils sur la manière de gérer votre vie pour vous aider. Ces conseils ne doivent pas être inventés, mais bien réels et venir de vos décédés et non de l'imaginaire d'un pseudo-médium. Ils veillent, en effet, sur nous et nous aident. On peut leur demander du secours, c'est visiblement leur travail. Ils sont là pour vous protéger et vous rassurer. Certains vous expliqueront leur geste s'ils se sont suicidés, donc vous demanderont pardon de leurs agissements, mais dans tous les cas, vous entendrez le même discours : ils sont bien et vous demande de les laisser partir en arrêtant de les pleurer. En consultant les médiums, vous vous rassurez et voyez les choses de façon plus sereine. Par exemple, une personne dans la maladie qui vous est très proche, lorsqu'elle partira, vous vous direz qu'elle n'est plus malade, qu'elle ne souffre plus, et vous serez contents pour elle. Vous vous direz qu'elle est mieux « là-haut » plutôt qu'à souffrir sur terre ! Vous ne pleurerez donc plus aux enterrements, comme cela est mon cas. Vous saurez que vous la reverrez quand ce sera votre tour... Ce qui est extrêmement rassurant !

## Les suicidés

J'ai entendu plusieurs témoignages de suicidés par les médiums. Beaucoup regrettent leur geste, certains, pour les plus désemparés, disent qu'ils n'en pouvaient plus et ne le regrettent pas. En tous les cas, ils sont bien présents avec les autres et ne sont pas dans le bas astral, comme certains le prétendent. J'en veux pour preuve le témoignage d'un suicidé qui est intervenu en séance trois jours après son décès pour expliquer son geste.

Qu'est-ce-que le bas astral ? C'est un endroit qui se situe entre la terre et

là-haut et où se trouvent les mauvais esprits et les fantômes (ceux qui restent accrochés à la terre). C'est visiblement un endroit stérile où les morts souffrent. Bien souvent, lorsque l'on fait du spiritisme, ce qui est absolument interdit, car très dangereux, ce sont les esprits du bas-astral qui interviennent, se faisant passer pour vos décédés.

Par contre, il apparaît que lorsque l'on naît, nous y sommes pour une durée prédéterminée. S'il advenait que nous mettions fin nous-mêmes à nos jours, en écourtant cette durée, l'on se réincarnerait automatiquement pour le temps de la période qu'il nous restait à vivre. Par exemple, une personne se suicidant à cinquante ans alors qu'elle devait mourir à soixante, il lui restait donc dix ans à vivre. Elle va donc se réincarner pour ce nombre d'années. Ceci explique donc les morts d'enfants prématurément.

## Ceux qui ont mal agi leur vie durant

*Bilan de leur vie, on fait les comptes...* Il semblerait que ceux qui ont fait du mal sur terre à d'autres personnes, prennent conscience de leurs actes et de leurs conséquences une fois morts. Il y aurait une sorte de prise de conscience, dû probablement au fait qu'ils lisent dans les cœurs une fois là-haut, et ainsi, voient nos sentiments vis-à-vis de ces tortionnaires en raison de ce qu'ils nous ont fait subir... Ils vous demanderont donc pardon au travers des médiums, car il semblerait que pour être en paix, cela leur est nécessaire. Libre à vous d'obtempérer. En ce qui me concerne, certains agissements ne sont pas pardonnables car ils sont trop lourds de conséquences. Et s'ils sont pleins de remords une fois morts et bien temps mieux, mais en aucun cas, je ne pardonnerais, car cela est trop facile ! Ils subissent peut-être des souffrances qu'ils ne supportent pas, ils deviennent peut-être victime après avoir été bourreaux, ce qui est probablement la seule manière de leur faire prendre conscience que l'on n'a pas le droit de mal se comporter sciemment envers les autres. De plus, vis-à-vis de ceux qui se sont, eux, bien comportés, comment sont-ils remerciés ? En vivant sereinement après leur mort, probablement... Donc, il serait injuste vis-à-vis d'eux d'effacer l'ardoise de ceux qui ont mal agi par un simple pardon !

Je pense, en effet, que la vie est suffisamment longue pour beaucoup, pour qu'ils puissent se rattraper de leurs mauvais agissements auprès des personnes qu'ils ont maltraitées. Cela prouverait ainsi qu'ils regrettent et s'en veulent réellement. Une fois mort, c'est trop tard !!!!! Il s'agit bien

évidemment de mon point de vue, pas du votre, libre à vous de faire comme bon vous semble... Réglez vos comptes avec vos morts de la manière que vous voulez, moi je le fais comme je l'entends avec les miens. C'est le libre-arbitre. Mais pour moi, la seule façon de regretter ce que l'on a pu faire est, dans le jargon chrétien, la rédemption.

**La rédemption** : la rédemption est une prise de conscience de ce que l'on a pu faire de mal dans sa vie. On a le sentiment d'être une mauvaise personne, de ne pas mériter le bonheur, tant que l'on n'a pas réparé le mal que l'on a fait. Alors on s'emploie à faire l'inverse de ce que l'on a pu faire jusque là, et on se sent mieux. Ainsi, on a le sentiment de s'être racheté et d'avoir le droit au bonheur, car l'on n'a plus rien à se reprocher. L'on vit ensuite beaucoup plus sereinement, en phase avec sa conscience. C'est en quelque sorte un dégraissage en profondeur, on nettoie tout par l'intérieur, on demande pardon à ceux à qui l'on a pu faire du mal, on reste humble et on ne leur en veut surtout pas s'ils ne le désirent pas, mais au fond de nous, nous savons que nous avons bien agi en leur demandant pardon. C'est tout ce qui compte ! Et ce dégraissage en profondeur nous amène vers un blanc immaculé ! Il est impératif que cette rédemption s'opère durant notre vie, car une fois mort, il est trop tard, le mal est fait et on ne peut rien rattraper ou même essayer de se racheter. C'est pourquoi je trouve que le karma est une aberration. Pourquoi attendre une vie prochaine, alors que l'on peut se rattraper durant cette vie ?!

**La contrition** : dans le langage chrétien, la contrition se fait en demandant pardon par la confession. On est alors conscient d'avoir fait du mal, on le dit au curé, qui, par un signe de croix vous pardonne et vous « punit » en vous demandant de réciter dix « je vous salut, Marie » ou dix « Notre Père ». En bref, on sait que l'on fait du mal, mais on ne répare pas ses fautes auprès de la personne directement concernée, on préfère plutôt se soulager la conscience en le disant à un « homme de Dieu » qui a lui, d'après l'église le pouvoir de vous pardonner ! Vous remarquerez, à ce sujet, que les pratiquants sont les premiers à critiquer et juger les autres, mais ne sont pas non plus les derniers à faire du mal ! Cependant, ils sont rassurés, tout va bien pour eux, puisqu'ils vont tous les trois mois se confesser et qu'ils sont pardonnés... Non, la contrition est un leurre, la seule personne dont le pardon vaut quelque chose est celle avec laquelle vous avez certains griefs à régler !

## LA FATALITE

Il semblerait que ce qui doit arriver, arrive obligatoirement, et l'on ne peut rien y faire. J'ai une petite anecdote à vous raconter pour illustrer ce que je viens de dire : Il y a quelques temps, j'ai eu un accident de voiture. Le soir là, j'étais invitée à manger chez une amie. Il pleuvait et j'ai eu comme l'intuition qu'il allait m'arriver quelque chose. J'ai donc préféré prendre les grandes routes plutôt que les petites. Après le repas, je suis partie et peu de temps avant l'impact, j'ai ralenti, comme si, là encore, j'avais un mauvais pressentiment. Cependant, j'ai eu quand même l'accident, malgré mes « prémonitions ». D'autant plus que l'homme qui m'est rentré dedans n'avait pas bu et n'avait jamais eu d'accident de sa vie avant celui-là ! Ainsi, je pense que, certaines fois, l'on ne peut changer ce qui doit arriver. Je sais que cela ne reconfortera pas forcément tout le monde, mais cela déculpabilisera peut-être les personnes victimes d'un accident, comme moi, qui, sans doute se demandent ce qui se serait passé s'ils étaient passés cinq minutes plus tard ou plus tôt. Dites-vous que cela devait se passer, voilà tout.

Je n'ai pas dit, non plus, que tous les accidents sont fatalistes... Les personnes en état d'ébriété qui ont tué des innocents auraient pu, très probablement éviter ces accidents en ne prenant pas leur voiture, nuance !

Ce que je veux vous signifier, est que, parfois, on a beau faire ce que l'on peut pour que quelque chose n'arrive pas, cela se produit quand même, malgré tous nos efforts !...

## REFUSER LA SOUFFRANCE La souffrance physique

**L'euthanasie** : Ce que nous venons de voir ensemble m'amène donc à cet autre débat qui est l'euthanasie. Pour ou contre ? Moi je serais plutôt pour car on n'a, à mon sens, pas le droit de laisser souffrir une personne indéfiniment alors qu'elle ne désire qu'une chose, mourir. Est-ce un meurtre, si l'on arrête une machine qui les maintient en vie artificiellement ? Ou bien, si l'on arrête de leur donner de la morphine et qu'on les laisse se suicider ? Combien cela coûterait-il à la société de maintenir une personne en vie ? Et est-ce légal de se prendre pour Dieu le Père ? En effet, s'il n'y avait pas ces machines, la personne serait morte, non ? Alors sous prétexte que la science a fait des progrès, ces progrès nuisent manifestement au libre-arbitre lorsque l'on veut mettre fin à ses jours en phase terminale ? Si

l'échéance est une mort certaine, à quoi bon attendre dans d'atroces souffrances ?! C'est de la perversité manifeste !

**Le don d'organe** : le corps sans vie d'un accidenté peut servir à sauver des vies en donnant les organes à des receveurs potentiels qui sont peut-être des enfants très malades, enfants qui sont censés avoir toute la vie devant eux, mais qui ne peuvent vivre comme les autres enfants en raison du dysfonctionnement d'un organe qui pourrait leur être donné par une personne décédée... Enfants ou père ou mère de famille, peu importe...

Reste à savoir si l'on veut utiliser les progrès de la science à bon escient, ou pas... Ainsi que l'argent du contribuable...

## La souffrance morale

**La dépression** : La dépression se déclare bien souvent lors d'une injustice. On traverse une période qui n'aurait jamais dû se produire... Nous sommes désespérés et recherchons plus que tout, du soutien et des explications à ce qu'il nous arrive auprès de ceux qui nous entourent. Elle peut également intervenir lors de la perte d'une personne chère. Vous ressentez un grand vide, vous ne reverrez plus jamais cette personne... Surtout s'il s'agit d'un enfant, vous ne vous en remettrez jamais, et devrez vivre avec cette blessure toute votre vie durant ! Votre entourage doit trouver les mots pour vous reconforter, ce qui n'est pas chose facile... Si vous avez la chance d'avoir d'autres enfants, alors il ne vous reste qu'à rester en vie pour eux et faire en sorte qu'ils ne vivent pas avec un fantôme... Les enfants ont heureusement le don inné de vous redonner goût à la vie, grâce à leur bonne humeur, leur insouciance, leur capacité à tout relativiser !

Une autre raison de dépression peut être le départ de l'être aimé. Ce qui est tout à fait normal, car si cet amour était fusionnel, il agissait comme une drogue sur votre cerveau. En sa présence, vous faisiez le plein de « petites boules », tout pouvait vous arriver, ou presque (hormis un décès ou une grave maladie, bien sûr), rien ne comptait du moment qu'il était là. Puis, tout à coup, vous vous retrouvez seul, et vous devez vous désintoxiquer, ce qui est très dur et vous paraît impossible ! Certains n'y arrivent pas et ont recours à l'irréparable !... Mais il faut tout de même tenter de rebondir, surtout si vous avez des enfants qui eux, doivent croire en l'amour. Soit vous attendez patiemment son retour dans un premier temps, soit un autre

viendra et vous serez enfin de nouveau heureuse ou heureux !

Comme on l'a vu précédemment, la dépression peut être évitée si l'on est bien entouré et conseillé. Le rôle de votre entourage est alors de vous déculpabiliser, de vous donner de l'amour, de vous redonner confiance en vous en vous rappelant vos qualités, on doit absolument n'avoir rien à se reprocher !

Si, au contraire, vous êtes responsables de ce qu'il vous arrive, alors votre entourage doit également être franc avec vous... Ils vous aideront à revoir vos erreurs pour mieux avancer, telle est également leur rôle.

Le tout est de ne pas sombrer et de remonter aussitôt !

**Le suicide :** malheureusement, tout le monde n'a pas la chance d'être bien entouré et, bien souvent, l'on est seul face à l'adversité. Prouver que l'on n'a rien à se reprocher, que ce que nous vivons est injuste est humiliant au possible !

Certains ne supportent pas de subir le regard d'autrui ! La chanson « derrière les fenêtres » de Mylène Farmer illustre parfaitement la solitude que l'on ressent lorsque l'on est jugé par des gens heureux et en couple !

Alors on arrive à ne plus pouvoir supporter la vie que l'on a, car à chaque fois que l'on croit voir le bout du tunnel, une autre chose nous retombe dessus. A quoi bon vivre si l'on est malheureux ?

Maintenant, malheureux à cause de qui ? De quoi ? Telle est la question à se poser ! Je suis persuadée que dans le temps la vie était plus dure, mais qu'il y avait beaucoup moins de suicide car tout le monde s'entraidait, les valeurs supplantaient le pouvoir de l'argent, et la manipulation n'était pas encore monnaie courante !

La plupart du temps, les suicidés sont des gens qui se rendent compte que leurs valeurs n'ont plus cours de nos jours, et qu'elles les desservent injustement ! Ils ne sont pas en phase avec la façon de vivre de notre monde actuel et sont désespérés ! Alors, plutôt que de s'adapter, ils préfèrent en finir, car, jusqu'au bout ils n'auront pu renier ces valeurs !

## LA TELEVISION



L'être humaine a une fâcheuse tendance au mimétisme, et ce, à n'importe quel âge, à savoir qu'il est fortement influencé par ce qu'il voit et entend et ainsi, le reproduit naturellement.

Il faut savoir qu'une information quelle qu'elle soit aura beaucoup plus d'impact sur notre cerveau si elle est illustrée par des images. Il faut donc bien faire attention aux images que l'on choisit, de manière à faire passer un réel message qui puisse nous marquer dans le bon sens. Dans la réalité, il s'avère que la télévision commet beaucoup d'impairs et n'utilise pas ce pouvoir à bon escient !

La télévision a le pouvoir de nous changer les idées, de changer notre manière de voir les choses, mais, malheureusement, elle a également le pouvoir d'avoir une très mauvaise influence !..

## Très bon outil si on l'utilise à bon escient

**L'impact des images** : tout le monde connaît l'effet de l'impact des images sur notre cerveau, car elles influencent énormément notre état d'esprit : on peut passer de la tristesse à la gaieté en un tournemain. La télévision peut donc avoir un effet positif dans le sens où elle nous permet de voyager, de s'évader, nous apporte de bonnes nouvelles, nous aide à comprendre certaines choses...

**Un outil d'information** : certaines émissions sont très intéressantes car elles nous apprennent beaucoup de chose tout comme « c'est pas sorcier », « santé magazine... », etc. Les dessins animés comme « il était une fois l'homme », ou « il était une fois la vie » sont très complets et très utiles pour enseigner l'histoire et étudier le corps humain à nos bambins.

**Porteuse de bons message** : c'est un très bon outil pour transmettre les valeurs. De plus en plus de dessins animés comme « Franklin », par exemple donnent des leçons de vie aux enfants, notamment sur le respect des autres. Ce qui n'existait pas à notre époque. Les films également, peuvent nous donner de l'espoir au travers de belles histoires vraies qui se terminent bien. Je dois dire, que de nos jours, la justice par rapport à la notion de bien et de mal n'existe, malheureusement que dans les films et les dessins animés ! A croire, étant donné que la télévision n'est pas réelle, que cette notion est irréaliste de nos jours.

**Nous fait rire** : au travers des spectacles de comiques ou de films distrayants.

**Eveille les consciences** : au travers de reportages où des personnes se font avoir, elle nous apprend à nous méfier. Elle nous incite également à avoir un autre regard sur les autres, à la solidarité.

**Nous confronte à des témoignages par rapport à des situations auxquelles nous sommes confrontés** : Nous nous sentons moins seuls lorsque certaines personnes viennent témoigner de leurs difficultés et tentent de résoudre tel ou tel problème dans certaines émissions ; des professionnels apportent des solutions et leur aide, ce qui nous permet d'appliquer ces conseils lorsque l'on est dans la même situation.

## **Elle nous habitue au malheur des autres**

Tout comme un médecin légiste va manger une côte de bœuf après avoir disséqué un mort, parce qu'il est habitué à en voir, la télévision a le même effet sur notre subconscient.

En effet, à force de voir des gens souffrir à la télévision, nous ne nous émouvons plus. Si bien que lorsqu'un drame se passe à côté de nous dans la rue, on est tellement habitué à voir cela à la télévision, que nous ne réagissons plus. Seule la curiosité nous incite à regarder, là encore comme nous regardons la télévision ! La compassion et l'entraide ont totalement disparu à cause des milliers d'images que nous recevons par jour.

## **Elle nous rend passif**

A cause d'elle, plus personne ne fait d'activités. Après le repas, on regarde le film, on ne passe pas de temps avec ses enfants à jouer à des jeux de société, par exemple ou à jouer tout simplement avec eux. Les enfants sont d'un côté, les adultes de l'autre.

Etant donné que l'on a les moyens de s'évader au travers de la télévision, on ne sort plus de chez nous et on ne va plus se promener ou chercher la compagnie d'autres personnes pour se changer les idées.

Le plus déplorable, est que les enfants ont la possibilité de jouer à des jeux

vidéo en compagnie d'autres enfants par télévision interposée, par l'intermédiaire d'internet. Pourquoi chercher à se faire des amis physiques, si l'on peut les avoir en virtuel, n'est-ce pas ?

Le plus grave est que cela n'étonne même pas les parents, cela les rassure, au contraire, car ils n'ont pas à faire d'efforts pour occuper leurs enfants, la télévision s'en charge. Ils n'ont absolument pas conscience qu'ils éduquent leur progéniture dans le repli sur soi, l'égoïsme, et ne s'attèlent pas du tout à développer leur altruisme, l'échange...

Eli Sémoun illustre à merveille cette réalité dans l'un de ses sketches, lorsque Davina, n'ayant plus internet s'exclame : « J'ai plus d'amis » !

## Elle bafoue les vraies valeurs

A-t-elle une ligne de conduite ? Une éthique ? Vraisemblablement pas ! Elle bafoue les vraies valeurs pour l'audimat ! Je me souviens de « loft story », lorsqu'il est arrivé dans le petit écran en l'an 2000, TF1 avait alors critiqué cette émission en disant qu'il était immoral d'enfermer des personnes dans une maison pendant plusieurs mois pour le plaisir des téléspectateurs, ceci ayant pour effet de développer le voyeurisme, et la chaîne avait raison. Mais qu'a fait ensuite TF1 ? Elle a produit « l'île de la tentation » qui est la plus immorale de toutes les télérealités. En effet, si vous avez regardé cette émission, vous avez dû vous rendre compte de la manipulation de TF1 pour pousser les gens à croire que leur moitié les trompait, en trafiquant les textes ou en montrant des photos soi-disant compromettantes ! En réalité, la personne ne faisait rien de mal, mais, pour faire grimper l'audimat, ils faisaient tout pour que l'un ou l'autre face un impaire en se vengeant d'une scène, soit disant déplacée qu'ils auraient vus ! L'on peut ainsi s'apercevoir que la télévision à le pouvoir de manipuler les gens et de créer leur malheur ! Où sont les vraies valeurs ? Tout est mis en place pour que l'irréparable se fasse ! Sans compter que les participants se fourvoient devant des millions de téléspectateurs !

De plus, cette émission normalise le fait de tromper son compagnon, elle enlève tout espoir de fidélité, en montrant la faiblesse de l'être humain face à la tentation ! Seuls quelques uns ont vu la supercherie et se sont enfuis avant que l'émission ne se termine, au grand damne de la chaîne. Le plus alarmant, cependant, est que la majorité des participants continuaient de jouer le jeu !

Encore une fois, comme je vous l'ai dit ce que l'on voit, on a envie de le reproduire. Nous sommes faits comme cela, même à l'âge adulte. Ainsi, lorsque l'on voit des personnes faire des choses interdites par les valeurs morales, nous sommes enclins à les faire. La télévision est donc très dangereuse sur ce point.

## Elle incite les gens à la violence

S'il y a autant d'attentats, c'est uniquement parce que les organisations qui les ont perpétrés savent que l'on en parlera à la télévision. Elles en sont fières et les revendiquent. Tant que l'on parlera des attentats à la télévision, il y en aura toujours, puisque c'est leur publicité. Je suis persuadée que si l'on arrêta d'en parler, il n'y en aurait plus.

D'autre part, la violence est partout à la télévision, elle incite donc les gens à être violents car elle est à l'origine de sa vulgarisation. Sans compter les jeux vidéos où l'on est directement dans la peau du personnage et que c'est nous qui tuons au travers d'un avatar !

## Le sexe est partout

En particulier dans les films français ! Il n'existe pas un seul film français sans sexe ! Si encore il s'agissait de belles histoires d'amour, avec de belles images pour transcender cet acte, même pas ! Pourtant, de belles scènes d'amour pourraient nous faire rêver et nous donner envie de les vivre ! Au lieu de cela, tout le monde couche avec tout le monde, c'est vraiment pitoyable !

## L'art, porteur de messages, éveille notre conscience

La vision d'un artiste est très intéressante à étudier. Il appréhende un moment, une situation qu'il nous décrit par le biais de son art, et nous communique des messages en créant une vive émotion chez celui qui le perçoit !

## La peinture

La peinture immortalise un instant, une expression, un regard, une situation donnée.

La vision de la scène nous est proposée par le peintre, qui va tenter de reproduire la raison pour laquelle il l'a choisie, et la faire ressortir au travers de notre vision.

Une peinture ne raconte pas, elle se devine, elle nous laisse libre de l'interpréter comme bon nous semble, nous laisse libre d'exprimer notre ressenti.

Je m'amuse souvent à m'arrêter devant un tableau et à demander à mes enfants ce qu'il leur évoque. Leurs réponses sont parfois étonnantes : ils ont le don du détail, rien ne leur échappe, et ils décrivent ainsi parfaitement le personnage ou la scène. Je les incite ensuite à me raconter une histoire au travers de ce tableau, de manière à développer leur imagination, ainsi que leur esprit d'analyse... Je leur apprend également à étudier chaque détail de manière à leur faire comprendre le message que le peintre a tenté de nous faire passer...

Ainsi, je leur fais prendre conscience de l'importance de la subtilité du coup de pinceau du peintre, et du message qu'il a voulu nous laisser...

## La musique

**Classique** : elle est comme la peinture. Il n'y a pas de parole, donc libre à nous d'imaginer une histoire au gré du rythme de la musique et du choix des instruments. Là encore il existe une grande subtilité... Je demande là encore à mes enfants d'écouter attentivement, de laisser libre court à leur imagination, et de me raconter ce que le morceau leur a évoqué, à la manière de Pierre et le Loup... Ils font sans cesse référence à la nature d'ailleurs : les feuilles qui tombent doucement, la tempête, le vent, les fleurs qui s'ouvrent... J'apprends énormément sur la sensibilité de mes enfants lors de ces exercices...

**Moderne** : beaucoup de chansons modernes ou plus anciennes sont pleines de messages. Leurs auteurs y retranscrivent leur vécu, leur ressenti, de manière poétique, en faisant danser les mots, à tel point que nous en sommes émus et laissons couler quelques larmes pour les plus belles... En ce qui me concerne, j'aime beaucoup Jacques Brel, Serge Gainsbourg, Daniel Balavoine, Mylène Farmer, Alain Souchon, Francis Cabrel, Matmatah, Shym, Jeanne Mas, pour les français... mais également « The

Cure », « Dépêche-mode », Falco, les « Pink Floyd » et j'en oublie certainement ! Si vous écoutez attentivement leurs chansons, vous sentirez votre cœur vibrer, vous vous laisserez emporter par les paroles et ressentirez une réelle émotion. Pour ceux qui ont la chance d'être bilingues, attardez-vous également sur les paroles de ces chanteurs anglais ou allemand (pour Falco)... Vous ressentirez la même intensité. Je parle de chance d'être bilingue, car traduites en français, elles n'ont pas le même effet, j'ai essayé d'en traduire certaines pour mes amis, mais l'on ne vibre pas de la même façon... Ce qui signifie que le choix des mots est très important car ils traduisent l'inspiration du parolier... De plus, l'association avec la musique accentue notre perception et notre sensibilité, l'on se sent transporté ! Mylène Farmer excelle en la matière, car, tout comme Jacques Brel, le rythme de sa musique concorde parfaitement avec les paroles, elle a le don de nous faire passer du rire aux larmes au fil de ses albums où elle alterne systématiquement chansons tristes et chansons entraînantes... Tout en nous délivrant des messages, elle est vraiment impressionnante ! Ses concerts sont également faramineux ! En effet, en plus de la musique, des paroles, elle y ajoute des décors époustouflants, ainsi qu'un spectacle magnifique, c'est réellement une grande dame !

## Les livres

Les livres nous délivrent également des messages. En effet, sous forme de fictions, de romans, les auteurs nous décrivent une manière de pensée, une façon de vivre de leur époque...

Ils retranscrivent leurs visions des choses, des gens, leurs théories, ce qui est très intéressant !

L'on est surpris de ressentir plus d'affinité avec un auteur plutôt que d'autres, car ils ont la même façon d'appréhender les événements que nous, cela nous rassure, nous conforte dans ce que nous ressentons au plus profond de nous.

Ils ravivent également notre esprit critique lorsque nous ne sommes pas d'accord avec ce qu'écrivent certains. Ou bien, ils nous apprennent des choses que nous ignorions lorsque l'on a l'esprit ouvert...

C'est pourquoi il faut faire très attention à ce que l'on écrit, car toute ambiguïté peut amener à une perception toute autre que celle que nous voulions apporter.

Cependant, certaines choses qui peuvent sembler anodines ou constructives pour certains, peuvent également être montées en épingles par d'autres et être sujet à polémique, selon de la nature du lecteur. En effet, certains, forts de leur mauvaise volonté et de leur tendance à voir le mal partout, auront toujours quelque chose à redire, et prendront un malin plaisir à démonter le message positif de l'auteur. Cependant, cela aura pour effet de vous renseigner automatiquement sur nature malsaine de ces critiques de peu de foi et vous n'aurez d'autre choix que des les fuir car leurs objections ne seront, elles, absolument pas constructives, mais destructrices...

Il est très également intéressant de lire des poésies de l'époque de Jean de la Fontaine, par exemple, où la subtilité était de mise, étant donné que l'on ne pouvait dire ce que l'on pensait ouvertement, sous peine d'être censuré. Il en va de même pour Georges Sand, qui était une femme qui délivrait des messages d'amour dans ses poèmes, de façon très subtile, là encore... En étudiant ces poésies, il est très intéressant d'en étudier le fond de manière à comprendre les messages encore d'actualité de nos jours...

Les poésies actuelles sont également très intéressantes et d'une grande beauté. Il n'est pas donné à tout le monde de pouvoir créer des vers en choisissant certains mots plutôt que d'autres pour retranscrire une émotion, un ressenti !...

## Le théâtre et les films

Eux aussi éveillent les consciences. Cela a d'autant plus d'impact qu'ils sont visuels, nous nous en souvenons plus facilement et longtemps ! Les plus subtiles nous laissent dans l'interrogation, dans la réflexion, tout comme par exemple, « inception », « l'agence », « légions », ou bien les films de Tim Burton...

Certains sont avant-gardistes et nous préviennent : « 1984 », « la machine à remonter le temps » de H.G. Wells, Wall-e...

Rien n'est anodin, chaque détail compte. Je me souviens notamment d'un détail dans « case départ », où l'on voit à la fin du film une affiche sur les femmes battues punaisée sur le mur entre le maire et son adjoint. Ou bien encore, les deux cercueils disposés comme les solarium des filles qui y décèdent dedans dans « Destination finale 3 »... J'aime observer les images et y trouver des subtilités qui font la richesse d'un film. J'aime y retrouver la recherche et le travail du réalisateur...



## Les comiques

Les comiques œuvrent également pour nous faire passer des messages. Anne Roumanov, par exemple, excelle en la matière, pour nous rappeler la bêtise de notre gouvernement, elle est très forte !

Eli Semoun est également très fort, notamment avec son sketch « Le Crématorium » ou ceux avec « Davina » sur internet !

Je suis également très contente que l'humour noir revienne au goût du jour, car il avait disparu, et je le déplorais. Il est, en effet, la raison d'être de l'autodérision, qualité essentielle dont devrait être doté chacun de nous ! J'affectionnais particulièrement l'équipe d'Alain Chabat dans « les Nulles » et désespérais de revoir cet humour un jour. Jeremy Ferrari, nouvel espoir, en est le grand maître actuellement, il le manie avec une dextérité époustouflante, il est vraiment très doué, je vous le conseille ardemment !

Ces dernières années, les seuls à avoir le droit de se moquer des juifs par exemples, étaient les juifs eux-mêmes, comme Eli Semoun, il en va de même pour les arabes avec Djamel Debouze, que j'aime beaucoup également, en particulier pour ses improvisations incroyables, ou encore Gad Elmaleh, excellent humoriste, et Antony Kavana, pour les black que j'affectionne également particulièrement !

Mais, une de mes préférées est tout de même Florence Forresti dont l'humour me convient parfaitement ! Elle sait faire rire sans être vulgaire, ce qui est tout à son honneur ! En effet, j'ai pu remarquer que la plupart des femmes comiques de nos jours, tendaient vers la vulgarité, tout comme Elisabeth Buffet ou Axelle Laffont, ce que je regrette sincèrement. J'estime que l'on n'a pas besoin d'être vulgaire pour faire rire. J'en veux pour preuve JeanMarie Bigarre, qui a un talent extraordinaire et nous dit beaucoup de choses sensées et magnifiques, cependant, il dit tellement de mots vulgaires que l'on fait plus attention à la forme qu'au fond de ses sketches, ce qui est très dommage car c'est un excellent humoriste, à mon sens.

## LES LOISIRS Avoir du temps pour soi

**Aménager son temps** : il est important d'aménager son temps pour avoir des moments de libre. En ce qui me concerne, j'essaie de faire les courses une fois par mois, et en semaine. J'essaie également de faire le ménage de la maison en semaine. Ainsi, je peux consacrer tous mes week-ends à mes enfants. Nous pouvons aller nous promener et recevoir des amis à tout moment. Nous passons notre week-end à nous prélasser, nous reposer et nous ressourcer.

**Avoir du temps pour soi** : il est vital de pouvoir souffler un peu, notamment lorsque nous sommes stressés par le travail qui nous prend énormément de temps, ainsi que les enfants, les documents administratifs... Aménagez-vous du temps pour faire ce qu'il vous ferait plaisir, ce dont vous avez besoin (cinéma, shopping, braderies...). C'est essentiel pour l'épanouissement. Au retour du travail, le soir, si votre journée a été très stressante, faites-vous une séance de relaxation d'une demi-heure, pour déstresser. Ainsi, vous ne ferez pas supporter votre mauvaise journée à votre famille, mais, au contraire, vous apprécierez leur compagnie et il y aura un véritable échange entre vous.

**Avoir du temps pour le couple** : Si vous avez des enfants, n'oubliez pas que vous êtes également un couple. Evadez-vous de temps en temps une journée, une soirée ou un week-end tous les deux et faites garder vos enfants par des amis ou de la famille, en particulier dans un endroit où il y a d'autres enfants et avec lesquels ils pourront s'amuser. Cela vous permettra d'être beaucoup plus sereins. Déculpabilisez, vos enfants sont plus heureux avec des parents épanouis dans leur couples que des parents sans cesse stressés entre le travail et la vie de famille qui ne leur laisse pas le temps de souffler.

## Faire du sport

Le sport est très efficace pour déstresser. Il a l'avantage de nous faire nous dépenser et de garder la forme.

Les personnes ayant une activité sportive sont plus de chance d'avoir une bonne santé et de mourir vieux, car ils entretiennent leur corps.

## Faire la fête avec ses amis, ne pas s'enfermer

**Lorsque l'on a des enfants** : Bien souvent, lorsque l'on a des enfants, on a

tendance à rester chez soi et s'enfermer, ce qui est très mauvais. Rien ne vous empêche d'aller dîner chez des amis et d'emmener le lit parapluie...

**Lorsque l'on est en couple :** Il arrive parfois que, même si l'on n'a pas d'enfants, on ne sort plus, on reste à deux à la maison. Là encore, c'est très dangereux car, au final, on a l'impression d'être trop l'un sur l'autre, là peuvent apparaître les crises de jalousies en raison d'une relation trop exclusive. Si l'on sort, on laisse la liberté à l'autre, on partage avec les autres, on rit, on s'amuse...

**Aller en boîte :** pour se défouler et garder l'esprit jeune ! Nos parents restaient à la maison constamment et s'empêchaient de vivre à cause des enfants. Maintenant ils profitent de la vie, mais pourquoi ne l'ont-ils pas fait avant ? Qu'est-ce qui les en empêchait ? Il est important de continuer de vivre lorsque l'on a des enfants, se donner des interdits sous prétexte que l'on a des enfants, ne peut engendrer que de la frustration, ce qui n'est pas du tout épanouissant !!!

## **Laisser le passé au passé et construire l'avenir grâce à nos erreurs passées**

Réglez vos problèmes avec les personnes encore vivantes qui vous ont fait du mal, mais arrêtez d'en vouloir à leurs descendants qui, eux, portent le lourd fardeau des erreurs de leurs aînés, historiquement parlant...

## **Jésus sur la croix**

Je conseillerais fortement aux catholiques de retirer leur Jésus sur la croix, car, non seulement il incite les gens à souffrir comme lui, mais également, parce que lorsqu'un juif passe à côté de ce symbole, il lui rappelle que son peuple l'a tué il y a deux mille ans !!!!!

Avouez tout de même que ce n'est pas comme cela que l'on va arriver à une entente judéo-chrétienne cordiale !

## **L'Allemagne**

Hitler était un fou, il a massacré des millions de personnes, pas

uniquement juives, mais de tous les pays, notamment des allemands opposés à ce qu'il faisait. Je vous rappelle que les premiers à avoir été déportés sont les opposants à son régime !

Arrêtez donc d'en vouloir aux allemands qui n'étaient pas nés à l'époque de la seconde guerre mondiale et qui ne sont absolument pas responsables de ce que leurs aînés ont fait il y a soixante dix ans ! Il y a quelques années, des amis allemands ont été agressés par des français qui leur ont dit « Deutsche raus ! » (les allemands dehors). C'est inadmissible. Le peuple allemand se sent encore responsable des horreurs d'Hitler. Pourquoi ? Parce que l'on remémore la deuxième guerre mondiale chaque année, qu'un nombre incalculable de documentaires sont passés en boucle à la télévision, notamment sur la Arte (qui est, de surcroît, je le rappelle, une chaîne franco-allemande) et que personne ne les déculpabilise !

En effet, les allemands d'aujourd'hui n'y sont pour rien ! De plus, ils ont amplement payé leur dette avec le découpage de leur pays après la guerre. Ils ont tout de même eu leur capitale et leur pays scindés en deux durant cinquante ans ! Des familles entières ont été séparées et ne se sont plus vues durant des années à cause de ce mur !

J'ai vu le mur, juste avant qu'il tombe en août 1989, et j'ai été profondément choquée. Lorsqu'il est tombé, j'en ai pleuré de joie mais ne suis plus jamais retournée à Berlin depuis. J'avais donc constamment l'image de ce mur et de ces barbelés sur l'autoroute qui menait à Berlin dans la tête et ne pouvais les enlever car je n'étais jamais retournée à Berlin.

L'année dernière, ne travaillant pas, j'ai eu envie d'aller à Berlin pour constater que ce mur avait réellement disparu. J'ai souhaité y aller pour le 11 novembre, car je voulais rendre justice aux allemands et voir Berlin réunifié plutôt que de fêter la victoire d'une guerre mondiale vieille de cent ! Je voulais passer la porte de Brandebourg, car elle était côté Est du temps du mur. J'ai pu, ainsi, réaliser mon rêve : je l'ai passée en donnant la main à mes enfants, c'était merveilleux ! De plus, je suis arrivée du côté de l'ancien Berlin Est en train. J'ai donc passé la porte d'Est en Ouest, tout comme les allemands de l'Est de l'époque !

Maintenant que j'ai vu Berlin réunifié, j'y crois, et je trouve que la porte de Brandebourg représente le plus grand symbole de la liberté actuelle ! Elle est en effet le symbole que tout est possible, que l'on peut réparer nos

erreurs passées et tout recommencer pour un monde plus juste et meilleur !...

## L'esclavagisme

Bien évidemment nous avons fait beaucoup de mal aux africains durant l'esclavagisme, mais avec le temps, tout peut également se réparer puisque les américains ont élu un président noir ! Quelle belle victoire ! Ce n'est que justice ! De nos jours, le racisme est puni par la loi et les noirs ont leur place dans le monde des blancs ! Ce n'est pas trop tôt !

Le film « case départ » est également très bien fait, car il rappelle qu'il y a toujours des inégalités entre les descendants de ces esclavagistes des pays d'Europe et ceux qui vivent dans leur pays d'origine en Afrique, venu immigrer en France. Il rappelle qu'il est important de s'entraider de manière à ce que tout le monde ait le même statut, d'autant plus lorsque l'on est du même sang !

## Les femmes

La femme aussi prend du galon, elle est reconnue, depuis peu, mais elle est reconnue tout de même. Enfin, je parle des pays civilisés, car en ce qui concerne les pays musulmans, il y a encore beaucoup de travail ! Mais, on y vient !

Par contre, mesdames, ne vous vengez pas sur les hommes pour ce qu'ils ont fait par le passé ! Ils essaient de réparer leurs fautes, donc, ne les déstabilisez pas dans leurs efforts, mais encouragez-les plutôt !

Certaines, en effet, se prennent pour de vraies amazones et me font peur. Elles ont l'esprit vengeur et clament haut et fort que les femmes n'ont pas besoin des hommes ! C'est faux ! Nous sommes complémentaires : tout comme ils ont besoin de notre douceur, nous avons besoin de leur protection... Ils sont et resteront plus forts que nous physiquement, c'est la nature, il faut l'accepter. Tout comme nous sommes plus fortes qu'eux psychologiquement !

Il vaut donc mieux marcher la main dans la main et avancer, plutôt que d'entrer dans une guerre des sexes qui ne nous amènera nulle part !

## L'Etat A quoi sert l'Etat ?

L'état est sensé offrir des services gratuits financés par les impôts des Français : les soins médicaux, l'école, les forces de l'ordre, les militaires, l'administration, les retraites. Normalement, dans un état en bon fonctionnement, il ne devrait pas y avoir d'associations. En effet, si l'on regarde bien, les associations font le travail que devrait faire l'Etat : venir en aide aux pays étrangers, aux pauvres, aux sinistrés, aux victimes d'arnaques en tout genre (par la régulation de lois justes)...

On ne peut donc que constater un dysfonctionnement actuel de l'organisation de notre système étatique.

Beaucoup de postes sont supprimés dans l'éducation nationale et la santé, ce qui fait que les classes et les hôpitaux sont surchargés. La Sécurité Sociale rembourse de moins en moins les frais médicaux pour nous inciter à se prémunir par l'intermédiaire de mutuelles privées... Petit à petit, nous abandonnons un système basé sur l'égalité et la justice, envié par tous nos pays voisins, pour aboutir au système américain où la condition sin equa non de survie est d'être riche !!!!

D'un autre côté, les geôles sont également surpeuplées, car, notre cher Président, affectionnant particulièrement la répression, n'hésite pas à faire emprisonner les délinquants de la route, au même titre que les bandits !!!!!

D'autre part, le Français paie chaque année des impôts sur ce qu'il gagne annuellement, mais également sur ce qu'il gagne mensuellement (21 % de charges), sur ce qu'il achète (TVA), sur ce qu'il n'a pas encore gagné (CSG), pour pouvoir aller au travail (le gasoil) et pour pallier à son stress (la cigarette). Et ce, pour un salaire moyen de 1 000 € par mois ! Comment fait-il ? N'y a-t-il pas un sérieux malaise quelque part ? Où va tout cet argent amassé par l'Etat ?

De plus, s'il veut mettre de l'argent de côté en cas de coups dur, il n'est rémunéré qu'à 2 %, s'il veut une épargne libre, 4 % pour une épargne bloquée, contre de 6 à 18 % pour un crédit...

Pourquoi l'Etat est-il en faveur d'un système qui favorise l'endettement par la consommation, au détriment de l'épargne qui nous prémunirait, par exemple, en cas de perte d'emploi ?

Un dernier point à aborder serait la taxation sur l'argent qui vous revient de droit. L'Etat se sert sur tout ce que vous gagnez, mais également sur l'héritage, gain amassé par votre famille au prix d'un dur labeur !

Tout ceci ne vous rappelle-t-il pas les taxations des lois féodales ? Avons-nous réellement évolué sur ce point ? J'en doute !...

## Le rôle du Président

Grâce à la Révolution Française, notre représentant n'est pas en place grâce aux liens du sang comme l'étaient les Rois, mais par un suffrage universel, ce qui est une très bonne chose.

Dans l'absolu, le Président de la République est donc élu et rémunéré par les Français pour préserver les intérêts de ces derniers et faire en sorte qu'ils soient heureux.

Or, en pratique, ce n'est absolument pas le cas. En effet, on a un petit peu l'impression qu'ils se prennent pour les rois une fois en place et oublient un peu trop facilement ce pour quoi ils ont été élus.

J'en veux pour preuve l'augmentation de salaire de 70 % que s'est octroyé Monsieur Sarkozy dès son entrée au pouvoir, au nez à la barbe des français dont la plupart vivent au SMIC ou en dessous du seuil de pauvreté.

Décision d'autant plus navrante que non seulement cette rémunération peut être considérée comme de l'argent de poche puisque tous ses frais sont payés (voiture de fonction, logement de fonction, frais de voyage remboursés, jet privé...), mais également parce que ses frais et son salaire sont financés par les impôts des français.

L'on peut alors se poser la question de savoir si autant de postes auraient été supprimés dans l'éducation nationale s'il ne s'était pas autant augmenté ? Après tout, son salaire n'ampute-t-il pas sérieusement mensuellement le budget de l'Etat ?

Je pense donc qu'avant de prendre des décisions catastrophiques en restreignant des budgets qui n'ont pas lieu d'être dans l'unique but de maintenir le train de vie fastueux de nos dirigeants, il serait bon de rééquilibrer les dépenses de façon beaucoup plus constructives !!!!

Ainsi, nous aurions probablement suffisamment d'instituteurs et de



professeurs pour nos enfants, de personnel médical pour nos malades... Car, paradoxalement, d'autres postes sont créés actuellement : gardiens de prison, gendarme, militaire... bref, toutes les fonctions inhérentes à la répression, qui n'auraient pas lieu d'être dans un système où l'on ferait plus appel à la conscience et la bonne volonté !

Bien évidemment, notre Président actuel, prônant la « tolérance 0 », affectionne particulièrement la répression et nous l'a démontré durant son règne, ainsi que lorsqu'il était ministre de l'Intérieur ! Donc, rien d'étonnant à ce qu'il prenne de telles mesures. 2012 étant l'année des prochaines élections, j'ose espérer que vous vous dirigerez vers une personne moins restrictive et plus constructive, agissant dans votre intérêt... Si elle existe, bien évidemment...

En effet, cette personne doit être dotée de qualités dont sont dénués tous ceux qui aspirent à ce poste actuellement: l'altruisme, la justice, la loyauté, l'honnêteté, l'humilité et j'en passe. A l'inverse, ces postulants sont aveuglés par l'ambition, l'orgueil, l'égoïsme, l'égocentrisme... Aucun ne justifie qu'on le choisisse plus qu'un autre, c'est désolant !

Dans l'histoire de la République deux présidents avaient ces qualités. Le Général de Gaulle et Monsieur Chirac : le premier nous a sauvé durant la guerre, le deuxième a refusé de participer à la guerre en Irak et a tenu bon, malgré les moyens de pression des Etats Unis (notamment le blocus sur les produits français importés dans ce pays), a supprimé le service militaire, a arrêté les essais nucléaires.

C'était un Président qui avait du charisme, de vraies valeurs, qui était très humain : il aimait les bains de foules, serrer la main des gens. Il avait également une grande sagesse et restait fidèle à ses principes. J'en veux pour preuve l'incident diplomatique dont il a été à l'origine lorsqu'il a refusé d'entrer dans une mosquée car il y avait des militaires juifs à l'intérieur ! Il a tenu tête et est resté trois jours dans son hôtel, sans courber l'échine et le gouvernement israélien a cédé !

Oui, cet homme a agit dans l'intérêt des français et on l'oublie un peu trop, à mon sens, car sa vie a été entachée par les emplois fictifs de la Mairie de Paris, qu'il n'a jamais nié et qu'il propose de rembourser pour se racheter. J'ajouterais également qu'il n'a justement pas voulu se représenter aux présidentielles de 2007 pour ne pas bénéficier de l'immunité présidentielle, et, par la même, assumer ses actes face à un tribunal ! Voilà l'exemple même du point noir dans l'énorme boule blanche que j'évoque au début de

ce livre !...

Un autre homme aux qualités exceptionnelles s'est présenté et n'a jamais pu être élu : Coluche. Pourtant, il avait toutes les qualités d'un président digne de ce nom, et aurait mieux que quiconque contribué au bonheur des français !... La preuve en est, avec la création des « Restos du Cœurs », qui, probablement, s'il avait été élu, n'auraient jamais existés, car il aurait fait en sorte de réduire les inégalités au travers de l'Etat !

Je déplore sincèrement que l'épée d'Excalibur ne soit qu'un mythe, une épée qui lorsqu'on la touche a les pouvoirs de lire dans les cœurs et ainsi, est à même de savoir qui a les qualités humaines, le degré de conscience et d'honnêteté pour régner sur un pays...

## **Le rôle du Gouvernement**

Le gouvernement est composé de divers ministres qui gèrent les affaires de la France dans leur domaine propre.

Cependant, il est regrettable que nos ministres ne soient pas des anciens travailleurs du domaine qu'ils représentent. Je m'explique : le ministre de l'Education Nationale devrait être un ancien professeur, celui des sports, un ancien sportif, le ministre de l'emploi, un ancien chômeur, le ministre de l'agriculture, un agriculteur, etc....

En effet, comment voulez-vous défendre les intérêts des français si l'on n'a aucune expérience du terrain ? J'en veux pour preuve le ministre de l'agriculture qui ne connaît pas la saison des pommes de terre ! Comment peut-il être crédible ?

Un chômeur ayant connu les aléas d'une recherche d'emploi et ayant subi les lois actuelles totalement inappropriées à la situation réelle du monde du travail, saurait quelles mesures prendre, pour endiguer ce fléau.

C'est en effet au travers de l'expérience que l'on développe un certain charisme qui nous donne le pouvoir de gouverner en connaissance de cause, et ainsi, adopter des lois justes amenant vers un monde meilleur !...

## ***LA VEILLESSE***

La vieillesse est un cap douloureux à passer : aucun avenir nous attend, nous n'avons plus aucun but, la santé n'est plus la même, nous sommes usés par nos efforts passés, par les malheurs de la vie pour certains.

Nous sommes bien souvent un poids pour les autres lorsque l'on est très atteint, le plus dégradant étant de dépendre de sa famille.

L'idéal est d'être indépendant de sa famille en dépendant d'étrangers : l'état dégradant dans lequel on s'enfonce réduit notre amour propre lorsque ce sont des personnes de notre famille qui s'occupent de nous. Les reproches fusent, on se sent un poids pour les autres, ce qui accentue notre mal être.

Elle devrait pourtant être vécue comme un repos bien mérité pour les efforts que l'on a fourni toute sa vie durant : avoir un travail, élever des enfants...

C'est, en effet, un moment où l'on peut enfin profiter du temps qu'il nous est donné : on peut voyager, profiter de ses petits enfants...

Il est essentiel que la vieillesse soit vécue le mieux possible et cela pourrait être possible de nos jours, car nous sommes dans l'ère où l'on se préoccupe du bien être de chacun.

Cependant, la réalité est toute autre. Nous ne nous sommes pas donné les moyens de faire en sorte que ce moment de notre vie soit vécu en toute sérénité.

## **Avoir les moyens de vivre une bonne retraite financièrement, maintenant et pour toujours**

Les retraites sont bien souvent maigres car ils ont, pour certains, à peine de quoi vivre ! Ce qui est inadmissible.

Cependant, les retraités actuels ont pu, pour certains, se constituer un pécule pour leur retraite car ils ont eu l'occasion d'avoir un travail tout au long de leur vie, un salaire en conséquence leur permettant d'avoir un niveau de vie correct (le coût de la vie n'était pas aussi élevé que maintenant), d'être propriétaires (donc n'ont plus de loyer à payer).

Pour les actifs actuels, l'avenir est encore plus sombre, car la notion de mettre de l'argent de côté durant notre vie active est un luxe que ne

peuvent s'offrir la majorité des français actuellement étant donné le coût de la vie, les périodes de chômages devenues monnaie courante, et les salaires très bas...

Patrice Laffont, dans l'un de ses sketches se moque des jeunes qui manifestent dans les rues pour leurs retraites à venir... Qu'y a-t-il de comique dans le fait que l'on prévoit sa retraite dans un avenir encore lointain ? Ce qui m'étonne le plus est qu'il y ait peu de retraités à manifester pour que leurs descendants aient les mêmes avantages qu'eux dans quarante ans ! Le français vit au jour le jour et se bat pour ce qu'on lui enlève au temps présent ! Prévenir plutôt que guérir, sagesse orientale, n'est absolument pas intégrée dans nos pays occidentaux !... Ce qui fait que l'on court à notre perte !

Mickey 3 D, dans sa chanson « respire » dépeint à merveille cet état d'esprit actuel où l'on agit sans réfléchir et où, au moment où les conséquences surviennent, on rejette systématiquement la faute sur les autres « c'est pas de ma faute à moi, c'est la faute aux anciens » !

Chaque action, chaque décision prise a pourtant des conséquences à moyen ou long terme. Si l'on ne change pas cette mentalité, les victimes de nos actes d'aujourd'hui, seront les enfants que vous mettez actuellement au monde, qui eux, n'en seront justement pas responsables  
!!!!!!!

## **Un cadre de vie épanouissant Etre chez soi**

Si l'on n'est pas grabataire, donc, en pleine santé, et si la solitude ne nous pèse pas trop, si nous avons beaucoup d'amis, c'est la meilleure solution, car nous sommes chez nous et faisons ce que l'on veut. Nous conservons ainsi notre indépendance. Le développement du service de « l'aide aux personnes » a amélioré les conditions de vie chez soi pour ceux qui préfèrent le rester et en ont la possibilité.

## **La maison de retraite**

Il serait également important de favoriser les conditions dans les maisons de retraites.

La solitude devrait être inexistante, et pourtant ! Beaucoup n'acceptent pas les maisons de retraite, ils les prennent pour un mouroir et acceptent mal le fait d'être mis de côté et d'être assistés par des étrangers.

Il serait important de multiplier les activités dans ces établissements : gym douce, aquagym, cinéma, bals, jeux de société, jeux collectifs, de manière à ce que leur cerveau et leurs membres continuent de fonctionner normalement et qu'ils ne tombent pas dans la dépression.

Il faudrait également sociabiliser tous les résidents, de manière à ce qu'il y ait une harmonie, une bonne ambiance. Ainsi, les résidents ne passeront pas leur journée derrière leur fenêtre à regarder la vie défiler devant leurs yeux, ils la vivraient pleinement à leur tour !

Une idée également, serait de faire venir des enfants par l'intermédiaire des écoles, de manière à ce qu'ils fassent partager leurs expériences, à ce que les enfants connaissent les conditions de vie d'autrefois... Les anciens marins pourraient raconter leurs péripéties, par exemple... Il ne faut surtout pas oublier qu'ils sont notre mémoire vivante !

## Humaniser les structures

J'ai connu une femme qui était aveugle et bien seule dans une maison de retraite, car personne ne s'occupait d'elle, ou presque. Cette pauvre femme ne faisait rien de ses journées : elle ne pouvait regarder la télévision, n'avait aucune visite elle s'ennuyait à mourir ! Il aurait été bien de lui faire la lecture et de lui faire faire connaissance avec d'autres résidentes. J'ai l'impression que la priorité est la santé dans les maisons de retraites, mais à quoi bon maintenir des personnes qui se meurent intérieurement en bonne santé ?! Il serait important de se poser la question, non ? Le facteur humain est un peu laissé pour compte dans les maisons de retraite... A quoi bon être en structure si l'on est seul dans sa chambre toute la journée ?

## Le droit à la sexualité

On m'a rapporté que, dans les maisons de retraite, la formation de couples étaient mal-vus. Pourquoi ? Y a-t-il un âge limite pour être amoureux ?

## **Contraints à des horaires qui ne suivent pas leur rythme**

Ils sont levés très tôt du fait du nombre de pensionnaires à s'occuper pour un nombre restreint de personnel. Il en va de même pour les heures de repas

## **Favoriser leur autonomie**

Du fait d'une restriction du nombre de salariés et du manque de temps imparti au personnel soignant, le gavage constituerait le repas quotidien des pensionnaires...

Il en va de même pour la toilette, où, malgré le fait que certaines personnes âgées seraient aptes à le faire elle-même, à condition, peut-être d'être assistées, les aides-soignantes sont dans l'obligation de le faire pour tout le monde, et en un temps record !

Il faudrait donc, au contraire, veiller à favoriser leur autonomie, de manière à ne pas les traiter comme de vulgaires pièces à assembler dans une usine !

## **Respect de leur dignité**

L'on m'a également rapporté des cas de maltraitances, notamment une certaine brutalité dans les soins dû au manque de temps ou de manque de personnel !

## **Respect de leur intimité**

Le fait que ce soit des femmes qui fassent la toilette aux hommes doit être très gênant et est, à mon sens, est un manque de respect vis-à-vis de leur pudicité. Il devrait y avoir plus d'aidesoignant homme...

## **Soins non adaptés**

Il existe également un manque d'information au niveau de la pathologie des gens qui fait que les soins ne sont pas forcément adaptés !

## **Occuper son temps à bon escient Se rendre utile auprès des associations**

Lorsque l'on a une activité professionnelle, des enfants, une maison à tenir, on n'a bien souvent pas le temps d'aider les autres au travers d'associations.

A la retraite, c'est différent, on beaucoup de temps pour soi, trop peut-être car l'on a tendance à s'ennuyer. C'est pourquoi il serait judicieux de permettre aux personnes âgées d'employer leur temps à aider les associations. Ainsi, cela leur donnerait un but, une raison d'exister et leur ferait oublier l'échéance inéluctable qui les attend bientôt !

## **EN BREF...**

Nous sommes outrés d'apprendre que les Inuits abandonnent les personnes âgées sur une banquise car elles deviennent un poids pour la communauté. Cependant, lorsque l'on voit ce que nous faisons subir à nos anciens... Je ne vois pas beaucoup de différence, à part peut-être que les nôtres ne meurent pas de faim, mais de solitude !...

## ***EPILOGUE***

Tout au long de ce livre, vous aurez appris comment aider un être humain à s'épanouir, et ce, à n'importe quel âge...

Le plus curieux est que l'autre jour, je lisais sur la boîte d'un camembert que les vaches bien traitées donnaient du bon lait, alors, si on l'a compris pour les animaux, pourquoi ne pas l'appliquer aux hommes ?...

Cependant, si vous vous êtes trompé, alors sachez qu'il n'est jamais trop tard.



En effet, on a toujours l'occasion de réparer nos erreurs, on a le droit d'avoir tort, de s'être trompé, il nous faut juste l'admettre et y remédier, surtout si l'on est responsable du malheur de certaines personnes... Ce sont des réactions saines qui prouveront que vous ne l'avez pas fait exprès.

Ce qui est, par contre, impardonnable, est de se rendre compte de son erreur et de se taire. On choisit de ne pas se racheter parce qu'on a peur, ou bien parce qu'on l'a fait volontairement, ce qui est beaucoup plus grave... En faisant ce choix, on va au devant de gros ennuis, pouvant conduire à « l'effet papillon », puisque nous sommes tous interdépendants les uns des autres, et ce, à plus ou moins grande échelle, car, tout dépend de la place et des responsabilités que l'on a dans notre société...

Admettre ses torts est une grande preuve d'humilité et de sagesse et montre une réelle preuve d'amour vis-à-vis de ceux qui nous entoure, une réelle volonté de vouloir leur bonheur.

A-t-on a construit son bonheur sur le malheur des autres ? Etre heureux, c'est être heureux à travers soi-même, mais au travers des autres également... Si l'on n'a fait aucun mal à qui que ce soit pour être heureux, alors tout va bien !

Pour ceux qui se sentent coupables et qui auront choisi de se taire, de se camper sur leurs positions, vous serez obligés de rendre des comptes un jour ou l'autre, et il sera trop tard ! Je vous invite donc à revoir instamment votre copie, tant que vous avez encore une chance de vous rattraper...