



Les enfants d'abord



D'où vient la force des familles monoparentales?

Que se passe-t-il quand on fait tout et que ce n'est jamais assez? Quand énergie et argent manquent, l'organisation entre famille et travail s'écroule et qu'il n'y a pas de partenaire pour aider – alors il est possible de perdre pied. Comme pour Mélanie M.*, mère de deux filles. Après la séparation d'avec son partenaire, le quotidien menaçait de dépasser ses forces. Quand elle a découvert la Fédération suisse des familles monoparentales (FSFM) cela l'a aidé dans le développement de son autonomie et elle a trouvé de nouvelles perspectives.

Elle prend des décisions rapides, en battante elle voit l'avenir de façon positive. Ses deux filles ont 5 et 7 ans. Mélanie M., au bénéfice d'une large expérience professionnelle, s'engage pour sa famille et ses amis, elle s'intéresse aux arts visuels. Mais le temps manquait, elle touchait à ses limites – aussi dans sa santé. Malgré toute son énergie, le quotidien était difficile à gérer.

Il y a trois ans, son partenaire a déménagé et a ainsi scellé la fin de leur famille classique à quatre. Quand Mélanie M., 44 ans, y repense, elle reconnaît: «Après la séparation j'étais en état de choc. D'abord je me suis sentie coupable, puis je me suis noyée

Une pause avec une formation

Nouvelle forme et nouvelle présentation – vous avez en main le dernier «Les enfants d'abord». Même si l'habit est nouveau, les préoccupations de la FSFM restent: faciliter la vie des mono-parents – ce n'est pas seulement notre vision, c'est notre motivation, notre moteur, mais aussi notre tâche. Dans chaque édition de «Les enfants d'abord» nous vous présentons une partie de l'action de notre Fédération. Cette fois, nous vous parlons de notre séminaire pour familles monoparentales: quels résultats, le soutien apporté, qui s'y intéresse et avec quelle utilité.

Elever seul-e des enfants signifie être constamment à la limite de ses forces. Le quotidien se déroule à un rythme serré, il y a peu de pauses et les exigences sont élevées. Quand l'épuisement se manifeste, tout est remis en question. C'est pourquoi le séminaire pour mono-parents offre cette pause et des formations. Une participante raconte l'aide reçue par sa découverte de la FSFM et du séminaire. En miroir, une responsable d'un cours informe. Nouvellement vient s'ajouter dans ce numéro «Le monde des enfants» comme dans un sachet surprise autour de figures enfantines célèbres, filles et garçons originaux et ludiques. Des informations, des adresses et nouvelles brèves sont aussi dernière page couverture.

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir à cette lecture et vous remercions de tout cœur de votre fidélité!



Danielle Estermann
Directrice

▷ Suite de la page 1

dans le chagrin et enfin la colère est montée. Durant ce passage pénible je n'aurais jamais imaginé que ma situation puisse s'améliorer.» Des douleurs physiques, ajoutées aux cauchemars nocturnes de ses deux filles l'empêchaient de dormir. Elle se souvient avoir été au fond du trou, seule, épuisée, découragée. Elle-même enfant du divorce, elle se faisait des reproches, se sentait fautive. Mais une chose était certaine: elle ne voulait pas de pitié.

Motivée et autonome

C'est par hasard qu'elle a entendu parler de la Fédération suisse des familles monoparentales (FSFM). Sur recommandation d'une amie elle a passé des vacances avec la Reka. «Pour moi, c'était embarrassant de partir seule en vacances avec deux petits enfants. Je voulais éviter à mes filles de se sentir différentes des autres. Lors de ces vacances, toutes les familles étaient comme nous.» C'est la Reka qui l'a rendue attentive à la FSFM, fondée en 1984. Mélanie M. s'est inscrite pour un atelier organisé par les deux structures et finalement en novembre 2015, elle a participé au séminaire pour familles monoparentales «Le plein svpl.!» de la FSFM à la Lenk.

«Être parent seule est associé à la pauvreté et à des situations difficiles. Personne ne parle des forces des familles monoparentales!»

«J'étais et je suis totalement enthousiasmée par la FSFM», dit Mélanie M. Lors de ce séminaire elle a noué des contacts avec des femmes motivées, autonomes, ce qui a renforcé sa confiance en elle. Les enfants étaient bien entourés pendant le séminaire et c'était parfait pour elle. Depuis, elle ne se voit plus comme parent élevant seule ses enfants, mais en famille monoparentale. «La



différence est très importante pour moi. Être parent seule est associé à la pauvreté et à des situations difficiles et je trouve cela dégradant. Personne ne parle des forces des familles monoparentales!»

Tout reste très serré

Il reste toujours déterminant que le père des enfants soutient la famille avec temps et prise en charge. Prendre des décisions pour concilier famille et travail fait partie du quotidien de Mélanie M. depuis toujours, mais le temps pour des moments de jeu et de loisirs manque cruellement: le temps pour des petits projets, faire de la poterie avec les filles, créer des costumes de carnaval, aller à un concert. Cette couturière de formation travaille à 60% comme gestionnaire technique. Sa passion – la haute couture, coudre des robes de bal, avoir une activité artistique – elle doit la mettre en veilleuse pour des raisons financières. Pour garantir son indépendance économique, par la force des choses sa priorité, elle va se former en gestion de projets.

Malgré un bon salaire tout reste très serré, aussi dans l'organisation. Avec son revenu, elle n'a pas droit aux places de crèche subventionnées. En-dehors des heures d'école, elle arrive à jongler avec



Sans solution: comment faire concilier 13 semaines de vacances scolaires avec 5 semaines de vacances professionnelles quand personne ne vient à l'aide?

public sur tout ce qui touche aux besoins des familles monoparentales.

«C'est un immense soulagement de savoir qu'il y a quelqu'un à qui je peux m'adresser», raconte Mélanie M. et elle recommande la Fédération, avec énergie et pleine d'idées, partout où elle peut. Le plus grand nombre de personnes possibles doivent y avoir accès et en utiliser l'offre. Offre mise en place grâce à de généreux donateurs et donatrices: ouverte à tous et à toutes, aussi pour des personnes dans des situations beaucoup plus difficiles. Mélanie M. le sait bien. Elle se rappelle comment elle s'est sentie après des nuits sans sommeil, ne sachant plus quoi faire malgré volonté et bases solides et quand elle a été amenée à taper le mot «aide» sur google.

*Nom fictif

d'autres mamans et pour certains jours c'est avec le père des enfants. Ses journées commencent tôt, parfois elle part de la maison à 6h30 afin de pouvoir rentrer à temps le soir. Mais cela ne donne pas encore réponse à la conciliation des 13 semaines des vacances scolaires avec ses 5 semaines de vacances à elle. Quand la crèche et le camp de vacances sont trop chers et que ni le père ni d'autres connaissances ne peuvent se rendre disponibles.

«C'est un immense soulagement de savoir qu'il y a quelqu'un à qui je peux m'adresser.»

À recommander vivement!

Maintenant, elle discute de telles questions avec la FSFM et elle élabore un plan qu'elle peut présenter au travail. Cela fait partie de l'offre de la FSFM, des conseils en orientation et trajectoires professionnelles. La Fédération encourage la mise en réseau des familles monoparentales, les groupes d'entraide et les associations de familles monoparentales, elle apporte un avis spécialisé aux parlementaires et aux autorités, fournit des aides directes et sensibilise le

DES FAITS ET DES CHIFFRES

- ▶ Le séminaire pour familles monoparentales de la FSFM se tient une fois par année. En novembre 2015, 16 femmes et 32 enfants y ont participé.
- ▶ Quatre cours étaient au programme: développement personnel et professionnel, éducation et école, mouvements et techniques corporelles, travail de réflexion par la créativité.
- ▶ Pour les enfants, du sport, des jeux et des groupes de discussion pour exprimer leurs soucis et besoins personnels en groupe, mais aussi lors d'entretiens individuels.
- ▶ L'évaluation du séminaire pour familles monoparentales: les parents et leurs enfants profitent du programme du cours. Les responsables ont été estimées compétentes et les participants suivraient un tel séminaire à nouveau et le recommandent plus loin.

Interview



Regula Bürki, praticienne de Shiatsu, enseigne le Tai Chi et le Qi gong.

«Elles sont dans une situation extrême»

Le séminaire de la FSFM pour familles monoparentales «Le plein svpl.!» a offert des ateliers de développement professionnel, sur l'éducation, l'école et un travail de réflexion.

Regula Bürki, vous avez donné le cours Mouvement et relaxation. Pourquoi la relaxation est-elle importante?

Regula Bürki: Nous vivons entre deux pôles: d'un côté avec des tensions dues à la pression et au stress. Cela peut nous faire avancer durant de courtes périodes, mais plus nous ignorons notre voix intérieure qui aspire à des pauses, plus vivement notre corps finit par réagir. Et d'un autre côté avec la détente: elle nous offre des possibilités de réaliser des changements. L'idéal serait un mi-chemin entre les pôles.

Quel objectif vous étiez-vous fixé?

De nombreuses participantes se trouvent dans une situation extrême soit après la séparation ou car elles portent seules une énorme charge. Au quotidien, il leur manque l'espace pour se préoccuper de leur corps, de leurs sentiments. Je voudrais leur offrir cet espace.

Comment se passe «Le plein svpl.»?

Le plein ne se fait pas seulement depuis l'extérieur. Par des mouvements simples et une respiration consciente on peut se ressourcer soi-même. De cette manière faire le plein d'énergie devient possible. Ce n'est qu'après avoir pris conscience de la fatigue et des émotions que les changements peuvent intervenir.

Le monde des enfants

Qui a saisi le bonheur de l'enfance dans des livres?

Le grand amour de sa vie ont toujours été les enfants, a-t-elle dit une fois, elle aurait été plus mère que tout autre chose. Mais la célébrité elle est venue quand s'est engagée comme auteure. À dix-neuf ans elle a mis au monde son fils dans une clinique, dans laquelle le nom du père n'a pas été enregistré. Elle ne voulait pas l'épouser, il était en plein divorce, une situation délicate, un scandale à éviter. Elle a quitté la maison familiale et a placé son fils dans une famille d'accueil aimante. Mais elle a souffert de la séparation et l'a repris avec elle. Plus tard, elle s'est mariée et son fils a eu une sœur.

Idéalement elle souhaitait voir grandir les enfants dans la liberté et la sécurité. Jeune, elle portait ses cheveux courts, à la rebelle. Aux critiques, elle répondait avec assurance qu'elle préférerait rester dans la logique des enfants plutôt que d'étudier la pédagogie. Elle a été épargnée par la guerre mais a vu de près ses conséquences sur l'homme. C'est durant cette période, temps sombres empreints de conventions strictes, qu'elle a inventé un personnage qu'elle dévoilait telle une lumière contre la guerre, présentant un charme incroyable, un mélange d'énergie, d'esprit d'invention et d'audace.

Dans un premier temps, elle n'a raconté que les aventures de cette fille dans une famille particulière. Lorsqu'elle a décidé de publier toutes les histoires sous forme d'un livre, elle a écrit à l'éditeur avec une mise en garde empreinte de son ironie caractéristique.

Elle lui soumettait le manuscrit pour évaluer une publication, mais elle espérait qu'il n'alerterait pas immédiatement le service de protection de l'enfance. Par mesure de sécurité, elle précisait que ses propres enfants, «des petits anges exceptionnellement bien élevés» n'auraient subi aucun dommage en lien avec le comportement non conventionnel de son héroïne. L'éditeur a mordu à l'hameçon et depuis, ses livres ont symbolisé l'idée du bonheur enfantin pour des millions de lecteurs.

Qui était cette auteure célèbre, qui a même inspiré des timbres-poste? (Solution à lire à l'envers: Dirtsa Nergdnil)



La Fédération suisse des familles monoparentales (FSFM)

- **offre** conseils aux mono-parents pour l'entretien financier, l'autorité parentale conjointe ou autres thèmes concernés,
- **fournit** conseils juridiques, dans des cas d'extrême détresse une participation aux frais de justice et accompagne les mono-parents lors de démarches administratives,
- **soutient** la reprise d'une activité lucrative, orientation professionnelle et s'engage pour une meilleure conciliation entre vie familiale et travail,
- **fournit** de l'aide directe et soutient les familles monoparentales dans la consolidation de leurs moyens existentiels,
- **sensibilise** le public et le monde politique aux besoins des familles monoparentales,
- **renforce** les familles monoparentales et procure de l'aide à l'entraide.

Les enfants d'abord.

Être parent seul devient plus facile.

Éditeur:

Fédération suisse des familles monoparentales (FSFM)

CP 334, 3000 Berne 6

Tél. 031 351 77 71, info@svamv.ch, www.svamv-fsfm.ch

Photos: Page de couverture, S. 2/3, en-haut au centre plainpicture/
Folio Images; P. 2 v. en bas à gauche, FSFM; p. 3, privé; p. 4, Clipdealer.

En bref

Site internet rafraîchi: www.svamv-fsfm.ch

Tout comme «Les enfants d'abord», le site Internet de la FSFM est remanié et www.svamv-fsfm.ch se présente dans un nouvel habit. Avec un graphisme modernisé et une navigation améliorée, nous continuons à vous apporter aides, informations et détails intéressants sur les familles mono, des réponses aux questions les plus fréquentes. Nous vous tenons informés des actualités sociales et politiques pour lesquels nous prenons position en faveur des familles mono. Dans le blog «EinElternForum», vous trouvez de plus chaque semaine des rubriques passionnantes et intéressantes sur des familles mono.

De bonnes conditions, grâce à votre soutien

De nombreuses recherches ont étudié les familles monoparentales. Les résultats montrent que les mono-parents vivant dans de bonnes conditions peuvent offrir les mêmes chances à leurs enfants que les familles traditionnelles. Afin s'assurer à ces familles un environnement dans lequel leurs enfants puissent développer pleinement, elles dépendent souvent d'un soutien. Nos donatrices et donateurs les aident et permettent à ces enfants de déployer leurs forces. Comme le montre la recherche, ce sont particulièrement leurs compétences sociales comme la disponibilité à la coopération, l'autonomie et une compréhension flexible des rôles.