

De l'art d'organiser Noël

Ne vous laissez pas gagner par le stress des fêtes de fin d'année! Du sapin aux cadeaux, des cartes de vœux à la préparation du repas, en passant par la gestion d'enfants impatientes, «Migros Magazine» vous aide à vivre au mieux votre mois de décembre.

Sapin: entre traditions et innovation

Alors, cet arbre: naturel ou artificiel? Sur ce point, personne ne peut décider pour vous. Préférez-vous l'effet magique de la première option ou l'aspect pratique et économique de la seconde? Quel que soit votre verdict, il vous faut encore déterminer quand installer le sapin. Début décembre, selon la tradition américaine, pour créer le plus tôt possible une atmosphère festive? Ou souhaitez-vous attendre le dernier moment? Noël, après tout, ne commence que le 24 décembre!

Une fois ces détails réglés, ne reste plus qu'à passer à la décoration. A ce sujet, les conseils fleurissent sur le Net. A commencer par le sapin gourmand – une idée du site Deco'In (www.deco-in.com) – qui propose de troquer les traditionnelles boules de Noël contre des confiseries en papillotes brillantes et colorées. Attention toutefois à ne pas engloutir la totalité de la déco avant le grand soir...

Autre variante, la multiplication des arbres: pour peu que vous ayez assez de place chez vous, procurez-vous deux ou trois sapins de tailles différentes et disposez-les en groupe telle une forêt enchantée...

Et si vous préférez rester dans la tradition, vous n'aurez aucune difficulté à dégoter boules rouges et dorées, guirlandes lumineuses, et étoiles argentées...

Des activités pour enfants impatientes

Pour les bambins, les fêtes de fin d'année sont toujours synonymes d'excitation. Certes, le calendrier de l'avent permet de distiller le plaisir – surtout s'il contient des chocolats ou de petits présents – avant le grand jour. Mais il existe bien d'autres façons de les maintenir occupés. Sur son site www.idees-enfants.ch, Karine Strobino, maman d'une petite fille de 8 ans, consacre un chapitre entier aux préparatifs des fêtes. «La décoration du sapin permet d'occuper les enfants par mauvais temps, assure-t-elle. Au préalable, choisissez ensemble l'arbre et visitez différents marchés de Noël pour dénicher les décorations. Même la descente à la cave pour chercher celles de l'année dernière constitue une aventure en soi!»

Autre moyen de conserver la magie, les contes de Noël, à lire avant de dormir. «Si vous êtes en veine d'inspiration, n'hésitez pas à inventer votre propre histoire...» Pour les plus grands, les bricolages et la cuisine représentent également de bonnes occupations. «On

peut ensuite utiliser leurs créations pour décorer la maison. Et la préparation de biscuits à offrir les amusera certainement.»

Cadeaux: originaux, pas chers et maison

A moins d'avoir pris la décision en famille de renoncer à cette tradition, vous n'y échapperez pas! Premier conseil, qui revient chaque année: évitez de vous y prendre à la dernière minute. Si vous avez la chance d'avoir des horaires flexibles, rendez-vous dans les magasins en semaine. Etablissez une liste à l'avance, afin d'acheter vos cadeaux au fur et à mesure et de n'oublier personne...

Vous n'arrivez pas à déterminer ce que vous allez offrir? Sachez pour commencer que l'adage dit vrai: l'argent ne fait pas le bonheur. Selon une étude menée en 2006 par le cabinet international d'études de marché IHA-GfK, plus de la moitié des Suisses n'attachent aucune importance au prix des cadeaux qu'ils reçoivent... D'ailleurs, à offrir un présent trop coûteux, vous risquez d'embarrasser le destinataire qui n'aurait pas les moyens de vous rendre la pareille.

La même enquête révèle – Messieurs, ouvrez grand vos oreilles – que 60% des femmes helvètes seraient parfaitement





heureuses de recevoir un cadeau fabriqué main. A vos ciseaux!

Enfin, quelques idées de cadeaux originaux – et écolos! – dénichées sur le site www.creatie.ch. Proposez à vos amis et votre famille, sous forme de bon, une promenade dans un lieu magique, une sortie au restaurant, une garde d'enfants... Ou encore, écrivez une chanson, un poème, une lettre qui évoque tous les moments que vous avez passés ensemble...

Repas: ne vous compliquez pas la vie!

Là encore, n'attendez pas la dernière minute. «Commencez à le planifier dès que possible, recom-

mande Anne-Sophie Pic, chef du Restaurant Beau-Rivage Palace, à Lausanne. Vous pourrez ainsi mieux appréhender vos recettes, organiser vos achats, prévoir votre matériel...» Pensez à commander votre viande auprès du boucher suffisamment à l'avance – au moins dix jours – afin de ne pas vous retrouver bredouille le grand soir. Autre conseil de la spécialiste: malgré la tentation d'épater la galerie avec un menu sophistiqué, mieux vaut ne pas se lancer dans la préparation de plats trop compliqués: «Bien sûr, cela dépend également de votre niveau en cuisine et du nombre de convives, mais cela représente toujours un risque. Evitez par ailleurs les

plats nécessitant une cuisson très précise et qui seraient moins appréciés si vous les laissiez trop longtemps sur le feu.»

Alors, que prévoir? «Les viandes confites, comme le traditionnel pot-au-feu, ont l'avantage de pouvoir être préparées à l'avance. Vous n'aurez ainsi qu'à les réchauffer avant le repas.» Ce qui vous permettra de passer la soirée avec vos convives, sans vous escrire des heures derrière les fourneaux. Pour donner un côté plus festif à votre menu, rien ne vous empêche, comme le conseille Anne-Sophie Pic, de rajouter quelques truffes hachées ou en lamelles au consommé. Et si vous manquez encore d'idées,

les ouvrages spécialisés ne manquent pas pour cette période de l'année...

Personnalisez vos cartes de vœux

Chaque année, c'est la même histoire. Il faut se lancer dans l'exercice fastidieux des cartes de vœux pour Noël et la nouvelle année. Certes, les technologies modernes facilitent aujourd'hui la tâche: une photo de famille, quelques mots dans une élégante typographie, une bonne imprimante (ou une commande sur internet) et le tour est joué. «Veillez toutefois à personnaliser chaque carte, →

→ che qui consacre une chronique au savoir-vivre dans le quotidien *Le Temps*. Moins les destinataires vous sont proches, plus vous pouvez vous permettre d'être formel. Mais il est tout de même d'usage d'ajouter quelques mots manuscrits.»

Voilà qui promet donc de prendre du temps! Surtout si votre liste de destinataires est démesurée. «En cette matière, il n'existe aucune obligation, rassure Sylviane Roche. Personne ne devrait vous en vouloir si vous n'écrivez pas de cartes. Et bien sûr, il est inutile d'envoyer vos vœux à ceux qui partageront la soirée de Noël avec vous.» Vous tenez toutefois à vous plier à l'exercice? Sachez que vous avez amplement le temps de le faire. «Vos cartes devraient parvenir aux destinataires entre le 15 ou le 20 décembre et le 15 janvier.»



Autre recommandation de la spécialiste? Signer de son nom complet, vos amis et membres de la famille connaissant peut-être plusieurs Martine, Michel ou Monique. Et éviter les cartes électro-

niques, jugées laides et impersonnelles par Sylviane Roche. «Autant ne pas écrire du tout!»

Tania Araman

Illustrations François Maret

A lire:

«Préparer Noël avec les enfants. 35 projets pour les fêtes», Catherine Woram, Ed. de Saxe.

«Recettes pour recevoir», Anne-Sophie Pic, Ed. Hachette.

Checklist de décembre

- **Lundi 6:** Etablissez votre liste de cadeaux de Noël. Achetez-les et emballez-les au fur et à mesure.
- **Mardi 7:** Réfléchissez à la décoration et au sapin, établissez une liste d'achat en conséquence.
- **Mercredi 8:** Etablissez votre menu de fête, écrivez la liste des ingrédients, passez commande si vous prévoyez un menu compliqué.
- **Jeudi 9:** Dressez la liste des personnes à qui vous voulez écrire des cartes de vœux.
- **Vendredi 10:** Confectionnez à l'ordinateur votre carte de vœux.
- **Samedi 11:** Visitez un marché de Noël, achetez vos décorations.
- **Dimanche 12:** Confectionnez des biscuits de Noël. Commencez à décorer votre intérieur.
- **Lundi 13:** Pensez à l'ambiance musicale de votre soirée du 24 décembre.
- **Mardi 14:** Ecrivez la première moitié de vos cartes de vœux.
- **Mercredi 15:** Ecrivez la deuxième moitié.
- **Jeudi 16:** Achetez les ingrédients non périssables de votre menu de Noël.
- **Vendredi 17:** Où en êtes-vous dans vos achats de cadeaux? N'attendez pas le dernier moment!
- **Samedi 18:** Achetez/sortez le sapin de Noël et décorez-le.
- **Dimanche 19:** Finalisez la décoration de votre intérieur.
- **Lundi 20:** Dressez la liste, étape par étape, de la préparation de votre repas.
- **Mardi 21:** Tous vos cadeaux sont-ils achetés et emballés?
- **Mercredi 22:** Achetez les derniers ingrédients pour votre repas de fête.
- **Jeudi 23:** Commencez la préparation de votre repas.
- **Vendredi 24:** Vérifiez les derniers détails de votre soirée.
- **Samedi 25:** Joyeux Noël!

Publicité

Manhattan Cosmetics est en vente à votre Migros



Pas forcément si facile pour les hommes de devenir père. Des séances de rencontre leur permettent de dire ce qu'ils ont sur le cœur.

Un espace de parole pour les papas

Des cours aident les hommes à se préparer à la parentalité. Un moment entre mâles, où montrer ses doutes et ses craintes sans crainte d'être jugé. Un exemple dans la région de Morges (VD).

On entend certaines mamans d'ici: «Ces pauvres hommes, tout tourneboulés parce qu'ils deviennent papas alors que c'est nous qui accouchons, allaitons...» Oui, mais non. Les espaces de rencontre mis en place par Nicolas Liardon ne sont pas un bureau des plaintes de la condition masculine.

«Simplement une occasion pour les messieurs de dire ce qu'ils ont sur le cœur en cette période particulière qui précède la naissance de leur premier enfant. Il y a un rôle social que nous sommes censés jouer, on attend de nous un certain comportement. Et la vulnérabilité n'y a pas forcément sa place.»

Nicolas Liardon a 32 ans. Il habite au pied du Jura vaudois, formant une famille recomposée avec sa compagne et ses quatre enfants. «J'ai vécu trois grossesses, un accouchement à la maison, puis la naissance de nos jumelles par césarienne à l'hôpital. Des expériences émotionnellement intenses, dans

des contextes très différents. Et à certains moments, je me suis senti assez seul avec mes questions.»

Policier municipal sur la Côte vaudoise, Nicolas Liardon se tourne toujours davantage vers la médiation. Il a d'ailleurs obtenu le certificat de la spécialité auprès de la Fédération suisse. Il y a un peu plus d'une année, le téléphone de la sage-femme qui a accompagné le couple à la naissance de leur garçon s'inscrit dans l'ordre des choses. Dans son cabinet à Aubonne (VD), elle lui propose d'animer des cours.

Contrairement aux séances prévues pour les futures mamans, point ici de questions très techniques ou d'entraînement respiratoire pour la phase d'expulsion. Alors parlons plutôt d'un moment de partage entre hommes. «Le but est tout simplement pour un homme de se préparer au mieux à sa condition de père.» Une ➔

➔ seule séance de deux à trois heures, pas davantage, puisqu'il ne s'agit pas de prendre en charge des situations trop difficiles ou douloureuses. «J'ai l'adresse de deux ou trois médecins au cas où.» Une seconde rencontre peut avoir lieu après l'accouchement. «Les hommes n'ont pas forcément de demande précise. Nous ne sommes juste pas très forts pour évoquer nos émotions. Entre amis, après dix minutes, on parle de boulot ou de football. Là, au sein d'un petit groupe de quatre ou cinq personnes, les participants s'ouvrent, évoquent ce qui les habitent.»

Pouvoir s'interroger librement

Nicolas Liardon: «Quand ma compagne était enceinte, je n'ai pas trop pris le temps de penser aux questions concernant l'éducation, l'argent ou encore la reprise de la sexualité dans le couple. Or je trouve qu'il n'est jamais trop tôt pour se demander quel papa on veut être, ce que l'on veut apporter à son enfant.» Et pour cela, autant y aller franco et n'éluider aucun sujet. C'est pourquoi il commence ses séances – il en anime une à deux par mois, en fonction de l'agenda des deux sages-femmes avec lesquelles il travaille – par demander si cette grossesse était désirée ou non. Sont également abordées les préoccupations autour de l'accouchement.

D'aucuns ne songent pas forcément à se poser la question du lieu. «Personnellement, je pense que le vivre dans une maison de naissance ou une chambre d'hôpital, ce n'est pas pareil. A chacun de faire son choix. Sur ce sujet comme sur d'autres, l'important ne consiste pas à donner ma préférence, mais à permettre aux participants de s'interroger.» Comment ce moment souvent appréhendé va-t-il être vécu? Quelle place un homme peut-il y prendre? Car si c'est bien la femme qui vit dans sa chair l'accouchement, elle n'a jamais autant besoin de sécurité affective.

«Même la question de la présence du conjoint à côté du lit est à discuter. Comme cela est considéré aujourd'hui comme quasi indispensable, certains ont peur



Nicolas Liardon, papa et animateur des cours de préparation à la naissance pour les hommes.

d'avouer qu'ils n'en ont pas très envie. Que se passe-t-il si on sent que l'on n'assumera pas? Quelle réaction aura-t-on face à la douleur de son épouse?» Puis il y a le retour à la maison, la place que prendra bébé, les nuits trop courtes, la manière d'aider au mieux sa compagne souvent éreintée.

«Plus facile de parler devant d'autres hommes»

A Crans-près-Céligny, la fille d'Aaron Kearney est née en mai dernier. Son papa, informaticien, a suivi le cours de préparation et la soirée post-partum. «Je n'attendais rien de particulier, mais j'ai trouvé plus facile de parler devant d'autres hommes que je ne connaissais pas. Rassurant de voir que chacun avait ses doutes ou ses craintes.» Et puis les histoires d'accouchement des autres lui ont «donné un aperçu pour la prochaine fois.» Bref, expérience d'autant plus positive que les séances sont placées sous le sceau de la

confidentialité. *Pierre Léderrey*
Photos Céline Michel, Getty
www.re-pere.ch

A lire sur le sujet:

«Je vais être papa», Dr Gérard Strouk/
Corinne Vilder Bompard, Ed. du Rocher
«Devenir père», Christine Schilte/René
Frydman, Ed. Marabout

Le baby blues se conjugue aussi au masculin

Eh oui, devenir père ce n'est pas forcément facile, facile. **Pendant que madame est enceinte, des hommes développent ainsi une étrange grossesse symbolique appelée «couvade».** Ils prennent du poids en même temps que le ventre maternel s'arrondit, se plaignent de mal de dos ou de nausées. Comme une vraie femme enceinte. Des situations qui prêtent parfois à sourire, d'autres nécessitant un petit accompagnement thérapeutique. D'après les psychiatres, justement, c'est affaire de dépossession et de frustration de ne pas porter bébé. A certains mâles, la grossesse paraît parfois interminable. **De nombreux hommes se sentent d'ailleurs réellement devenir père qu'au moment de la naissance, tandis que la femme, elle, devient le plus souvent mère dès l'annonce de l'heureux événement.** Par ailleurs, le baby blues se décline aussi au masculin. Enfin, les statistiques montrent que la première année familiale représente l'une des principales causes de séparation. Voilà qui fait dire à la pédiatre et psychanalyste française Edwige Antier qu'il faudrait mettre sur pied des cours de préparation à la parentalité.

Publicité

remediv® 500
peut remediver lors

- de baisse de l'humeur
- d'inquiétude
- d'anxiété

zeller

Max Zeller Söhne AG
8590 Romanshorn

remediv® 500 est un médicament phytothérapeutique. Disponible en pharmacie. Veuillez lire la notice d'emballage.

Pas si facile d'apprendre à lire!

B+A ne font pas BA chez tous les écoliers. Pour beaucoup d'enfants, l'apprentissage du français s'apparente à du chinois et ils ont besoin d'un coup de pouce pour décoller.

Tout avait pourtant bien commencé. Avant d'entrer à l'école, Chérubin voulait déjà apprendre à lire. Mais après un bon démarrage scolaire, ça se gâte et le verdict tombe: il doit passer par la case logopédie. Le recours à ces spécialistes des problèmes de communication orale et écrite – logopédistes ou orthophonistes, deux termes différents pour le même métier – fait encore peur à de nombreux parents. Peur que leur enfant soit étiqueté. Les difficultés de lecture ne sont pourtant pas l'apanage des enfants venant de milieux défavorisés ou au QI faible. Même pas du tout.

«L'acquisition de la lecture pose problème à 2 ou 3 élèves dans chaque classe de 1^{re} ou 2^e année primaire», précise Marianne Genton Goriatchev, logopédiste à la ville de Lausanne. Mais ces écoliers n'en prennent pas pour autant pour dix ans! Quelques mois suffisent la plupart du temps pour les remettre sur les rails, quelques consultations parfois, voire seulement des conseils ponctuels aux parents pour les rassurer et leur indiquer des exercices différents à faire avec leur enfant.

La syllabation pose parfois problème

Mais qu'est-ce qui fait que tout à coup l'apprentissage de la lecture bloque? Le plus souvent, ce sont des élèves qui n'intègrent pas le principe de la syllabation, qui ne comprennent donc pas comment se composent les mots et du coup ils prennent du retard. Certains ne savent pas comment aborder la page. Il faut leur apprendre à commencer en haut à gauche. D'autres ont des problèmes de mémoire ou de coordination visuelle. D'autres encore n'ont «aucune appétence: ils n'ont aucune envie d'apprendre», note Marianne Genton Goriatchev. Les petits garçons → encore immatures, qu'on



Apprendre à lire ne va pas de soi chez tous les enfants, en particulier chez les trilingues.

Deux langues, c'est bien, trois, c'est trop!

Beaucoup de difficultés sont liées aux langues d'origine. A Lausanne, chaque classe fait se côtoyer une moyenne de quinze nationalités! «Le bilinguisme bien reçu n'apporte pas de problème supplémentaire à un enfant. C'est plutôt un enrichissement», note toutefois Marianne Genton Goriatchev. Sauf si l'enfant apprend le français au moment où il arrive à l'école, avec des

parents qui pratiquent une autre langue et ont vécu un autre système scolaire avec d'autres façons d'aborder les apprentissages: il peut alors être un peu perdu au niveau langagier. Mais si parler deux langues s'avère généralement bénéfique, le trilinguisme pose régulièrement problème. «On ne peut pas posséder trois langues, toutes suffisamment bien.» Et trois

langues, c'est plus fréquent qu'on l'imagine: soit lorsque les deux parents parlent des langues différentes et que l'enfant apprend en plus le français à l'école. Ou si les parents parlent une langue, la nounou une autre, et le français à l'école. «On conseille alors aux parents d'attendre que le code français soit acquis avant d'installer la lecture dans leur propre langue.»

→ place très tôt à l'école, peuvent également rencontrer des difficultés: ils seraient prêts pour la lecture six mois plus tard. Puis il y a les élèves qui apprennent plus lentement, ceux qui ont un niveau de langage oral trop faible pour pouvoir jouer avec les mots, le sens, les sons, installer des stratégies de lecture; ou encore les enfants diagnostiqués plus tard dyslexiques (difficile avant la fin de la 2^e année primaire, par exemple).

Enfin, certains manquent tout simplement d'exercice: «Il ne suffit pas de lire en classe ou pendant les vacances. Il faut une certaine répétition pour que la lecture s'installe, pour intégrer les graphies, simples et complexes (les «ou», les «ain», les «ein», les «in», etc.), et acquérir une certaine vitesse qui apportera la compréhension.»

Un bilan avec la logopédiste

La lecture est aussi affective, relève la logopédiste. Chez certains enfants, les difficultés traduiront des soucis personnels ou familiaux. «La lecture peut être perçue comme un danger; ne pas entrer dedans sera une manière pour l'enfant de dire qu'il y a quelque chose qui se passe mal chez lui.»

Moyennant l'accord parental, la logopédiste commence par établir un premier bilan avec les enfants qui lui sont souvent signalés par les enseignants – dont c'est la mission. En fonction de celui-ci, elle fera appel à d'autres collègues du parascolaire, comme des psychologues ou des psychomotriciens qui s'occupent

plus particulièrement des troubles de la motricité ou de la perception.

Et s'il n'existe pas un remède valable pour tous, une équation résume la complexité de l'apprentissage de la lecture, selon Marianne Genton Goriatchev: «Pour de bon-

nes conditions de démarrage, il faut un certain niveau de langage, de la curiosité, ainsi qu'une situation familiale stimulante et adéquate pour l'enfant.»

Isabelle Kottelat
Photos baby.ch,
Getty



Pour sensibiliser Junior à la lecture, on peut lui lire des histoires.

Les parents peuvent...

- Raconter des histoires à leurs enfants en suivant les phrases avec le doigt pour les sensibiliser au sens de la lecture.
- Les encourager à regarder dans les livres.
- Passer un peu de temps chaque jour à lire avec eux.
- Jouer avec les mots, les sons, au travers de comptines, par exemple.
- Eviter de leur faire apprendre par cœur le nom des lettres ou l'alphabet, peu utile puisque le travail d'apprentissage de la lecture se fera plutôt sur les sons et les graphies.

Eveiller le déclic phonétique

Le meilleur remède contre les difficultés d'apprentissage, c'est la prévention. Ce n'est pas Claude Huguenin qui dira le contraire. Spécialisée dans la remédiation des troubles du langage écrit depuis plus de vingt ans, cette psychopédagogue prend en charge des enfants en grande difficulté dans son centre de Genève et en France. Selon elle, préparer son enfant, c'est éveiller sa conscience phonétique, autrement dit lui apprendre comment le langage est constitué. Que le «M»

sonne «mmm», par exemple, ou que le mot «truc» se compose de quatre sons distincts («t» «r» «u» «c»). Et pour provoquer ce déclic, Claude Huguenin a conçu une méthode de lecture présentant notre système d'écriture sous une forme concrète et ludique. La Planète des Alphas raconte une histoire où les héros ont à la fois la forme des lettres et une raison d'émettre leur son. Ainsi le «F» est une fusée dont le bruit du moteur fait «ffff». Les enfants retrouvent le son des lettres, qui les aide à les

reconnaître et à les mémoriser. Utilisée dans beaucoup d'écoles enfantines romandes, cette méthode figure parmi les cinq officiellement reconnues par le canton de Vaud. Et elle fait fureur auprès des mamans. Mais est-ce bien raisonnable d'initier les petits avant l'école obligatoire? «Si l'enfant le demande, oui, répond Marianne Genton Goriatchev. Mais s'il n'est pas prêt, mieux vaut simplement lui raconter des histoires.»

Plus d'infos sur: www.planete-alphas.net

Action



Maintenant
69.-
Avant 99.-



s.Oliver®

Montre-bracelet Jelly

Acier inoxydable / 7601.127
Également disponible cadran couleur argent / 7601.128



s.Oliver®

Montre-bracelet Silver Flower

Acier inoxydable / 7601.105
Également disponible cadran noir / 7601.101

Maintenant
89.-
Avant 129.-



s.Oliver®

Montre-bracelet Black Star

Acier inoxydable, étanche jusqu'à 100 m / 7601.091

Les offres sont valables du 7.12 au 27.12.2010 ou jusqu'à épuisement du stock.

Vous trouverez ces produits et bien d'autres encore dans tous les melectronics et les plus grands magasins Migros.

Sous réserve de modifications de prix, de modèles et d'erreurs d'impression.



www.melectronics.ch Satisfaction garantie.