



DECEMBRE  
2008

A  
S  
S  
O  
C  
I  
A  
T  
I  
O  
N  
  
D  
E  
S  
  
F  
A  
M  
I  
L  
L  
E  
S  
  
M  
O  
N  
O  
P  
A  
R  
E  
N  
T  
A  
L  
E  
S

# FaMiSo!

Cher Père Noël !

Il y a bien longtemps que je ne vous avais pas écrit ! Est-ce parce qu'en devenant adulte on oublie de croire à la magie de Noël ?... Ou est-ce parce que nos souhaits deviennent si grands, fortune, amour bonheur, santé, qu'on ne les adresse plus au Père-Noël.

Cher Père-Noël, je crois que j'ai été sage cette année, j'ai assumé au mieux, travail, enfants, ménage, courses, repas, tendresse, câlins, organisation des loisirs...

Cher Père-Noël, mon souhait pour Noël est de recevoir un peu de légèreté à mettre dans mon quotidien. Je voudrais l'espace de quelques instants retrouver une âme d'enfant !

Cher Père-Noël, j'aimerais que des étoiles illuminent mes yeux en regardant les lumières de la ville, ressentir de la joie en allumant une bougie dans ma cuisine, me balader en rêvant et en oubliant l'heure, faire une bataille de boules de neige avec mes enfants et rire aux éclats.

Cher Père-Noël, comme tu le sais, avec les années la période de Noël est souvent chargée de nostalgie. Tristesse pour ceux qui ne sont plus là, douleur de la solitude, souvenirs qui ressurgissent... Alors si par moment, je ne pouvais vivre que l'instant présent et regarder les étoiles en rêvant.

Et si mon souhait est exaucé, je promets d'en prendre soin et de le garder tout au long de l'année !

Merci Père-Noël !

L'équipe de l'AFM vous souhaite à toutes et à tous de belles fêtes de fin d'année et que l'année 2009 soit remplie de légèreté !

**AFM - 27, rue Lamartine ● 1203 Genève**

**Tél. 022 344 11 11 ● Fax 022 344 11 56**

**CCP 12-10337-3**

[info@afm-geneve.ch](mailto:info@afm-geneve.ch)

[www.afm-geneve.ch](http://www.afm-geneve.ch)

## *Tranche de vie*

### **Mon père, cet inconnu**

J'ai actuellement 20 ans. Mes parents ont divorcé lorsque j'avais environ deux ans. Je ne me souviens donc pas vraiment de cette période. Pour moi, la vie de famille n'a jamais réellement existé. Il y avait d'un côté mon papa et de l'autre ma maman.

Les premiers souvenirs que j'ai des visites chez mon papa sont assez heureux. Il s'occupait bien de moi et j'avais du plaisir à aller le voir. Par la suite, j'ai continué à aller chez lui chaque week-end, mais plus par obligation que par plaisir. Il a refait sa vie et lors de mes visites, j'étais comme invisible. Il ne me parlait presque pas et ne posait aucune question sur mon quotidien. Je n'osais rien demander, rien dire, ni faire. Je ne pense pas qu'il y ait une seule cause à cet éloignement. Le fait qu'il ait une nouvelle famille, son caractère renfermé, le mien aussi, mais également cette espèce de gêne entre nous sont un ensemble de causes qui ont créé cette rupture.

Lorsque j'ai eu l'âge de commencer à sortir le week-end, mes visites se sont espacées. Je n'avais plus envie de passer du temps chez lui à avoir l'impression d'être transparente. De son côté, il n'a pas du tout cherché à me voir, ni à prendre de mes nouvelles. Nous en sommes arrivés à un stade où nous ne nous voyons que pour Noël et pour les anniversaires. Il ne me connaît pas et je ne sais pas grand-chose de lui non plus.

Après chacune de mes visites, je ressentais et ressens toujours beaucoup de colère. Je suis triste et déçue de ne pas avoir l'impression d'avoir une relation paternelle, de ne pas voir qu'il m'aime. Je ne sais pas trop ce que ça représente concrètement d'avoir un papa, il ne m'a jamais grondée, ne s'est jamais vraiment occupé de moi. Il lui est arrivé de me promettre ou de promettre à ma maman d'essayer de plus me voir, mais il ne fait jamais rien. Quant à moi, je n'ai pas le courage d'essayer de lui demander de faire quelque chose avec moi. Je n'ai pas peur de lui, mais je ne peux pas expliquer pourquoi je n'arrive pas à faire un pas vers lui.

J'ai la sensation de passer à côté de quelque chose, car un père, on en a qu'un. Quand je vois comme mon grand-papa maternel adore ses trois filles, dont ma maman, je trouve triste que ce ne soit pas comme ça aussi dans ma relation père/fille. Je commence à croire que de toute façon, il est trop tard pour changer les choses.

En ce qui concerne ma maman, je suis évidemment plus proche d'elle. Elle a parfois subi les conséquences de mon mal être vis-à-vis de mon papa (mauvaise humeur, reproches,...). Elle m'a élevée seule essayant d'avoir à la fois le rôle de la gentille maman et du papa autoritaire, tout en travaillant à côté. Je m'en suis bien sortie car j'ai une réelle envie de réussir ma vie et que je suis très attachée aux valeurs. Mais dans une situation telle que celle-ci, un père qui ne joue pas son rôle et une mère parfois un peu débordée par le quotidien, j'aurais pu faire beaucoup plus d'erreurs et de faux pas.

*Tranche de vie*, nouvelle rubrique qui a pour but de faire partager ou découvrir, un moment ou un bout de vie des familles monoparentales. Vos impressions et commentaires sont les bienvenus ou si vous aussi vous aimeriez partager un moment de votre vie ou voir aborder un sujet. Contact par mail : [cap-emotion@hotmail.com](mailto:cap-emotion@hotmail.com)

**Extraits du livre : « La sophrologie au féminin »,  
de Laurence Roux-Fouillet.**

**"Chacune de nos lectures laisse une graine qui germe."**

Jules Renard

*Si vous voulez en savoir plus : pleins d'autres conseils et exercices dans le livre, à la bibliothèque de l'AFM.*

La sophrologie est une technique de relaxation dynamique. On recherche un état de détente complet, et dans cet état de veille, on visualise des images positives, qui peuvent permettre de nous décontracter, d'apaiser nos angoisses, d'améliorer notre sommeil, de mieux gérer nos émotions, de retrouver confiance en soi.

**Exercice de relaxation :**

**Trouver un mot qui évoque pour vous le mot calme** (paix, sérénité, confiance, harmonie, bonheur, calme),

Asseyez-vous dans un endroit confortable,

Prenez conscience de votre respiration,

Faites le vide dans votre tête.

Posez une main sur votre ventre. Inspirez lentement par le nez en faisant gonfler votre ventre et expirez tout aussi lentement.

Quand la respiration devient régulière, penser à votre mot « calme » à chaque expiration.

Restez ainsi quelques instants, comme entre « parenthèses ».

Faites cet exercice dès que vous sentez des tensions. Au bureau, dans les transports communs, à la table de la cuisine, dans votre lit.

Se relaxer n'est pas un luxe, une chose hors norme ou à mériter. C'est une des choses les plus simples du monde, tout comme vous respirez.

**Le stress au féminin :**

**Il m'est arrivé de me demander si certaines femmes n'avaient pas plusieurs cerveaux.** Lorsqu'elles sont à leur travail, elles pensent aux devoirs des enfants. Dans les transports, elles établissent mentalement la liste des courses et planifient les lessives. En se baladant en forêt, elles refont le monde, en réécrivant mentalement les dialogues d'échange professionnels qui se sont mal passés. Ce qui est particulièrement fatigant...

Si vous souhaitez lâcher la pression, **restez le plus possible dans le présent.**

Trop penser au passé fait remonter regrets et remords, de même anticiper sur le futur est immanquablement stressant voire angoissant. **La sophrologie vous permet un retour au présent.**

**Petit exercice en prenant votre douche :**

**Pour se libérer des pensées inutiles et retrouver la simplicité de l'instant présent.**

- Faites couler l'eau et à partir de cet instant noter tout ce qui se passe en n'utilisant que vos sens.
- Sentez l'eau qui coule sur vous et le bruit qu'elle fait.
- Prenez conscience des différences de températures, de votre peau mouillée.
- Appréciez la texture du savon, son odeur.
- Etalez la mousse sur votre bras et percevez la caresse de votre main.
- Recommencez plusieurs fois en prenant conscience de ce que vous faites.

**Petites aides pour le quotidien :**

- ❖ **Le matin projetez-vous positivement dans la journée.** Regardez votre agenda avec la « liste des choses à faire » et prévoyez vous des petites trêves dans la journée.
- ❖ Plusieurs fois par jour posez vos yeux sur un point extérieur pour estomper la fatigue oculaire et décrochez un instant de vos préoccupations.
- ❖ Ayez toujours sur vous un petit carnet pour noter ce qui vous passe par la tête et embarrasse votre mental.
- ❖ A la maison, mettre des gouttes d'huiles essentielles dans un diffuseur ou allumer une bougie odorante.
- ❖ Décrivez la nuque, les épaules.
- ❖ Et n'oubliez pas la manière la plus naturelle de déstresser : **RESPIREZ.**

**Reconnaître l'émotion :**

**Les quatre émotions de base : la peur, la tristesse, la colère et la joie.**

Ce que vous ressentez là, est-ce de la peur ou la colère ? Donnez-lui un nom, précisez les ressentis. Si vous ne pouvez pas l'évacuer, décrivez-la, dans un cahier.

Si vous n'acceptez pas de reconnaître votre émotion, elle se rappellera à vous. Si vous la niez, elle se déplacera, ou prendra une autre forme pour être reconnue.

Evacuez vos émotions :

- exprimez les le plus physiquement possible : mettez vous en colère (en y mettant les formes...), éclatez de joie, sautez, criez, courez, chantez, pleurez, embrassez...
- parlez de vos émotions à quelqu'un, partagez-la avec un proche, un membre de la famille, une collègue. Ou auprès d'un professionnel médecin, thérapeute.
- pratiquez des exercices de relaxation pour revenir à vous, tout en accompagnant les émotions vers l'extérieur.

## Apprendre la confiance en soi

- Ne vous jugez pas négativement. (Qu'est ce que je suis bête ! Ca n'arrive qu'à moi, je n'ai jamais eu de chance).
- Préparez ce qui fait peur (examen, nouvel emploi), par exemple par la visualisation positive.
- Démontez les croyances. Une pensée, bonne ou mauvaise, que nous avons en tête est pour nous la réalité et a tendance à se réaliser. Essayez la méthode Coué « Tous les jours et à tous points de vue, je vais de mieux en mieux ».

## La confiance est un trésor qui grossit chaque jour !

La confiance en soi s'élabore et se renforce de nos expériences positives. Elle a besoin de preuves. En dépistant et en vous attribuant les indices de la reconnaissance vous augmentez votre estime et vous agissez avec d'avantage d'assurance.

## Habituez-vous à vous faire des récompenses !

- Prenez un café sur une terrasse
- Achetez un bouquet de fleur.
- Dégustez un rocher praliné aux éclats de noisettes.

## L'amour : don ou mérite ?

Il est impossible d'évoquez les sujets qui stressent les femmes sans aborder les relations amoureuses.

L'amour est-il inné, comme réservé à certaines femmes élues, ou doit-il se mériter pour d'autres qui devraient ramer ou patauger dans des histoires compliquées ? L'ascension de l'Himalaya paraît même plus simple...

L'amour et le stress :

- L'amour fait naître des pensées, positives ou négatives, qui occupent le mental.
- Des relations amoureuses insatisfaisantes font naître de multiples culpabilités.
- Les sentiments amoureux nous font passer par toutes les couleurs des émotions : joie, peur, tristesse, colère...
- La relation amoureuse étant considérée comme un défi, l'échec expose à la dévalorisation.

En ce qui concerne l'amour (le trouver, le garder), il n'y a pas de recettes miracle. Au final, il n'y a que vous qui sachiez ce qui est bon pour vous. N'écoutez pas ceux qui vous influencent, faites-vous confiance. Une seule motivation : le respect de vous-même.

Plusieurs techniques de sophrologie peuvent nous aider pour accompagner la fin d'une histoire d'amour ou visualiser la prochaine.

Mais vous pouvez commencer par le plus facile :

**Faites chaque jour des respirations et faites quelque chose qui vous fasse plaisir au minimum une fois par semaine !**

## Bibliothèque afm Nouveautés

La bibliothèque de l'AFM se renouvelle. N'hésitez pas à venir découvrir, feuilleter et emprunter nos livres.

- Je suis maman et je m'éclate ! (Kim Allouche)
- Filles indignes (Kenza Braiga)
- Parent ados : 100 mots pour se comprendre (Collectif)
- Le petit livre de la sexualité (Collectif)
- Guérir d'un chagrin d'amour (Yvon Dallaire)
- Ne pleure plus bébé (Didierjean-Jouveau)
- Du moment que ce n'est pas sexuel (Gudule)
- Pratique de la communication non-violente (Wayland Myers)
- Métissage culturel (Innocent Naki)
- Les amours infidèles (Willy Pasini)
- Etre tonique (Jean-Paul Pes)
- Accepter ce qui est (Rosette Poletti)
- Lâcher prise (Rosette Poletti)
- L'estime de soi (Rosette Poletti)
- La résilience (Rosette Poletti)
- Se désencombrer de l'inutile (Rosette Poletti)
- Elever nos enfants avec bienveillance (Marshall B. Rosenberg)
- Enseigner avec bienveillance (Marshall B. Rosenberg)
- La sophrologie au féminin (Laurence Roux-Fouillet)
- Vitamines C (Dominique Rueff)
- Résoudre ses problèmes (Julian Sleight)

Tous ces livres sont disponibles au bureau de l'AFM, vous pouvez les feuilleter sur place ou les emprunter.

**N'hésitez pas à nous suggérer d'autres titres ou auteurs, qui pourraient enrichir notre bibliothèque !**

## Coup de gueule !

18 heures, heure cruciale pour la plupart des foyers : le retour du travail, le repas à préparer, les devoirs des enfants, la fatigue de la journée... Et dans les familles monoparentales, seul(e) face à l'organisation et la gestion de la soirée...

On range les courses, met le repas en route et couvert par le bruit de la hotte de ventilation, on crie : « Tu as fait tes devoirs ? ». La réponse est un oui immanquable et on demande à vérifier !

Ah, il a oublié le devoir de math à corriger et le vocabulaire, pas besoin de t'interroger ? Et nous voilà une poêle à la main, le cahier de vocabulaire dans l'autre. Et l'enfant assis à la table de la cuisine qui n'arrive plus à se concentrer, il a faim, c'est la fin de la journée. Tout cela multiplié par le nombre d'enfants... Et si à ce moment là, vous arrivez à être détendue et de bonne humeur, c'est que vous avez bien fait vos exercices de relaxation...

Valérie Maechler Herdewyn, présidente de notre association, confrontée à cette situation a cherché une solution. Elle a pris connaissance des directives de l'enseignement (D-Corps enseignant-1.15) mentionnant que « **des lieux d'études surveillées étaient organisés pour permettre aux enfants de travailler dans le calme, au maximum deux fois par semaine** ». Directives datant d'août 2007.

Quelle ne fut pas sa surprise d'apprendre, lors de la réunion des parents de l'école de Montfleury, que, d'une part, les études surveillées étaient conditionnées à la présence de l'enfant 4 fois par semaine au parascolaire et que, d'autre part, ces études surveillées étaient limitées à un seul trimestre.

Elle interpelle, par mail, Madame Thérèse Guerrier, directrice au Département de l'Instruction Publique, qui lui répond :

« La directive concernant les études surveillées comporte beaucoup d'éléments nouveaux pour la rentrée et nécessite un temps d'adaptation. La prise en charge aux études surveillées n'est pas conditionnée par la présence de l'enfant au parascolaire. Par contre l'évaluation de la fréquentation des études surveillées est trimestrielle et sera négociée avec les parents....**Il est important que, progressivement, les enfants apprennent à gérer de façon autonome leurs devoirs. Les études surveillées doivent les y aider et le soutien des parents est un élément important** dans la démarche qui doit être conduite en partenariat entre l'école et les familles. »

En conclusion, soit nos enfants sont conscients de l'importance de la scolarité, motivés, consciencieux et rapidement autonomes (ce qui arrive en général au mieux entre 14 et 16 ans...), soit c'est le banc de l'échec scolaire avec encore de nombreuses soirées dans la tension pour parents et enfants.

Le chemin à parcourir est encore long, avant que parents est enseignants travaillent en collaboration et non plus en se jetant la problématique !

## POEME DU BONHEUR

On se persuade souvent soi-même que la vie sera meilleure après s'être marié, après avoir eu un enfant, et ensuite, après en avoir eu un autre...

Plus tard, on se sent frustré, parce que nos enfants ne sont pas encore assez grands et on pense que l'on sera mieux quand ils le seront.

On est alors convaincu que l'on sera plus heureux quand ils auront passé cette étape. On se dit que notre vie sera complète quand les choses iront mieux pour notre conjoint, quand on possédera une plus belle voiture ou une plus grande maison, quand on pourra aller en vacances, quand on sera à la retraite...

La vérité est qu'il n'y a pas de meilleur moment pour être heureux que le moment présent. Si ce n'est pas maintenant, quand serait-ce?

La vie sera toujours pleine de défis à atteindre et de projets à terminer. Il est préférable de l'admettre et de décider d'être heureux maintenant qu'il est encore temps. Pendant longtemps, j'ai pensé que ma vie allait enfin commencer, « La Vraie Vie! » Mais il y avait toujours un obstacle sur le chemin, un problème qu'il fallait résoudre en premier, un thème non terminé, un temps à passer, une dette à payer. Et alors la vie allait commencer !

Jusqu'à ce que je me rende compte que ces obstacles étaient justement ma vie. Cette perspective m'a aidé à comprendre qu'il n'y a pas un chemin qui mène au bonheur.

Le bonheur est le chemin. Ainsi passe chaque moment que nous avons et plus encore : quand on partage ce moment avec quelqu'un de spécial, suffisamment spécial pour partager notre temps et, que l'on se rappelle que le temps n'attend pas. Alors, il faut arrêter d'attendre de terminer ses études, d'augmenter son salaire, de se marier, d'avoir des enfants, que ses enfants partent de la maison ou, simplement, le vendredi soir, le dimanche matin, le printemps, l'été, l'automne ou l'hiver, pour décider qu'il n'y a pas de meilleur moment que maintenant pour être heureux.

**LE BONHEUR EST UNE TRAJECTOIRE ET NON PAS UNE DESTINATION !**

## Face à Face rencontre avec la violence au féminin

Je hurle comme une folle  
Qu'elle me laisse donc tranquille  
Soudain mon bras s'envole  
Jusqu'à sa peau fragile

Tout c' que j'arrive à dire  
C'est : Monte dans ta chambre  
Maman va t'avertir  
Quand tu pourras r'descendre

Et devant son petit corps  
Qui se recroqueville  
J'me confonds en remords  
J'ai battu ma fille

On dirait ma vieille mère  
Faut croire que c'est d'famille  
Que c'est héréditaire  
J'ai battu ma fille

Je veux la consoler  
Mais je reste immobile  
J'ai plus l'droit d'la toucher  
J'ai battu ma fille

**Extrait de « J'ai battu ma fille »**  
**Linda Lemay**

### Rencontre autour d'une table avec **Madame Claudine Gachet, fondatrice et présidente de l'association Face à Face**

Le comportement violent des femmes, sujet tabou, qui intrigue et interpelle ! **Qui sont ces femmes ? Est-ce que j'en fais partie ?...** Qui n'a pas été un jour confrontée à sa propre violence ?

La violence (physique ou verbale) naît d'émotions non contrôlées ou non exprimées, souvent suite à un état d'épuisement physique ou psychologique. Elle peut être déclenchée par une situation, des paroles blessantes, mais chacun est responsable de sa propre violence.

Cette émotion, que l'on nomme colère, qui nous submerge. Arrivé à un certain stade de stress, d'épuisement, elle prend le dessus et c'est l'explosion de violence, la perte de contrôle. Le ton monte, devient agressif, puis c'est les insultes ou les humiliations, la gifle ou le coup de pied contre un conjoint, un enfant, un animal, un objet. Parfois la violence est dirigée contre soi-même, poing contre les murs, blessures sur son propre corps, anorexie, boulimie.

J'ai giflé ma fille, cassé un vase en hurlant, insulté mon mari... Où se trouve le seuil ?

### **Claudine Gachet nous confie qu'il n'y a pas un nombre de fois standard qui permettrait de savoir : j'ai dépassé les limites !**

En général il y a répétition de l'acte, la violence verbale ou physique devient banale et non plus un acte isolé. Souvent c'est l'entourage qui réagit en disant à la personne qu'elle a dépassé les limites, ou la femme elle-même se rend compte qu'elle n'arrive plus à contenir sa violence.

La quasi-totalité des femmes aux comportements violents, ont elles-mêmes subi des violences dans leur enfance, violence verbale, physique ou abus sexuel. C'est d'ailleurs une des raisons pour laquelle les femmes appellent à l'aide, elles veulent casser cette chaîne qui se transmet de génération en génération.

Au facteur héréditaire s'ajoute d'autres facteurs, le manque d'estime de soi, l'état dépressif, la consommation d'alcool ou de drogue, l'épuisement ou le burn out. Les situations de stress peuvent être des déclencheurs aussi, deuil, naissance, mariage, divorce, départ des enfants.

### **Comment réagir face à la violence ?**

Une personne qui a des comportements violents, quels qu'ils soient, est une personne en détresse.

Face à une personne violente, ne pas monter dans l'agressivité, s'adresser à sa détresse, à sa souffrance. Essayez de comprendre pourquoi elle en arrive là, écoutez, dialoguez. Ne pas laisser la personne seule et parler. Souvent la personne ayant des comportements violents a besoin de s'exprimer. Si elle est en crise ou sous l'emprise de substances (drogue, alcool), cadrer, voir jusqu'où elle pourrait aller : agressivité, suicide. Ne pas hésiter à le lui demander.

Si la situation est trop importante, partir, avertir la police.

Nommer que, quelle qu'en soit la cause, la violence n'est en aucun cas une réponse !

### **Comment se sortir des comportements violents ?**

Les comportements violents sont une difficulté à gérer ses émotions. Pour s'en sortir il faut apprendre à connaître et à exprimer ses émotions d'une manière différente. Cela s'apprend, mais cela prend du temps. Et la rechute fait partie du processus !

L'origine des comportements violents prend racine dans des traumatismes du passé, souvent dans l'enfance. Contacter des

professionnels (association Face à Face) permet d'en chercher l'origine et de travailler sur les traumatismes pour mieux vivre le présent.

Il y a des solutions à utiliser dans l'urgence, par exemple sortir de la pièce, aller courir autour du pâté de maisons, faire du sport. Mais c'est vraiment individuel, chaque personne doit trouver ce qui lui convient. Lors des groupes de paroles, à l'association Face à Face, les femmes s'entraident et cherchent des solutions ensemble.

### **De quelle manière prévenir la montée de violence ?**

Claudine Gachet a cette réponse superbe :

**Prendre rendez-vous avec soi-même** ! Prendre du temps pour soi ! Faire la différence entre le temps conjugal, le temps parental, le temps professionnel et le temps pour soi.

Apprendre à se respecter soi-même. La femme est souvent le pilier de la famille (encore plus dans les familles monoparentales). Pour être le pilier, il faut être bien, pour être bien il faut s'octroyer des moments pour soi, pour se ressourcer.

Même si les moyens manquent, faire la part des choses entre la dépense et les bénéfices du temps pour soi. Les femmes ont tendances à vite s'oublier. Je n'ai pas le temps, pas les moyens...

Un thé avec les copines, un cinéma, se prendre un bain, écouter de la musique, avoir une activité sportive ou faire une simple ballade. Prendre rendez-vous avec soi pour être mieux avec les autres !

### **L'automutilation**

Je me sens prisonnière	Une seule solution
A l'intérieur de ma chair	L'Automutilation
Je suis en train d'étouffer	A l'abri des regards
La douleur est trop dure à supporter	Commence le cauchemar.

La lame transperce ma chair	Lorsque le sang paraît,
Avec force et colère.	Je suis apaisée,
Plus rien ne compte alors	Je l'étale sur ma peau,
Ni la vie, ni la mort.	Il efface mes maux.

Poème anonyme d'une adolescente.

Acte de violence, retourné contre soi. Principalement lié à l'adolescence, et en général à l'adolescente : **l'automutilation** est en constante augmentation.

**L'automutilation est le fait de s'infliger des blessures volontaires, entailles aux bras, brûlures, coups de poing dans les murs.**

Passage de l'enfance à l'âge adulte, rempli de nouvelles émotions, que l'adolescent ne sait comment exprimer. L'automutilation soulage d'une tension, le soulagement est immédiat, mais il n'est qu'à court terme...

Les personnes qui s'automutilent le font souvent à l'abri des regards, et l'entourage ne le découvre pas tout de suite.

Lorsqu'on découvre que notre adolescent s'automutile, on se sent coupable, impuissant.

### **Quelle réaction avoir ?**

En parler ! D'abord à la personne concernée : « J'ai vu que tu avais des marques sur tes bras, est-ce que tu veux qu'on en parle ? »

Lui laisser le choix, mais si cela continue, lui dire que cela nous inquiète. Voudrait-il en parler avec une personne extérieure ? Médecin de famille, pédiatre, psychologue.

Mais dans tous les cas instaurer un dialogue, écouter la souffrance de l'autre, **s'adresser à sa détresse et non à ses gestes !**

Claudine Gachet a créé l'association Face à Face en 2001, pour aider les femmes aux comportements violents à trouver des réponses et empêcher leur transmission à travers les générations. Car on ne traite pas une femme comme un homme.

Depuis 2008 a débuté un nouveau projet, incluant les adolescents garçons : « Face à Face ados ».

**Alors pour toute question, pour vous-même ou pour vos proches, n'hésitez pas à contacter :**

**Face à Face**

**Tél : 078.811.911.7 Mail : info @face-a-face.info**

« **Prendre du temps pour soi** : je vous invite à tous mettre en pratique ce principe. Apprendre à avoir confiance en soi, à exprimer ses émotions et à se détendre. **Car tout le monde a les capacités d'avoir des comportements violents ou de subir de la violence !** »

## INFORMATION

### Action « Coup de pouce » du Chaperon Rouge Croix-Rouge genevoise

Cette action s'adresse aux familles habitant sur le canton de Genève, ne pouvant bénéficier des services du Chaperon Rouge faute de moyen financier et n'ayant personne autour d'elles pour s'occuper de leur enfant de 0 à 12 ans lorsqu'il est malade.

#### Objectif :

Eviter que de jeunes enfants se retrouvent seuls et malades au domicile faute de moyens financiers.

#### Normes des familles pour pouvoir en bénéficier :

Avoir une situation financière temporairement difficile due à un événement particulier.

Aucune personne de l'entourage de la famille ne peut s'occuper de l'enfant malade.

La sécurité et le bien-être de l'enfant malade ne sont plus garantis.

#### Tarifs :

Fr. 15.- pour une demi-journée

Fr. 25.- pour une journée complète

#### Validité :

6 mois

[Pour toute question complémentaire concernant cette action, n'hésitez pas à nous contacter.](#)

## Programme des Cafés de Parents Organisés par l'Ecole des Parents

**Au café de la Plaine-Lune à Plainpalais. Avenue du mail 14 bis  
les mardis suivants de 20h00 à 21h30**

#### **Mardi 13 janvier 2009**

Le couple, les enfants comment re-composer? Animé par Valérie Chaumeil Psychologue et Psychothérapeute.

#### **Mardi 17 février 2009**

La fratrie, un lien naturel ou un lien à construire? Animé par Marie José Lacasa Psychologue spécialiste en psychothérapie, thérapeute de couple et de famille

#### **Mardi 10 mars 2009**

Entre enfants et parents, où se situe le respect? Animée par Marie José Lacasa Psychologue spécialiste en psychothérapie, thérapeute de couple et de familles

#### **Mardi 28 avril 2009**

Comment les parents peuvent-ils accompagner l'enfant pendant le divorce? Animé par Suzana Mistro-Djordjevic Animatrice et auteur du Poisson doré

#### **Mardi 12 mai 2009**

Quelles valeurs transmettre aujourd'hui...nouveau couple, famille monoparentale, chômage? Animé par Valérie Chaumeil Psychologue et Psychothérapeute.

**Et également à Versoix aux Caves de Bon-Séjour, Route de Sauvigny 6  
à 20h00**

#### **Mardi 20 janvier 2009**

Fais ce que je dis mais pas ce que je fais! Animé par Valérie Chaumeil Psychologue et Psychothérapeute

#### **Mardi 3 mars 2009**

L'estime de soi. Animé par Véronique Montfort Psychologue et Psychothérapeute

#### **Mardi 5 mai 2009**

Les relations entre filles et garçons animé par Marie José Lacasa Psychologue spécialiste en psychothérapie, thérapeute de couple et de famille



## ACTIVITES PROPOSEES DATES A RETENIR

**Mercredi 21 janvier** à 18h15. **Présentation du service de protection des mineurs.** Le SPMI, a suscité de la part de nombreux membres de l'AFM des réactions parfois vives. Afin de nous donner les éléments essentiels à la compréhension de leurs services, le SPMI a la gentillesse de nous accorder une présentation.

Objectif : une meilleure compréhension de l'organisation de leurs services et de la structure mise en place afin de faciliter le droit de visite.

Faites nous parvenir vos questions lors de l'inscription.

**Samedi 31 janvier : Conférence-atelier avec brunch** sur le thème :  
« **A la découverte de nos comportements biologiques parentaux** ».

Cette conférence sera suivie les :

**Samedi 21 mars, 9 mai et 6 juin** par des **ateliers**, en groupes plus restreints sur des thèmes définis lors de la conférence-débat en fonction des besoins des participants, mais toujours sur le même thème principal: « **découverte et apprentissage de nos comportements parentaux.** »

Durée 2h / atelier

**Objectif :**

Définir les rôles de père-mère / homme-femme.

Les différents stades de l'autonomie.

Apprendre à reconnaître nos propres comportements.

Applications à la vie quotidienne.

Partage d'expérience.

Bilan et mise en action de processus de changement dans la vie quotidienne.

**Dimanche 8 mars:** sortie aux **Bains thermaux d'Ovronnaz.** Partagez un moment de détente avec vos enfants et de convivialité entre parents. Départ le matin, trajet en car, retour fin après-midi.

**Dimanche 17 mai :** sortie sport et découverte au **Parc Aventures du Signal de Bougy.** Parcours dans les arbres, différents niveaux selon âges et difficultés. Pratiquer une activité sportive en plein air, découvrir de nouvelles sensations, sans danger. Enfants dès 4ans.