

Supplément

Famille(s)

Ce qui nous lie



(ILLUSTRATION: ALICE PIAGGIO POUR LE TEMPS)

2 FAMILLE(S)

Peut-on vraiment se pr

SOCIÉTÉ Accueillir son premier enfant est un virage à 180 degrés. Corps, couple, famille, psyché traversent une phase de chambouleme



AGATHE SEPPEY

C'est l'histoire de deux petites barres sur un test. D'un ventre d'abord discret qui voit déjà grand. Et d'un chamboulement dont la peau s'annonce très, très douce. Quand un bébé désiré s'installe dans l'existence de deux personnes qu'il changera en parents pour la première fois, une vaste transition s'enclenche. Durant la grossesse, si l'on s'attend à découvrir un bonheur unique, les secousses qui l'accompagnent guettent parfois plus timidement. Et pourtant, tout ou presque pourrait changer: le corps, la nuit, la maison, l'argent, le sexe, et bien plus. Alors on se prépare au grand saut. On suit des cours, on parle aux siens, on lit, on scrolle, on inspire, on expire, on anticipe, on contrôle. On fait des massages, du yoga, de l'hypnose, de l'acupuncture. Ou absolument rien de tout cela. Reste pourtant la question à 1000 francs: peut-on être prêt à devenir parents?

Lisa et Marco ont 30 et 26 ans et vivent à Sion, en Valais. Ils ont accueilli leur

premier enfant il y a 4 mois. Dans un long message WhatsApp composé les yeux cernés entre biberons et couches, les jeunes parents racontent leur préparation à la parentalité. Ils énumèrent d'abord les tâches très concrètes qui s'imposent à tous durant la grossesse. Il faut acheter les indispensables pour bébé (qui pour certains se sont révélés bien dispensables), anticiper les démarches administratives, trouver une assurance maladie pour l'enfant, organiser la répartition du temps de travail et de la garde.

Une triple secousse psychologique

La préparation de Lisa et Marco a aussi été physique. «Nous avons été coachés par une sage-femme en vue de l'accouchement, mais elle a aussi attiré notre attention sur notre alimentation et notre sommeil, afin que l'on soit en forme à la naissance», livre le couple. Ce dernier a également exploré un chemin plus intérieur: «Nous avons échangé sur notre relation, nos attentes et la manière dont nous imaginions la parentalité. Nous avons aussi essayé de conscientiser nos propres modèles familiaux, ce que nous voulions garder ou éviter de reproduire.»

Un vaste programme qui résonne avec

les bouleversements internes qu'amène le basculement vers la parentalité. Nicolas Favez est enseignant en psychologie clinique à l'Université de Genève et codirige l'unité de recherche du Centre d'études de la famille, affilié au CHUV. Il

«Il y a d'abord un virage identitaire. Pour de nombreuses personnes, devenir parent change leur personnalité, leur manière de se définir»

NICOLAS FAVEZ, ENSEIGNANT EN PSYCHOLOGIE CLINIQUE À L'UNIGE

déroule ce qui se joue dans la psyché durant cette période charnière: «Il y a tout d'abord un virage identitaire. Pour de nombreuses personnes, devenir parent change leur personnalité, leur manière de se définir.» Puis, continue l'universitaire, les liens des (futurs) parents avec leurs propres parents changent, tous s'appropriant à pouvoir se parler «d'égal à égal». «Il est aussi possible que ce soit vous qui transformiez vos

parents en grands-parents pour la première fois. En bref, ces relations peuvent se réactiver ou se rejouer. Parfois pour un bien, en ressoudant la famille, mais parfois un premier enfant peut aussi faire ressurgir certains conflits ou difficultés.»

Puis un troisième niveau de transformation se superpose aux autres: la relation amoureuse des (futurs) parents «se dédouble» pour voir grandir, en parallèle, une relation coparentale. Nicolas Favez poursuit: «On s'apprête à découvrir son conjoint dans un registre nouveau, avec la particularité qu'il n'existe pas de galop d'essai.» Il faut donc avancer vers ce couple parental sans pouvoir «tester» son partenaire dans ce nouveau rôle, dans un

chemin où l'on sait que l'on sera coparents à vie. «Tous ces éléments provoquent une sorte de perturbation: l'avion va tanguer pendant un moment avant de retrouver un rythme de croisière», résume le professeur. Il assure que le simple fait de savoir que ça va tanguer pourrait déjà aider à traverser certains obstacles. Il précise néanmoins: «Avoir conscience de ces vagues n'est pas toujours évident, car la naissance d'un bébé est l'un des événements socialement connotés le plus positivement.»

Avoir des bases solides

Dans cette phase chargée en défis, la clé est-elle donc de «se préparer» au maximum? Séverine*, 36 ans, est enceinte de neuf mois. Avec son conjoint, ils discutent beaucoup de ce qu'ils souhaitent transmettre comme valeurs à leur enfant. Ils dissèquent leurs visions du monde, partagent leurs craintes et ressentis. Pour faire équipe, mais aussi pour anticiper les turbulences: «Je ne pense pas qu'on soit la meilleure version de nous-mêmes après une naissance. Le fait d'en parler très régulièrement et de façon attentive permet d'atténuer les contretemps. On ne pourra rien contrôler, mais plus on se

ÉDITORIAL

Un nouveau cahier pour les parents, les enfants, les grands-parents, les oncles, les tantes...

JULIA CHIVET

Il nous tardait d'agrandir la famille des suppléments du *Temps*. C'est chose faite avec ce nouveau venu – haut en couleur grâce au talent de l'illustratrice Alice Piaggio – que nous sommes ravis de vous mettre entre les mains à la veille des vacances de Pâques. Nous avions remarqué votre appétit pour ces questions en lien avec la parentalité et l'éducation plus largement. Ils suscitent chez vous nombre de clics, de partages et de débats. Au sein de notre cercle privé mais aussi

en dehors, ces questions nous animent et nous divisent parfois. À l'image du monde actuel, elles témoignent elles aussi d'importants changements. Cette mutation se vit et s'observe par les parents en premier lieu, les grands-parents jamais très loin mais aussi les oncles, les tantes, les cousins, et tous ces amis qui gravitent autour de ce qu'on appelle communément «la famille».

Ce cahier est pour vous toutes et tous et il pourra même finir sous les coups de crayon des enfants avec ce coloriage en page centrale dans lequel nous avons

glissé plusieurs clins d'œil au journalisme. Ce nouveau supplément a été pensé pour entretenir le lien avec vous sur ces sujets de société qui font du *Temps* une référence en la matière. Dialoguons donc ensemble sur cette grande question posée par la journaliste Agathe Seppey, «Comment se prépare-t-on à devenir parents?» ou sur celle ouverte par sa consœur Sophie Gaitzsch, «Grandir avec des parents âgés, qu'est-ce que cela implique?». Vos voix, à travers

les nombreux témoignages collectés, mettent en lumière ces questionnements intimes et complexes. Le journaliste Anouch Seydtaghia vous prend quant à lui par la main pour vous guider dans les méandres d'une interrogation des plus concrètes: «Comment choisir un premier téléphone pour son enfant?» Le comment étant éminemment important et prévalant peut-être sur le quand. Vous découvrirez. Pas de réponse toute faite dans ces pages ni de recette magique. De la

nuance, oui, et une subjectivité assumée.

À l'image de la bibliothèque idéale à destination des néo-grands-parents imaginée par Katia Furter ou encore de notre sélection de sorties en famille pour les vacances concoctée à la fin de ce cahier par la rubrique Culture au complet. Des prescriptions réjouissantes pour vivre et partager des moments transgénérationnels. ■

Une remarque? Une envie pour notre prochain supplément Famille(s)? Écrivez-moi à julia.chivet@letemps.ch

Des questionnements intimes et complexes

éparer à devenir parents?

nt. Cinq Romandes et Romands racontent comment ils ont anticipé (ou pas) cette grande transition, et un expert permet d’y voir plus clair



(ILLUSTRATION: ALICE PIAGGIO POUR LE TEMPS)

prépare, plus on se donne de la place pour gérer les imprévus.»

Après une grossesse riche en planifications et en conversations de couple, Lisa et Marco pensaient qu'ils slalameraient naturellement entre les tensions sans trop s'y achopper. A l'arrivée de leur fils, la réalité a nuancé le tableau. «La fatigue et le stress ont pu générer des incompréhensions. Le temps manque pour discuter de nos besoins intimes personnels ainsi que pour les combler», confient-ils. Reste qu'ils ont le sentiment que leur «préparation [leur] a permis d'avoir des bases solides pour mieux se retrouver après ces moments plus durs».

En mal d'indépendance

Pour Marisa, l'équilibre du couple n'a pas été l'élément le plus déstabilisant de son entrée dans la maternité. La trentenaire, qui vit dans le Valais central, a donné naissance à son fils il y a 3 mois. Elle raconte une grossesse durant laquelle elle s'est sentie «hyper bien» et en forme, où elle a pris plus de temps pour elle qu'avant d'être enceinte. Elle a bouquiné, s'est renseignée sur l'accouchement, les coliques, la diversification alimentaire, car elle «aime comprendre». Puis le petit est né – un bébé «très cool». Avec son mari, le partage des tâches et des nuits a (presque) coulé de source, dit-elle.

Or, la transformation que Marisa n'avait pas anticipée touchait à son for intérieur: «Je n'avais pas mesuré l'impact que le fait d'être maman aurait sur moi en tant qu'individu. Je suis très indépendante. Et en raison de l'asymétrie due au congé maternité, je me retrouve à dépendre de l'agenda de mon mari qui travaille si je veux faire des choses où je ne peux pas emmener mon bébé. Cette perte d'indépendance est l'élément le plus dur pour moi, encore aujourd'hui», confie la jeune mère.

Quand c'est le gouffre

Difficile de tout anticiper, donc. Mais comment s'en sort-on quand les «surprises» de la parentalité font l'effet d'un tsunami? Audrey* a souhaité nous partager sa réalité – douloureuse et très taboue – pour que d'autres femmes ne se sentent pas seules. Quand la trentenaire tombe enceinte, il y a quelques années, elle n'est

pas convaincue de son désir profond d'être mère. Au contraire: ça n'a jamais été dans ses plans ni dans sa tête. Mais elle aime son mari et accepte de tenter l'aventure. «Pour être sûre que notre couple s'aimait suffisamment fort et qu'on était en phase», elle provoque conversations profondes et

m'arrêtais pas devant les boutiques pour bébé. Il ne fallait pas qu'on voie que j'allais devenir mère.»

Puis elle met son bébé au monde – et c'est le gouffre. «Je l'avais dans les bras et me disais: qu'est-ce que j'en fais? Je ne le considérais pas comme mon enfant.»

«Nous avons appris à lâcher prise et à faire confiance à notre instinct plutôt qu'à des plans trop rigides»

LISA ET MARCO, JEUNES PARENTS

mises en situation «tests» sur l'éducation de leur futur enfant. Durant la grossesse, Audrey se rend aux échographies, gère la paperasse, évite les aliments déconseillés aux femmes enceintes, et c'est à peu près tout. «J'ai fait comme si mon enfant n'était pas là. Je n'ai d'ailleurs pas pris de poids et mon ventre n'a quasiment pas grossi. J'ai continué le sport à haute intensité, je ne

Alors le «chaos» s'installe. Audrey se sent «en prison», elle à l'impression de se perdre, ne ressent aucun plaisir avec son enfant et n'attend plus que le jour de la reprise du travail. Puis, durant deux ans, elle enchaîne les excès et finit par quitter la maison. Le choc identitaire de la maternité l'a terrassée: «Je suis une personne stable, sensée. Mais je ne pouvais pas

envisager le cataclysme qu'allait représenter cette naissance.» Depuis, les tourbillons se sont apaisés. Son mari, son enfant et elle ont retrouvé une nouvelle sérénité à trois. Mais Audrey marche toujours sur un fil.

Une jungle d'informations

Les histoires d'Audrey, Lisa, Marco, Marisa et Séverine démontrent bien à quel point chaque vécu est unique. Il existe pourtant une réalité, très contemporaine, que tous les (futurs) pères et mères expérimentent: l'océan infini – pour ne pas dire la jungle – des informations disponibles, et de qualité variable, à propos de la parentalité. De quoi compliquer sensiblement «l'avant» et le «pendant», quand on découvre ce monde pour la première fois. Lisa et Marco ont eu du mal avec le flot de conseils non sollicités et contradictoires qui pullulent sur les réseaux sociaux: «Les «il faut faire ceci», «non, cela est mieux pour l'enfant» qui peuvent nous faire perdre nos moyens». Marisa a, elle, plutôt pris ses recherches

d'informations avec philosophie: «Je lisais des livres sans en faire trop non plus. Pour l'accouchement, par exemple, l'idée était de connaître les éventualités sans imaginer trop de scénarios.»

Cours, thérapies, comptes Instagram, newsletters, coachs en ligne, littérature scientifique... Comment faire le tri pour ne pas se perdre dans le labyrinthe? Le professeur de psychologie clinique Nicolas Favez conseille dans tous les cas de multiplier les sources d'informations et de les comparer... sans exagérer, au risque de tuer la spontanéité. Il conclut: «Il y a de toute façon une part d'inconnu et il faut la respecter. On ne peut pas être préparés à 100%.»

Avec leurs mots, Lisa et Marco ne disent pas autre chose: «Nous avons appris à lâcher prise et à faire confiance à notre instinct plutôt qu'à des plans trop rigides. Vouloir trop bien faire est épuisant.» La parentalité peut se penser et s'anticiper, mais c'est surtout une aventure qui se vit. ■

*Prénoms d'emprunt

Impressum

Famille(s) est un supplément réalisé par la rédaction du «Temps».

Gestion de projet «Le Temps» Madeleine von Holzen (rédactrice en chef), Philippe Simon (chef d'édition), Julia Chivet (responsable des suppléments), Agathe Seppey (responsable de la rubrique société), Christine Immelé et Martin Nieva (conception et graphisme), Alice Piaggio (illustrations), Cecilia Suarez (responsable iconographie) et Géraldine Schönenberg (responsable correction).

Le Temps Publicité Marché régional: Sébastien Cretton (Head of Regional Sales), Stéphane Visinand (Senior Account Manager), Alain Maget et Clément Espuche (Key Account Managers).

Contact: publicite@letemps.ch
Le Temps SA,
Avenue du Bouchet 2,
1209 Genève,
+ 41 22 575 80 50

PUBLICITÉ



ECOLE
LEMANIA

Preparatory Year
(Start at any time)

International
Baccalaureate
Diploma

Summer Camp

021 320 15 01
admissions@lemania.ch
www.lemania.ch



Your passport
to University

In the heart of Lausanne

4 FAMILLE(S)

«C’est ta grand-mère? Non, c’est ma mère»

RÉCITS Ils se sont construits avec des parents dont l’âge était considéré comme sortant d’une certaine norme sociale. Comment l’ont-ils vécu, petit? Alors que les Suisses ont des enfants de plus en plus tard, quel regard portent-ils désormais sur cette différence?

SOPHIE GAITZSCH

L’âge des parents de Léa, aujourd’hui, ne susciterait même pas un haussement de sourcils. Mais dans les années 1990, à Carouge, dans le canton de Genève, sa maman quadragénaire (elle avait 40 ans à la naissance de Léa, son père 37) se démarquait des autres mamans. «Cela a pas mal modelé ma vie», résume la Genevoise de 29 ans. La jeune femme peine à mettre des mots sur ce qu’elle en pensait enfant. «Il s’agit plus de sensations que de souvenirs précis, mais clairement, c’était un sujet, un élément qui me différençait de mes camarades – les mères de mes copines avaient toutes dix ou quinze ans de moins. Je n’ai pas subi de critiques, mais cela attisait la curiosité, on me posait des questions, alors que moi, je voulais juste me fondre dans la masse. L’autre chose, c’est qu’enfant déjà, j’avais peur du temps qui passe. J’ai vite calculé que si j’avais un enfant au même âge que ma mère, elle aurait 80 ans, et que je ne pourrais peut-être plus compter sur elle.»

Conscience féministe

Les parents de Léa lui ont toujours expliqué, ainsi qu’à sa sœur aînée, pourquoi ils avaient fait le choix d’attendre pour fonder une famille. Leur père était auparavant dans un temps de sa carrière qui ne lui aurait pas permis de s’impliquer, sa mère n’était pas sûre de vouloir des enfants, avant de changer d’avis. «Je trouve ça très sain, salue Léa. Si, d’un côté, j’avais un peu honte de l’âge de mes parents, de l’autre, j’étais aussi fière du fait qu’ils ont beaucoup voyagé et profité.» Avec le temps, cette fierté a clairement pris le dessus. «Aujourd’hui, je les admire. L’idée qu’il faut accomplir des choses pour soi avant d’avoir un enfant m’a marquée et reste une de mes valeurs. Le choix de mes parents a façonné mon rapport au temps et ma manière de voir les priorités de la vie.» Avec le recul, Léa, qui travaille dans le domaine du cinéma, mentionne un autre effet positif. «La question de l’âge de ma mère a éveillé une partie de ma conscience féministe. Ado, je me souviens d’avoir regardé une émission de télé sur les enfants à 40 ans, comme si c’était bizarre, à

côté de ma mère qui rageait et racontait à quel point on l’avait angoissée à cause de son âge. J’ai vite été en colère contre les gens qui trouvaient que ce n’était pas normal.»

Culpabilité tenace

Roberto a 20 ans. Fils unique, l’étudiant a grandi à Versoix et sa mère avait 44 ans à sa naissance. Enfant, l’âge de sa mère n’a suscité ni gêne ni questionnement douloureux. «Lorsque mes amis la rencontraient pour la première fois, ils pensaient parfois que c’était ma grand-mère, se souvient-il. Mais je trouvais ça plutôt drôle, et ma mère aussi. J’ai une très bonne relation avec elle, et je pense que c’est en partie dû à son âge et au fait qu’elle avait plus d’expérience de vie que les autres parents. A 40 ans passés, elle était partie du principe qu’elle n’aurait jamais d’enfant, et ma naissance a été un vrai cadeau pour elle.»

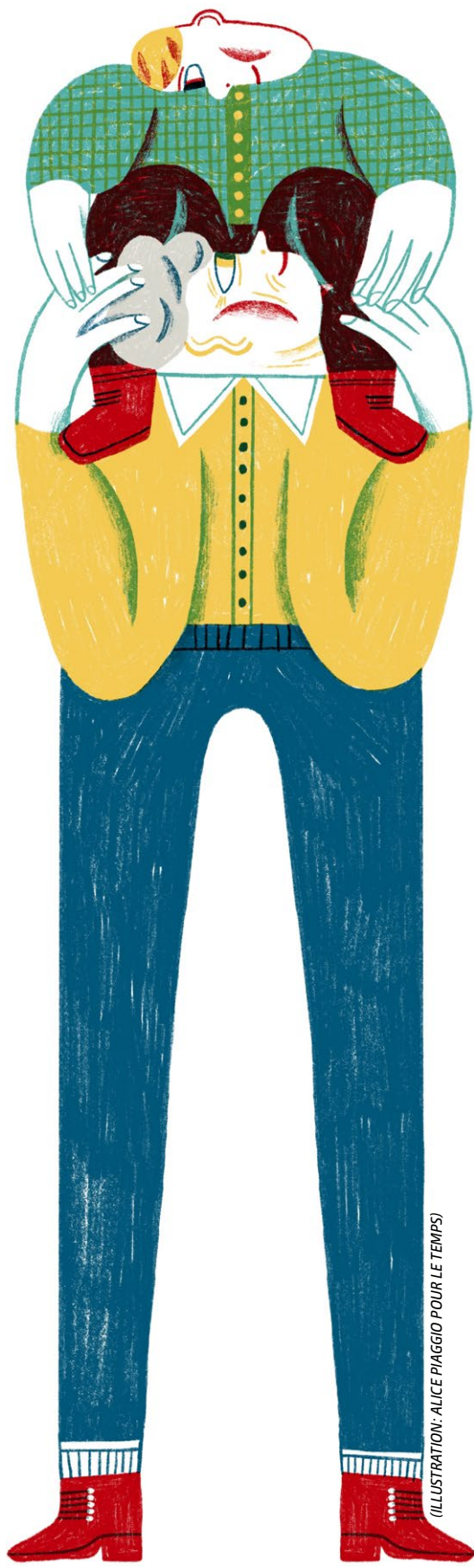
Dans la vie de jeune adulte de Roberto, la question a toutefois acquis un poids différent. «Enfant, je lui avais un jour demandé pourquoi elle m’avait eu si tard et elle s’était excusée, ça m’avait marqué. Il y a une forme de culpabilité toujours présente aujourd’hui. A 65 ans, elle est à la retraite, alors que je suis en première année à l’université. Elle est encore en très bonne santé mais qui sait de quoi l’avenir sera fait: je serai peut-être amené à m’occuper d’elle tandis que je suis encore jeune. Même si ça ne me ruine pas la vie, ça me traverse aussi l’esprit de temps en temps.»

La vie de proche aidant, un cataclysme en solitaire

Cette charge mentale à un âge où l’insouciance devrait être de mise, Elsa, 23 ans, la connaît bien. Son père a 88 ans et souffre d’alzheimer. Cela fait quelques mois qu’il a déménagé en EMS. «Une libération», pour la jeune femme. «J’ai vécu un temps à la maison avec lui alors qu’il n’ar-

«Petite déjà, je pleurais en pensant que mon père allait mourir avant les autres»

ELSA, 23 ANS



(ILLUSTRATION: ALICE PIAGGIO POUR LE TEMPS)

rivait plus à s’occuper de lui-même. C’était une période très solitaire car personne de mon âge ne vivait ça. Je traversais un cataclysme sans pouvoir le partager.»

Pour Elsa, l’âge de son père a représenté très tôt une source d’inquiétude. «Petite déjà, je pleurais en pensant qu’il allait mourir avant les autres. L’idée que ça se terminerait plus tôt a imprégné plein de moments. Je me suis peut-être moins investie dans la relation en grandissant pour cette raison.» Pourtant, l’enfance d’Elsa et de sa sœur aînée a été fortement marquée par la présence de ce papa «hors norme», qui avait plus de vingt-cinq ans d’écart avec leur mère.

«C’était trop tard pour faire un enfant»

«Il était très présent, nous passions beaucoup de temps avec lui. Il venait par exemple nous chercher à l’école pour manger à midi – c’était le seul père à faire ça. Il avait un regard différent sur le monde, nous racontait d’autres choses. Il avait vécu la Deuxième Guerre mondiale, évoquait les alertes à la bombe et les tickets de rationnement. Je lui dois beaucoup de connaissances, notamment historiques. Il était aussi plus patient et plus tranquille que les autres parents. Aujourd’hui, je me rends compte que c’est une chance. Son âge qui me démarquait était aussi une source de fierté – même si ça a ensuite changé à l’adolescence.»

Des parents qui s’aimaient, une enfance bercée par la présence d’un père «hyper disponible», mais au final, pour la jeune femme, «trop de tristesse». «Il y a un paradoxe, bien sûr, c’est très triste parce que c’était très bien. Je ne peux pas m’empêcher de penser que le choix de mes parents était une erreur: c’était trop tard pour faire un enfant. Mon but est de ne pas réitérer la même chose. Si j’en avais la capacité financière, j’aurais des enfants maintenant.»

Un «regard différent sur le monde»

Autre canton, autre époque, autre constellation familiale. Pourtant, comme Elsa, Leila évoque ce «regard différent sur le monde» qu’elle attribue à ses parents plus âgés – 35 et 40 ans à sa naissance à la fin des années 1970, une situation alors «peu courante» dans son entourage. La Vaudoise de 46 ans, installée à

Zurich, fille unique, évoque une éducation classique, d’autres musiques, d’autres films que chez ses camarades. Petite, elle préfère la compagnie d’enfants plus âgés qu’elle. «Cette différence, je l’ai vue comme une richesse en grandissant. Et plus les années passent, plus je trouve que c’est une expérience positive.»

Finalement, Leila a reproduit le schéma de ses parents «sans y penser». Sa fille est née alors qu’elle avait 44 ans. «J’avais besoin de vivre autre chose avant. Ça me donne de la sérénité et je suis plus consciente de mes priorités. Je n’ai pas l’impression de rater des choses, ni socialement ni professionnellement.»

Le positif, une enfance «aimante et entourée», c’est aussi ce qui domine dans le récit d’Adèle, 41 ans. La Lausannoise a grandi en Valais. Sa mère avait 43 ans à sa naissance, son père 53. Ça n’a jamais été un sujet dans son village, où ses parents sont bien intégrés. Pour la petite fille, pas le moindre décalage. Il y a bien eu quelques tensions à l’adolescence, une impression d’avoir «moins accès à certaines choses», une gêne lorsqu’on vient la chercher à la gare. «J’étais fâchée contre eux mais c’était plus lié à l’adolescence et la recherche de limites», analyse-t-elle avec le recul.

«Il faut lâcher cette histoire d’âge. Il y a des risques dans toute parentalité»

ADELE, 41 ANS

«Je n’ai jamais fait de compte à rebours. Ma mère est une personne toujours positive qui est restée très jeune dans sa tête. Mon père est décédé à 93 ans, j’ai beaucoup profité de sa présence.» Adèle se dit «à l’aise dans une société où les gens ont des enfants plus tard». «J’ai eu mon fils à 31 ans car mon conjoint était plus âgé et plus pressé, mais ça me semblait presque trop tôt, s’amuse-t-elle. Il faut lâcher cette histoire d’âge. Dire qu’avoir un enfant tard est égoïste car on ne pourra pas passer de temps avec lui, ça me fait sourire. Il y a des risques dans toute parentalité.» ■

CHRONIQUE PARTENAIRE



Le jeu, socle de l'apprentissage

«Le jeu est la forme la plus élevée de la recherche», selon Albert Einstein. A l'Ecolint, nous partageons cette vision: dès la petite enfance, le jeu n'est pas une simple pause, c'est le socle de tout apprentissage



BRIONY JOBSON
RESPONSABLE DE CLASSE
À L'ÉCOLE PRIMAIRE
DU CAMPUS
DE LA CHÂTAIGNERAIE
(VAUD) DE L'ECOLINT

En tant qu'équipe enseignante, nous avons exploré les schémas de jeu, ces comportements spontanés décrits par Jean Piaget. En observant nos élèves sur plusieurs mois, nous avons affiné notre compréhension du jeu et renforcé notre pédagogie. Nous partageons aujourd'hui cette démarche pour encourager une approche du jeu comme levier central d'apprentissage.

Voici quelques-uns des schémas les plus fréquemment observés:

- **Connexion:** les enfants relient des objets (rails de train, ficelles, blocs) pour comprendre comment les choses s'assemblent. Ce schéma permet aux enfants d'explorer les relations et la résolution de problèmes.
- **Trajectoire:** ils explorent le mouvement en lançant, roulant ou propulsant des objets, ou en se balançant. Ce schéma les amène à expérimenter les notions de force, de vitesse et de direction.
- **Transport:** en déplaçant sable, eau ou objets à l'aide de seaux, chariots ou tricycles, ils développent coordination et coopération. Ces activités renforcent leur conscience
- spatiale et leurs compétences sociales, notamment la coopération.
- **Enclosure:** en créant des espaces fermés (cabanes, maisons de fées), ils expérimentent les notions d'intérieur/extérieur, de sécurité et de protection.
- **Rotation:** ils tournent sur eux-mêmes, font rouler des roues ou manipulent des objets circulaires, découvrant ainsi les effets du mouvement, et explorent l'équilibre.
- **Positionnement:** ils alignent, classent ou empilent pour explorer les relations spatiales.
- **Transformation:** ils transforment la matière et, parfois, eux-mêmes. En mélangeant de la terre et du charbon pour créer de la peinture, en jouant dans une
- cuisine de boue ou en se déguisant, ils expérimentent la transformation et nourrissent leur imagination et leur pensée symbolique.
- **Orientation:** ils testent leur corps dans l'espace en grimpant, s'inclinant, observant sous différents angles. Cela développe leur conscience corporelle et enrichit leur perception spatiale.

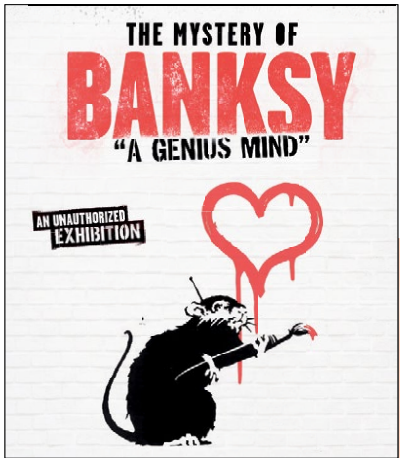
Ce travail a transformé notre manière d'accompagner les enfants. En identifiant leurs schémas de jeu, nous adaptons notre environnement et nos propositions pédagogiques pour mieux soutenir leur développement. A La Châtaigneraie, nous croyons profondément que jouer, c'est apprendre. Et pour apprendre vraiment, les

enfants ont besoin d'un espace riche, stimulant et pensé pour répondre à leurs élans naturels de découverte. ■

CONTENU PARTENAIRE

Contenu produit et commercialisé pour un partenaire. Réalisé indépendamment de la rédaction du «Temps». Voir notre charte des partenariats.





THE MYSTERY OF BANKSY

07.03-29.06.2025
Beaulieu, Lausanne



HARLEM GLOBETROTTERS

25.04.2025 - Arena, Genève



ALDEBERT HELLDEBERT

02.11.2025 - Arena, Genève



NARUTO SHIPPUDEN

SYMPHONIC EXPERIENCE
22.11.2025 - Arena, Genève

COMING SOON



LOUANE

29.11.2025 - Arena, Genève



JULIEN DORÉ

03.12.2025 - Arena, Genève



PIERRE GARNIER

05.12.2025 - Arena, Genève



DIANE SEGARD

14.02.2026 - Arena, Genève



M. POKORA

19.03.2026 - Arena, Genève



MARINE LEONARDI

08 et 09.05.2026 - Théâtre de
Beaulieu, Lausanne

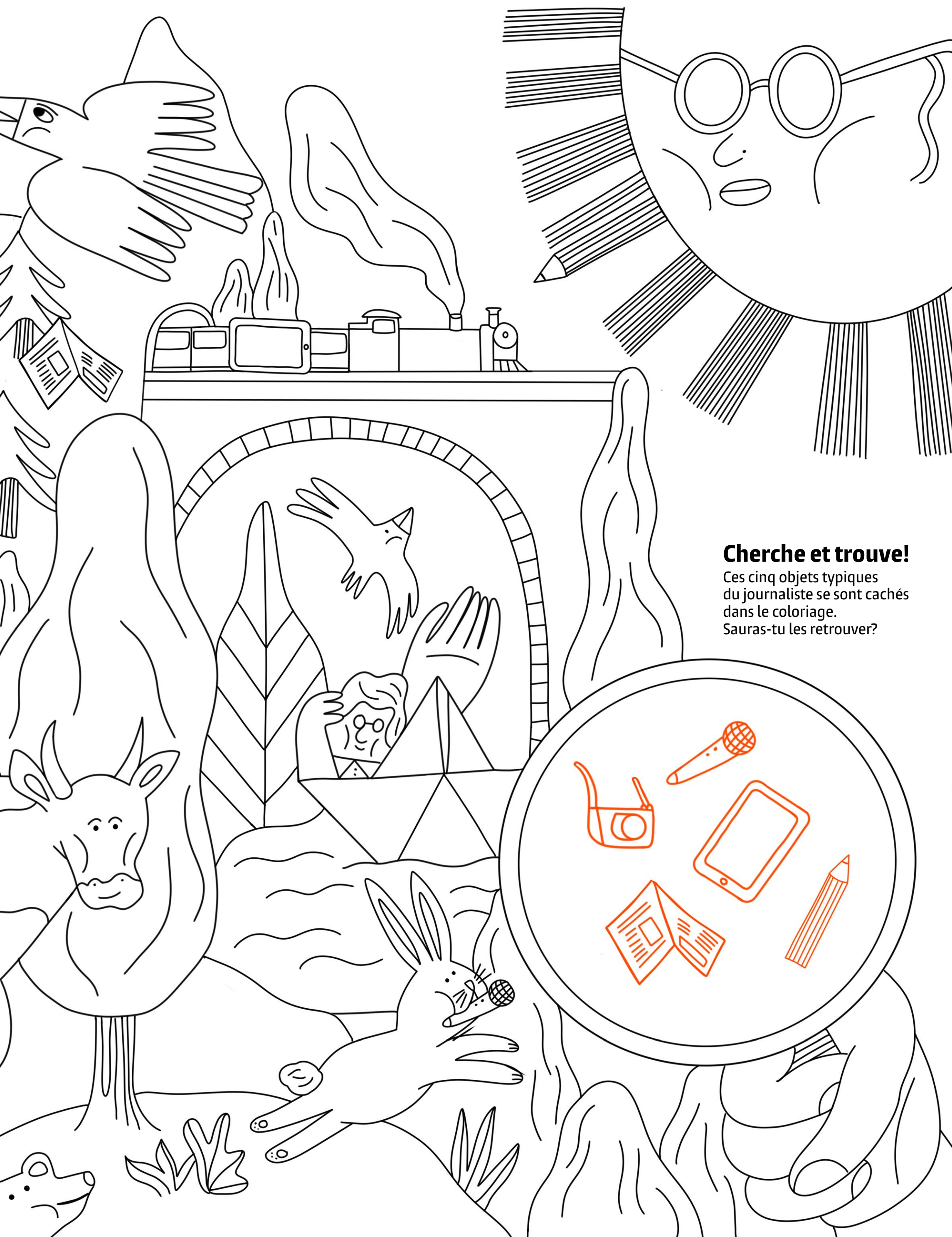


6 FAMILLE(S)



(ILLUSTRATION: ALICE PIAGGIO POUR LE TEMPS)

FAMILLE(S) 7

**Cherche et trouve!**

Ces cinq objets typiques
du journaliste se sont cachés
dans le coloriage.
Sauras-tu les retrouver?

8 FAMILLE(S)

La bibliothèque idéale des nouveaux grands-parents

LIVRES Votre petite-fille ou votre petit-fils vient d'arriver sur Terre. Quelle chance, vous allez pouvoir l'accompagner dans ses premiers émois de lecteur. Car oui, les bébés lisent! Notre sélection pour les 0-2 ans testée par une vraie grand-mère

KATIA FURTER

Bien installé sur vos genoux, un nourrisson est capable de fixer son attention sur une image contrastée et d'écouter avec avidité. Il suffit de lui laisser le temps, de ne pas tourner les pages trop vite. Bientôt, il le fera lui-même, dans le désordre. Quelle importance! Il est à parier qu'il mettra le livre à sa bouche et y fera ses premières dents. Un peu plus tard, il vous demandera de lui lire une histoire et pas n'importe laquelle, celle que vous avez lue cent fois – sans

changer un mot – et avez envie de faire disparaître. Tant mieux: ce texte immuable introduit l'enfant dans la langue écrite. Quant à ce livre qu'il n'aime pas, il y reviendra plus tard. L'initiation à la lecture commence dès le plus jeune âge et se construit au fil des ans. Pour vous, grands-parents, ce moment de partage restera gravé dans votre mémoire et vous aurez par la même occasion planté une graine. Albums, cartonnés, livre accordéon, classiques et perles rares: dix livres indispensables à découvrir et manipuler avec votre toute jeune progéniture. ■



Genre Leporello
Auteur Jérémie Moreau
Titre Tu vois le jour
Editions Hélium
Age Dès la naissance

Un cadeau de naissance

Plutôt petit, léger, mais suffisamment long, ce leporello peut être emporté partout. Il sera présenté comme un livre ou installé tout autour du bébé qui se réglera d'illustrations très lisibles, majoritairement en noir sur blanc, quelques-unes rehaussées de touches de couleurs. Au recto, le petit découvre des formes abstraites ou figuratives très simples accompagnées d'un petit texte. Au verso, se déroulant comme dans un film, une histoire dans laquelle interviennent la maman et le bébé, entourés d'animaux et de plantes. ■



Genre Cartonné
Auteur Katsumi Komagata
Titre Et après?
Editions Les Grandes Personnes
Age 0-18 mois

Un livre à manipuler

La couverture est partie intégrante de ce livre de belle facture et son titre, *Et après?*, une invitation à l'ouvrir. Sur la couverture, donc, figure, stylisée, la tête d'un ours où deux petits trous représentent les yeux. Si on la tapote, l'ombre les fait changer de teinte. A 6 mois, le petit observe les animaux et un arbre, qui se présentent frontalement, page après page, tous percés de petits trous. Vers 9 mois, le petit le manipule et prend plaisir à faire passer le bout d'un doigt dans les trous. A l'adulte de passer le sien de l'autre côté de la page pour un moment de rigolade. Il existe d'autres titres dans cette série. ■



Genre Album
Auteure Jeanne Ashbé
Titre Pas de loup
Editions Pastel-L'Ecole des loisirs
Age 0-3 ans

Un éveil à la narration et aux sens

Un petit lapin se promène dans la nuit. On le retrouvera à la dernière page, endormi dans son lit. Entre-temps, plein de choses se seront passées dans de courtes histoires. Chacune se déroule sur une grande et belle double page qui conduit à un rabat contenant une chute. Tout est prétexte aux onomatopées, aux explosions de couleurs, aux formes variées. De Jeanne Ashbé, tous les livres – qui témoignent du quotidien des petits – sont à prendre, de la série *Lou et Mouf* à *A ce soir*, récit d'une journée à la crèche. ■



Genre Album
Auteur Dick Bruna
Titre Une année quatre saisons
Editions MeMo
Age A regarder dès 6 mois. A lire dès 2 ans

Un classique reconnaissable

De Dick Bruna, vous connaissez sans doute les histoires de Miffy. Le célèbre petit lapin blanc a même été décliné en lampe pour chambre d'enfant. Ici, c'est un ours que nous suivons dans ses activités au fil des saisons, symbolisées par un arbre et son évolution sur un an. Rassurant, ce petit livre paru en 1986 initie les petits au temps qui passe et à ses repères. Tous les livres ont le même format carré et le même langage graphique minimal, décliné en six couleurs aux cernes épais. Chez MeMo, on lira aussi *Po et Bo*, une première vraie petite histoire. ■

CONTENU PARTENAIRE MEYRIN

Je tisse, tu tisses, nous découvrons!

Jusqu'au 11 mai, le CAIRN/Villa du Jardin botanique alpin de Meyrin accueille l'exposition «Jardin Tissé», une immersion dans l'univers du tissage, ouverte dès 4 ans. Cette expérience ludique et éducative invite les visiteurs à découvrir l'histoire du tissage à travers une approche originale mêlant nature et création textile

L'exposition plonge d'abord les visiteurs dans l'histoire du jardin d'Amable Gras, un négociant en textile français installé à Genève. Son jardin et sa demeure ouvrent dans l'esprit de Clémentine Pellegrin une réflexion autour des fibres végétales que l'on emploie dans le monde textile. En effet, le lin est l'une des rares plantes sur lesquelles nous pourrions compter si l'on devait, demain, relocaliser l'industrie en Europe. L'exposition raconte à sa façon l'histoire du lieu par la découverte du tissage dans une structure originale qui rappelle les architectures de jardin.

En parallèle, deux ateliers interactifs sont proposés aux familles. Le premier invite les enfants à créer leurs propres œuvres inspirées des plantes et fleurs, qu'ils assembleront ensuite dans une grande composition collective en lin. Le second atelier initie au tissage, permettant à chaque participant de comprendre les liens entre la nature et la création textile de façon ludique et participative.

Un moment unique à partager en famille, où l'imagination et la nature s'entrelacent pour offrir aux plus jeunes une expérience artistique et éducative, tout en s'amusant! Ne manquez pas cette occasion de tisser des souvenirs en famille! ■



Un atelier initie au tissage. (DAISY KIM LEHMANN)

JARDIN TISSÉ

Clémentine Pellegrin

CAIRN / Villa du Jardin

12.02—11.05

Famille, dès 4 ans

Exposition et ateliers

MEYRIN CULTURE

meyrinculture.ch

MEYRIN

Ouverture les mercredis, samedis et dimanches de 14h à 18h.

Tous les jours pendant les vacances scolaires, du 19 avril au 2 mai (sauf le 1er mai férié).

Gratuit, tous publics, enfants dès 4 ans.



Clémentine Pellegrin. (DAISY KIM LEHMANN)

Clémentine Pellegrin: artiste et designer

Clémentine Pellegrin est née à Gap (France). Diplômée de l'Ecole Boulle en design produit (2012) et de l'EN-SCI-Les Ateliers en design textile (2016). Après avoir exercé à Lille et à Paris, elle installe son studio à Annecy en 2020, où elle vit et travaille.

Ses œuvres à grande échelle ont été installées sur les places parisiennes de la Madeleine (2018) et Denfert-Rochereau (2017), face au Mont-Blanc dans le Jardin des Cimes (2021) ou encore à la Villa Noailles à Hyères, à l'occasion de son centenaire (2023). Ses installations font

partie du site, s'inspirent de son histoire, pour proposer au public une nouvelle expérience du lieu.

Inspirée par le magnifique Jardin botanique alpin de Meyrin et l'histoire d'Amable Gras, l'artiste propose aux familles une activité où nature et art textile se rencontrent. ■

CONTENU PARTENAIRE

Contenu produit et commercialisé pour un partenaire. Réalisé indépendamment de la rédaction du «Temps». Voir notre charte des partenariats.

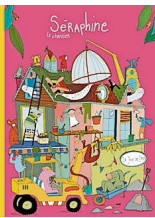




Genre Cartonné
Auteur Beatrice Alemagna
Titre Bon voyage bébé!
Editions Hélicum
Age Dès 1 an

Le rituel du soir

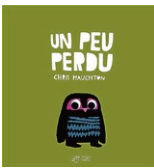
Quand vient l’heure de me coucher, c’est comme si je partais en voyage et tout doit être bien préparé. Dans ma valise, j’emporte mon doudou, mon biberon, ma tétine et mon livre. Papa me change, m’enfile une tenue adaptée et maman me prend dans ses bras. Elle me dépose dans mon vaisseau et me souhaite un bon voyage. Voilà, je pars. Drôle et rassurante, cette petite comédie dédramatise et transforme en moment calme le coucher d’un bambin. Au dos du livre, un imagier reprend des objets que le petit lecteur aimera nommer. ■



Genre Cartonné
Auteur Albertine Seraphine
Titre Séraphine: le chantier
Editions La Joie de lire
Age 1-3 ans

Une valeur suisse

Avec Séraphine et ses amis animaux rigolos, il faut s’attendre à tout. Décidée à retaper une maison et son jardin, elle nous fait assister à toutes les étapes du chantier. Malgré quelques pots de peinture renversés, tout sera prêt pour une pendaison de crémaillère animée. Chaque double page foisonne de détails qu’on découvre tant chez les personnages que dans les décors. Cet album cartonné au format confortable et sans texte invite le lecteur à retrouver et à nommer Séraphine et ses copains dans chaque double page. Les tout-petits prennent également plaisir à observer les planches. ■



Genre Cartonné
Auteur Chris Haughton
Titre Un peu perdu
Editions Ed. Thierry Magnier
Age De 18 mois à 3 ans

L’angoisse de la séparation

Bébé chouette et sa maman dorment au sommet de leur arbre quand – oh-oh! – bébé tombe du nid. Heureusement, un écureuil, gentil mais pas très malin, est là pour le recueillir et l’aider à retrouver sa maman. Pour ce faire, le petit doit la décrire. Mais des animaux qui lui ressemblent, il y en a plein la forêt et l’écureuil se trompe à chaque tentative. De son côté, et ça seuls les enfants le voient, la maman s’est aperçue de la disparition de son petit. Drôle, rassurant et esthétiquement parfait. On peut aussi se laisser tenter par un coffret qui réunit plusieurs histoires, dont celle-ci. ■



Genre Coffret
Auteur Sarah Cheveau
Titre 7 comptines d'oiseaux et oiseaux
Editions Ed. Thierry Magnier
Age De 6 mois à 3 ans

Un mini-trésor

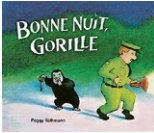
Dans son petit coffret-bibliothèque, sept mini-livres à la taille des menottes embarquent le petit dans ses premières comptines, toutes consacrées aux oiseaux: l’œuf, le poussin, le coucou, la chouette effraie, le pic épeiche, la huppe fasciée et le cheveu qu’un martinet attrapera pour garnir son nid douillet. Il n’est pas étonnant que ce coffret ait reçu le Prix Sorcières 2025, catégorie «Carrément beau mini», tant chaque son, mot, histoire, couleur, image a été réfléchi et travaillé. Au résultat, un bijou de poésie et de créativité. ■



Genre Album
Auteur Bernadette Gervais
Titre Des trucs comme ça
Editions Les Grandes Personnes
Age 1-3 ans

Un imagier beau et grand comme ça

Réunis par doubles pages, des objets et des animaux sont présentés selon un classement très personnel. Il y a des trucs qui piquent, d’autres doux, des trucs qui collent et d’autres qui volent. De temps à autre se glisse un truc extraordinaire qui envahit, seul, la double page. Théâtral au propre – le format – et au figuré, réalisé au pochoir et au pinceau avec un rendu plus réaliste que s’il s’était agi de photos, cet ouvrage est stupéfiant de beauté, de poésie et d’humour. ■



Genre Cartonné
Auteur Peggy Rathmann
Titre Bonne nuit, gorille
Editions L'Ecole des loisirs
Age De 18 mois à 3 ans

Une vraie histoire avec presque pas de mots

Un gardien de zoo fait sa tournée pour souhaiter une bonne nuit aux animaux. Il ne remarque pas que ce coquin de gorille lui dérobe son trousseau de clés dans sa poche arrière. Le gorille sort de sa cage, suit le gardien et libère, l’un après l’autre, les animaux. Bien entendu, le gardien ne remarque rien. Il rentre chez lui, rejoint sa femme déjà couchée, se déshabille et quand cette dernière éteint la lumière, clic-clic, et lui dit bonne nuit, ce sont plusieurs voix qui lui répondent... Un classique (1994) pétri d’un humour de répétition et de détails amusants. ■

ASTUCE

En grandissant, votre petit se tortille davantage sur la table à langer? Ayez sous la main un livre à puces musicales (chez Didier Jeunesse ou Gallimard par exemple). Vous l’initierez à la musique classique ou aux comptines tout en le rafraichissant sereinement. Ne laissez pas ces livres traîner sur le bord de la baignoire et ayez toujours une pile neuve en réserve.

Ces livres n’étant pas tous parus récemment, il se peut que vous ayez à les commander.

Orchestre de la Suisse Romande

Genève

Saison

Le temps de s'abonner

Jusqu’à 30% de réduction

Accès aux meilleures places

Son siège réservé

Billet transmissible

OSRAM

Fondation Caris

LOTTERIE ROMANDE

Fondation Leenaards

FRANÇOIS & MARIE-FRANÇOIS MINKOFF FOUNDATION

Bru

Partenaire de diffusion

RTS

Autorités subventionnantes

Partenaire de saison

SIG

Partenaire institutionnel

mi

canton de Vaud

10 FAMILLE(S)

ANOUGH SEYDTAGHIA

C'est une question qui taraude tous les parents. Alors que leur progéniture commence à approcher de l'âge de 10 ans, la pression augmente parfois progressivement, parfois brutalement. «Alors, maman et papa, j'aurai quand mon premier téléphone?» entend-on de plus en plus régulièrement lors des repas en famille. Quand faut-il céder? Au fait, un téléphone, est-ce vraiment le mal absolu? Plutôt d'abord un téléphone tout simple, ou alors directement un smartphone, mais d'occasion? Les questions sont innombrables pour des parents qui observent aussi de plus en plus souvent la stratégie adoptée par les parents des camarades de son enfant.

Pour répondre à une partie de ces questions, *Le Temps* a contacté deux spécialistes: Concetta Scarfo, spécialiste en compétences numériques de Pro Juventute Suisse romande et Marianna Colella, assistante doctorante au Medialab de l'Université de Genève.

1 Y a-t-il un âge minimum?

La réponse est simple: non. Mais il y a des pistes. «C'est à partir du cycle secondaire I, à l'âge de 12 ou 13 ans environ, que les enfants disposent de la maturité nécessaire pour apprendre à gérer par eux-mêmes leur téléphone portable et ce, de manière responsable», estime Concetta Scarfo.

L'un des critères, c'est donc la maturité. «Il est important que les parents regardent les besoins ou les facteurs qui influencent la décision d'acheter un portable à son enfant. Si le seul but recherché est que l'enfant soit joignable par ses parents dans certaines situations, comme durant ses activités de loisirs ou si l'enfant doit faire un long trajet pour aller à l'école, un téléphone portable avec carte prépayée et sans internet mobile peut suffire. Autre exemple, si un enfant souhaite simplement rester en contact avec ses amis ou participer au groupe WhatsApp de la classe, cela est également possible avec une tablette depuis la maison», poursuit Concetta Scarfo.

De son côté, Marianna Colella observe que le premier smartphone coïncide souvent avec des événements marquants dans la vie des jeunes, tels que l'entrée en école secondaire, où ils doivent se déplacer de manière autonome. «Cet appareil devient un outil essentiel, non seulement pour favoriser l'autonomie spatiale, mais aussi pour maintenir, voire renforcer, les liens sociaux en dehors du regard parental, dans les espaces en ligne. Les parents peuvent se sentir rassurés de pouvoir rester connectés en permanence avec leurs enfants, surtout lorsqu'ils sont en déplacement. Cependant, bien que ce sentiment d'être «avec» leur enfant soit réconfortant, il reste une illusion, car le smartphone ne remplace pas la présence physique», poursuit l'assistante doctorante.

Concetta Scarfo fixe deux autres critères pour décider d'offrir un téléphone: le degré de responsabilité avec lequel l'enfant manipule les appareils numériques à la maison, et s'il a été préparé par ses parents à utiliser un smartphone. «A ce titre, avec Jeunes et médias, Pro Juventute a établi une check-list à laquelle les parents peuvent se référer pour l'accompagner et vérifier que l'enfant



(ILLUSTRATION: ALICE PIAGGIO POUR LE TEMPS)

Comment donner un premier téléphone à son enfant?

DISCUSSION Voici, avec l'aide de deux expertes, une liste de conseils pour débuter en douceur, avec une recommandation cardinale: échanger très régulièrement sur l'utilisation du smartphone avec sa progéniture

2 Vaut-il mieux commencer par un téléphone basique?

Il y a une claire tension entre les deux appareils, comme le détaille Marianna Colella: «Les jeunes utilisent principalement leur smartphone pour rester en contact avec leurs amis. Ainsi, leur priorité est d'avoir accès aux réseaux sociaux, d'ajouter des amis et de partager des contenus. En comparaison, un téléphone basique à touches permet uniquement de passer des appels, ce qui répond aux besoins des parents, mais ne satisfait pas les attentes des jeunes en matière d'accès à des plateformes qui favorisent leur sociabilité.»

De son côté, Concetta Scarfo estime qu'il est «important de discuter avec l'enfant du but de l'utilisation d'un smartphone. S'il s'agit juste de l'appeler entre ses

différentes activités, un téléphone basique à touches peut suffire». La responsable chez Pro Juventute conseille de «prendre suffisamment de temps pour évaluer les besoins et parler à l'enfant. La pression collective et la comparaison sont souvent présentes lorsque d'autres enfants de

grande variété d'activités. Il serait donc plus pertinent de se concentrer sur cette diversité plutôt que sur la seule quantité de temps passé devant l'écran». L'assistante doctorante estime aussi qu'il est «important de replacer les pratiques numériques des jeunes dans un cadre plus global, afin de

«Le sentiment d'appartenance au groupe ne doit pas être le seul argument»

CONCETTA SCARFO, SPÉCIALISTE EN COMPÉTENCES NUMÉRIQUES DE PRO JUVENTUTE

l'école possèdent déjà leur propre smartphone. Le sentiment d'appartenance de l'enfant joue un rôle important, mais ce ne doit pas être le seul argument.»

3 Faut-il limiter le temps d'écran?

La question n'est guère pertinente, répond Marianna Colella. «Le simple critère du temps d'écran n'est pas suffisant pour évaluer l'usage du smartphone. En effet, cet appareil permet une

déterminer s'ils ont d'autres alternatives aux écrans durant leur temps libre, qui leur permettent de s'épanouir autrement. Par ailleurs, il est crucial de vérifier si les applications utilisées par les jeunes disposent d'une politique de modération, afin d'éviter qu'ils soient exposés à des contenus violents, inappropriés ou choquants.»

Oui, il est important de fixer des règles d'utilisation, relève Concetta Scarfo. «Et parmi ces

règles, le temps d'écran est une chose. Comme les enfants en âge scolaire ne sont pas toujours capables de bien gérer leur consommation numérique, des lignes directrices sont nécessaires. Et si les enfants ont leur mot à dire et peuvent s'impliquer, les accords sont plus susceptibles d'être respectés». Pro Juventute a émis ainsi des recommandations par âge sur son site. «Il est aussi judicieux de délimiter des moments et des espaces sans écran. Par exemple, pendant les repas, faire des soirées sans écran pour des jeux en famille, des moments de randonnée le week-end, prévoir d'éteindre les écrans une heure avant d'aller se coucher», poursuit la spécialiste.

Concernant les applications, Concetta Scarfo conseille de discuter des applications qui sont utiles ou nécessaires à l'enfant, et qui sont adaptées. «Dans une première étape, l'application est bloquée après un certain temps. Puis, après quelques semaines, on peut évaluer si le temps convenu est dépassé. Ensuite, la limite de

temps est complètement désactivée. Chaque semaine, les parents vérifient avec l'enfant si le temps a été respecté et, si ce n'était pas le cas, regardent avec l'enfant les raisons de ce dépassement. Cela aide l'enfant à acquérir la notion du temps», affirme la responsable chez Pro Juventute.

Et attention aux réseaux sociaux. «De nombreuses applications, telles que Snapchat ou TikTok, ont leurs paramètres réglés sur «public» par défaut. Cela signifie que les données personnelles et les contenus tels que les photos et les vidéos peuvent être consultés, partagés et commentés par tout le monde. Lorsque le «mode fantôme» est désactivé sur Snapchat, les utilisateurs dévoilent à leurs abonnés leur propre emplacement.»

4 Quels réseaux sociaux et messageries conseiller dès quel âge?

D'après les recommandations 3-6-9-12 de Serge Tisseron, les réseaux sociaux sont à utiliser, seuls, après 12 ans et pas avant, affirme Concetta Scarfo. «Parmi les réseaux sociaux les plus prisés des jeunes, Snapchat est la première application avec Instagram ou TikTok. Il peut être utile d'en choisir d'abord une et de voir comment l'enfant gère, avec un temps d'écran limité. Les parents peuvent en discuter avec l'enfant. Avant l'utilisation des réseaux sociaux, il est important pour l'enfant, en sus du respect du temps d'application et des règles, de connaître les moyens pour limiter les dangers (contact avec des inconnus, cyberintimidation, contenu douteux) et de les intégrer.»

5 Les parents devraient-ils avoir un accès à distance au téléphone de l'enfant?

Sujet sensible. Un accès à distance donne l'impression à l'enfant d'être surveillé, contrôlé et que ses parents ne lui font pas confiance, avertit la responsable chez Pro Juventute. «Il est préférable de privilégier un apprentissage de l'utilisation du smartphone étape par étape (téléphone à touches, tablette familiale avec wifi depuis la maison, smartphone avec appli et temps d'écran limité, etc.), ce qui instaure un dialogue permanent sur les outils numériques. En tant que parent, il est intéressant de créer une propre culture numérique au sein de la famille et ainsi de discuter des valeurs et ce qui est important», poursuit Concetta Scarfo. Et lorsque des parents ont de grands doutes sur le bien-être de leur enfant, ils peuvent essayer de dialoguer et chercher à comprendre et voir avec leur autorisation sur le smartphone ce qui se passe à ce moment-là.

Le dialogue est essentiel, confirme Marianna Colella: «Comme le smartphone est un objet intime, au sens où il contient des messages, photos, souvenirs personnels, mais qu'il est également un espace d'exercice de la violence (entre pairs adolescents, mais aussi par des inconnus), pour les adultes, il s'agit de trouver un juste équilibre entre le droit à la vie privée des jeunes, ne forçant pas l'accès à un espace intime tout en s'assurant d'être présent pour les protéger de situations en ligne violentes. Pour cela, un dialogue constant à propos des pratiques en ligne et une ouverture sur les activités appréciées des jeunes sur le smartphone permettent également d'être une personne ressource en cas de situation plus difficile.» ■

A ÉPROUVER EN FAMILLE

La check-list de Pro Juventute

L'organisation a mis à disposition en ligne une liste de points à vérifier avec son enfant. En voici quelques-uns:

- Nous avons parlé en famille de l'utilité du smartphone.
- Nous avons abordé et défini en famille ce qui était important pour nous concernant l'usage des médias numériques.
- Nous nous sommes mis d'accord sur le prix d'achat du téléphone, les dépenses mensuelles et les achats intégrés.
- Nous avons convenu de règles d'utilisation du téléphone avec notre enfant et parlé des conséquences s'il ne les respecte pas.
- Nous avons parlé avec notre enfant de

la limitation du temps d'écran et avons fixé une durée avec lui.

- Nous sommes conscients que les enfants ont aussi droit à leur sphère privée et qu'il ne faut pas manipuler leur téléphone sans qu'ils le sachent.
- Notre enfant sait faire la différence entre ce qui est privé et ce qui est public et nous avons discuté des informations, photos ou vidéos qui peuvent être mises en ligne et de celles qui doivent rester privées.
- Notre enfant sait où se trouvent les paramètres de visibilité, de confidentialité ou de protection des données et comment les configurer.

- Nous avons parlé à notre enfant des recommandations d'âge et avons activé les réglages parentaux, si nécessaire.
- Nous avons expliqué à notre enfant comment vérifier les contenus douteux et comment reconnaître
- Nous avons parlé à notre enfant du cyberharcèlement et du comportement respectueux à adopter sur internet. Notre enfant est informé du fait que sur internet, il peut croiser des gens mal intentionnés. Il sait qu'il doit être prudent lorsqu'il a des contacts avec des inconnus.
- Notre enfant sait qu'il peut toujours s'adresser à nous en cas de rencontre ou d'événement indésirable en ligne. ■ LT



SWISS VAPEUR PÂQUES

Chasse aux œufs tous les jours



DU 12 AVRIL
AU 4 MAI

Dès CHF

13.-*

*uniquement sur
swissvapeur.ch

12 FAMILLE(S)

Nos idées sorties pour les vacances

LOISIRS Que faire durant les fêtes de Pâques pour occuper vos enfants? Petite sélection romande, entre ateliers, spectacles et expositions

VIRGINIE NUSSBAUM, ÉLÉONORE SULSER, MARIE-PIERRE GENECAND, STÉPHANE GOBBO, ALEXANDRE DEMIDOFF ET GRÉGOIRE NAPPEY

BERNE

Lecture

Ouverte aux familles avec enfants de 1 à 6 ans, l'initiative «Raconte-moi une histoire», proposée par la Bibliothèque de la ville de Bienne, a pour but de partager des livres, histoires et chansons issus de cultures diverses, pour un premier contact avec le multiculturalisme et l'univers des images et des mots. Les deux prochains rendez-vous sont dédiés aux cultures persane (23 avril) et tamoule (26 avril). ■ **S. G.**

Raconte-moi une histoire, Bibliothèque de la ville de Bienne, le 23 avril de 15h à 16h30 et le 26 avril de 10h à 11h30.

Divers

Rendez-vous au Swiss Hotel Lago Lodge, à Bienne-Nidau, pour se lancer sur un parcours de golf urbain accessible dès 4 ans. Les réservations se font uniquement en ligne, et durant les week-ends et journées estivales, l'activité n'est accessible qu'en matinée pour cause de fréquentation élevée des rives du lac. Selon le nombre de participants et les niveaux, comptez entre deux et trois heures pour faire le tour du parcours. ■ **S. G.**

Golf urbain, Swiss Hostel Lago Lodge, Bienne-Nidau, du 7 avril au 31 octobre.

A Crémines, le Sikypark est un parc animalier de sauvetage conçu comme une maison de retraite pour les animaux dont les cirques ou zoos ne veulent plus. A l'occasion du week-end pascal, il organise une grande chasse aux œufs. En marge des œufs dorés cachés dans le parc, qui seront à échanger contre une surprise, un méga-œuf en or sera chaque jour dissimulé. Sa loca-

lisation permettra de prendre part à un tirage au sort. ■ **S. G.**

Chasse aux œufs, Sikypark, Crémines, du 18 au 21 avril.

FRIBOURG

Expositions

L'expo *Poussins-Küken*, ville bilingue oblige, vit sa 40e édition au Musée d'histoire naturelle de Fribourg. Poules, coqs, poussins, mais que font-ils la nuit? Comment et où dorment-ils? Quelle est leur vie secrète dans les plumes qui sont les leurs? Le musée fait de ces volatiles des stars de la nuit et vous invite à la découverte des mœurs nocturnes des animaux. On apprendra, au passage, de nouveaux mots fantastiques comme «nyctalope». Pour savoir ce que «nyctalope» veut dire, pour rencontrer des poussins qui rêvent, il faut réserver sa visite et sa plage horaire, mais les entrées sont libres. ■ **E. SR**

«Poussins-Küken». Musée d'histoire naturelle de Fribourg, jusqu'au 4 mai.

Joie des machines en mouvement. Émerveillement des couleurs. L'Espace Jean Tinguely-Niki de Saint Phalle à Fribourg, ancien dépôt de tramways devenu un lieu d'art, est à (re) voir en famille. Les œuvres ludiques y interrogent aussi bien les objets eux-mêmes que les rapports de l'humain avec ce qu'il crée – pour le meilleur et pour le pire. On fête, cette année, le centenaire de Tinguely, né le 2 mai 1925 à Fribourg. L'artiste reçoit aussi l'hommage de *La Bande mécanique*, l'exposition temporaire d'une «famille» de machines, conçue par le collectif du Magnifique Théâtre. ■ **E. SR**

«La Bande mécanique». Musée d'art et d'histoire de Fribourg, jusqu'au 7 septembre. Expo permanente à l'Espace Jean Tinguely-Niki de Saint Phalle.

«Les marionnettes n'amusement que les enfants et les gens d'esprit.» On peut lire cette phrase de

George Sand sur les murs du Musée suisse de la marionnette, à Fribourg, non loin des créations de son fondateur, le peintre, sculpteur et créateur de marionnettes Jean Bindschedler. Aujourd'hui, la collection du musée possède des marionnettes venues de Suisse, bien sûr mais aussi du monde entier, chinoises, indonésiennes, sud-africaines, sud-américaines et européennes. Toutes sortes de techniques de jeu et divers décors sont au rendez-vous. L'occasion de rencontrer les personnages de milliers d'histoires. ■ **E. SR**

Musée suisse de la marionnette, Fribourg.

Divers

En Gruyère, la ville de Charmey met les petits œufs dans les grands et propose pendant la trêve pascale de nombreuses animations. En marge des traditionnelles acti-

vités de plein air, les plus petits pourront visiter une expo de poussins, se lancer dans une grande chasse aux œufs (27 avril) ou encore tenter de résoudre l'énigme du lapin. ■ **S. G.**

Pâques à Charmey, du 18 avril au 4 mai.

GENÈVE

Spectacles

En attendant une 2e saison à partir d'octobre, la société DAIA (Digital and Immersive Art) propose jusqu'à la fin du mois de se plonger, au temple des Pâquis, dans trois univers immersifs différents, des fonds sous-marins (*Pixel Zoo Ocean*) aux confins du cosmos (*Star Drift*), en passant par la magie mélodique du très précoce Wolfgang Amadeus Mozart (*Mozart Melodies: La Flûte déjantée*). ■ **S. G.**

DAIA, Temple des Pâquis, Genève, jusqu'au 27 avril.

Comment résister à Théo, à sa bouille de tendresse, à sa tignasse de lionceau? Comment ne pas succomber aux excentricités culinaires de Popette, qui ne jure que par la pizza à l'ananas? Ce duo de marionnettes philosophes entre deux chicaneries. Ils ont des questions graves sur les gros mots ou la mort, mais toujours à hauteur d'enfant. Ils font halte à l'auditoire Calvin le 16 avril. La palabre dure vingt minutes, elle est suivie d'un goûter. Les Théopopettes savent vivre. ■ **A. DF**

Les Théopopettes. Auditoire Calvin, Genève, le 16 avril à 15h30.

Divers

Cinq domaines viticoles et un chocolatier s'associent pour proposer, durant le week-end de Pâques, de nombreuses chasses aux œufs et animations. Aussi bien en ville qu'à la campagne, où les parents pourront déguster, à Peissy et Sati-

gny notamment, de divins nectars pendant que leurs enfants suivront des jeux de piste. ■ **S. G.**

Festival Pakatrap, Genève, du 18 au 21 avril.

Même si l'IA met le manga à la portée de tous aujourd'hui, rien n'égale le plaisir de pouvoir maîtriser cette expression soi-même. Du 22 avril au 2 mai, l'école Cordeb'Art propose à Genève (mais aussi à Lausanne et à Neuchâtel) des stages de quatre ou cinq jours pour «s'immerger complètement dans cet univers avec des professeurs passionnés et expérimentés». Ouverts dès 8 ans, aux débutants comme aux initiés, les ateliers durent deux heures et demie et «permettent de faire des progrès fulgurants». ■ **M.-P. G.**

Atelier manga. Cordeb'Art, Genève, du 22 au 25 avril et du 28 avril au 2 mai. Également à Lausanne et à Neuchâtel du 22 au 25 avril.



(ILLUSTRATIONS: ALICE PIAGGIO POUR LE TEMPS)

PUBLICITÉ

Depuis plus de 120 ans, nous développons la créativité de vos enfants.

Ecole internationale bilingue français / anglais de 3 à 19 ans

iil.ch

Travailler & réussir ensemble

iil Institut International Lancy

FAMILLE(S) 13



Des gels douche colorés, des baumes à lèvres gourmands ou encore des parfums fruités. Tels sont les cosmétiques que les enfants de 8 à 12 ans pourront produire à partir d'ingrédients naturels et bios, s'ils participent à cet atelier sur commande pour des anniversaires et des activités de vacances. Les spécialistes de L'Art du Cosmétique au Naturel se déplacent à domicile avec le matériel nécessaire. Et à l'occasion des vacances, un atelier savon est organisé dans leur espace du quartier Eaux-Vives. ■ **M.-P.G.**
Atelier fabrication savon gourmand de Pâques. L'Art du Cosmétique au Naturel, Genève, le 9 avril de 14h30 à 16h.

JURA
Exposition
Une planète bleue, la Terre, une planète rouge, Mars. Comment la première regarde-t-elle la se-

conde? Que nous dit, à nous les Terriens, cet autre territoire du système solaire? Venue de la Cité de l'Espace à Toulouse, l'exposition raconte la distance et la taille qui nous séparent de la planète rouge, l'exploration du sol martien, les robots qui la parcourent et que l'on peut voir ici sous forme de maquettes. Y a-t-il eu de l'eau sur Mars? A-t-elle une atmosphère? Pourra-t-on y vivre un jour? Des installations très didactiques permettent de creuser ces questions. ■ **E. SR**
«Explore Mars». Jurassica Museum, Porrentruy, jusqu'au 1er juin.

Divers
A l'aide d'une clé numérique, qu'il est possible d'acquérir dans les bureaux de Jura Tourisme, partez à la (re) découverte de trois villes jurassiennes grâce à des «circuits secrets» proposant des balades urbaines avec étapes dans des lieux insolites. A Delémont, le circuit est agrémenté de projections de l'artiste Dexter Maurer; à Porrentruy, c'est à Camille Scherrer qu'ont été confiées des animations son et lumière; et à Saint-Ursanne, enfin, le parcours a été conçu par John Howe, illustrateur du *Seigneur des Anneaux*. ■ **S.G.**
Circuit secret, Delémont, Porrentruy et Saint-Ursanne.

Apprendre à bouger en rythme, à maîtriser son corps pour gagner en confiance. C'est ce que proposent aux enfants à partir de 6 ans, qu'ils soient expérimentés ou débutants, les ateliers de danse des boutiques Metro et la société MS Sports. Un programme de quatre jours (avec possibilités de dormir sur place pour les plus grands) supervisés par des profs expérimentés et centré sur les danses urbaines. ■ **S.G.**
Metro Boutique Dance Camp, Théâtre du Jura, Delémont, du 22 au 25 avril.

NEUCHÂTEL
Spectacle
Fils du redoutable grand méchant loup, le petit Maxime, qui déteste la chasse, n'a aucune envie de suivre le déterminisme social le condamnant à croquer les plus faibles... Publié en 2018 par Martine Bourre et Marie-Odile Judes, l'ouvrage jeunesse *Maxime Loupiot* est adapté en théâtre de marionnettes par la troupe La Cardamone, à Auvernier. A partir de 4 ans. ■ **S.G.**
«Maxime Loupiot». Théâtre de la Cardamone, Auvernier, les 5 et 12 avril à 14h et 16h.

Exposition
Voir des oiseaux, comprendre les cristaux, différencier le lièvre du lapin... Le Muséum d'histoire naturelle de Neuchâtel multiplie les ateliers pour enfants durant les

vacances. De plus, en marge de l'exposition *Nommer les natures*, sur les traces du naturaliste suisse Jakob von Tschudi (1818-1989), une Petit'Expo, spécialement conçue pour les enfants, fait écho à la grande et présente *Ni cochon ni d'Inde*. Le héros de cette présentation est bien sûr le cochon d'Inde, présent en personne. Il expliquera à ses petits visiteurs pourquoi il n'est pas un cochon, et comment il ne vient pas des Indes. ■ **E. SR**
«La Petit'Expo. Ni cochon, ni d'Inde». Muséum d'histoire naturelle de Neuchâtel, jusqu'au 17 août.

Cinéma
Cette année, le Printemps culturel neuchâtelois fait souffler sur tout le canton, jusqu'en juin, une brise directement venue de Séoul. Parmi les nombreux événements proposés, plusieurs à destination des familles – une soirée jeux, une initiation aux arts martiaux et une journée cinéma. Dans ce cadre, le Cinéma ABC, la Lanterne Magique et le NIFFF s'associent et proposent *Mari Iyagi* (2002), de Lee Sung-Gang: un film d'animation tissant délicatement les souvenirs de deux vieux amis, où se mêlent un village de pêcheurs, un chat errant et une bille phosphorescente abritant une mystérieuse jeune fille... pour les enfants dès 9 ans. ■ **V.N.**
«Mari Iyagi». Cinéma ABC, La Chaux-de-Fonds, le 26 avril à 15h.

Divers
Imaginons qu'une panne d'électricité nous prive de smartphone? Les petits malins de 8 à 12 ans qui auront participé à l'atelier proposé le 15 avril par le Musée international de l'horlogerie, à La Chaux-de-Fonds, seront moins perdus que les autres. Non seulement, ils pourront lire l'heure grâce à leur cadran solaire en bois construit et décoré par leurs soins, mais en plus, ils garderont le nord grâce à la boussole offerte par la maison. ■ **M.-P.G.**
Atelier cadran solaire. Musée international de l'horlogerie, La Chaux-de-Fonds, le 15 avril de 14h à 15h30.

VALAIS
Exposition
Astérix revient chez les Helvètes, à Saint-Maurice. L'exposition couvre l'album de 1970 se déroulant à Genève, mais pas seulement. Auteurs, personnages, bagarres, voyages du héros, clichés, cinéma: la visite est parfaitement transgénérationnelle. Les uns se régaleront du génie anachronique de Goscinny et Uderzo, les autres serpentent et jouent dans une BD géante. ■ **G.N.**
«Astérix». Château de Saint-Maurice, jusqu'au 16 novembre.

Spectacle
Ils grouillent à nos pieds, bourdonnent dans nos oreilles et provoquent agacement, dégoût ou pire, indifférence. Pourtant, les fourmis, abeilles et autres vers de terre sont autant de merveilles minuscules qui participent sans relâche au cycle de la vie sur Terre, rappelle la compagnie séduisante de marionnettes Héros Fourbus. Leur création *La Boîte à goûter* passe à la loupe ces petites bestioles qui nous ressemblent plus qu'on ne le pense. Un monde aussi microscopique qu'extraordinaire qui ne demande qu'à éblouir. ■ **V.N.**
«La Boîte à goûter». Salle José de Giovanni, Salvan, le 19 avril à 16h.

Divers
La saison Crans-Montana Classics a invité, pour son concert pascal, le chœur d'enfants Arc-en-Ciel, sous la direction de Thierry Epiney. Les jeunes chanteurs seront accompagnés par cinq musiciens pour un programme composé d'œuvres qui célèbrent les fêtes de Pâques, bien sûr, mais également des chants scouts. De quoi, peut-être, susciter des vocations. ■ **S.G.**
Chœur d'enfants Arc-en-Ciel. Eglise de Chermignon d'en Haut, le 20 avril à 17h.



Lecture
Lancé en 2008, le projet national Né pour lire a pour but d'initier les plus petits au plaisir de la lecture et aux joies du langage. A Sion, la Médiathèque Valais propose une matinée, animée par la conteuse Aline Gardaz De Luca, au cours de laquelle les bébés et enfants jusqu'à 4 ans, accompagnés de leurs parents, pourront se familiariser avec la manipulation d'un livre. ■ **S.G.**
Né pour lire. Médiathèque Valais, Sion, le 26 avril de 9h30 à 11h.

VAUD
Expositions
Le projet Pâkomusé fête cette année sa 20e édition. La plupart des musées vaudois y participent, ainsi que plusieurs institutions comme la Cinémathèque suisse. Au programme, plus de 130 activités pour les enfants et leurs familles, pour tous les goûts et tous les âges. Face aux tourments du monde, les musées restent une précieuse valeur refuge. ■ **S.G.**
Pâkomusé. Tout le canton, du 12 au 27 avril.

Retrouver Yok Yok et ses aventures, suivre la souris qui dé-

couvre le monde, sa besace pleine de lune, de soleil, de nuages, de pluie... Voir les portraits d'illustres Romands, et d'autres, plus étranges, un peu terrifiants. Rencontrer anges et démons. Si l'exposition s'adresse aussi bien aux enfants qu'aux adultes, les dessins d'Etienne Delessert (1941-2024) sont de fantastiques supports pour l'imaginaire. A voir en partageant, toutes générations confondues, rêveries et enthousiasmes d'enfant. ■ **E. SR**
«Etienne Delessert. Illuminateur». Espace Arlaud, Lausanne, jusqu'au 29 juin.

Spectacles
C'était un clown sans nez rouge, un pitre sans chapiteau. Charlie Chaplin et son alter ego moustachu doivent beaucoup au monde du cirque, auquel il consacrait même un film en 1928 – Charlot catapulté sur une piste en plein spectacle... Rien de plus logique donc à ce que le Chaplin's World convoque, pour la cinquième fois, des acrobates sur les hauteurs de Corsier. Dans *Le Bal des machines*, L'Ecole du Cirque du Jura racontera l'histoire, entre poésie et haute voltige, d'un nettoyeur entraîné dans une rébellion ouvrière et mécanique. D'autres animations et jeux attendent les enfants dans l'enceinte verdoyante du musée. ■ **V.N.**
Chaplin's Circus World. Chaplin's World, Corsier-sur-Vevay, du 18 avril au 4 mai.

Dori, c'est le nom d'un poisson – mais avec un «y» – qui oublie tout, mais c'est aussi celui d'une femme, jeune et vieille à la fois... qui fête justement son anniversaire. L'occasion de nous raconter son histoire dans l'intimité d'une yourte, entre clowneries, contorsions et (dés) équilibres. Un moment suspendu signé Mélanie Pauli, qui se savoure en famille grâce à ses différents niveaux de lecture. La jauge étant limitée, pensez à réserver! ■ **V.N.**
«Dori». Cour du château de Rolle, le 12 avril à 17h et le 13 à 11h et 17h.

Vous rêvez de voir des spermatozoïdes XXL frétiller sur scène et rencontrer leur ovule préféré? Alors, accompagné de vos enfants ou de vos petits-enfants, vous irez au Théâtre de Grand-Champ, à Gland, les 11 et 12 avril. Après une conférence sur la sexualité destinée aux adultes, la compagnie Mokett a réalisé l'équivalent pour spectateurs dès 9 ans. Le résultat vaut le déplacement. Car, du désir à l'action, le sexe est abordé avec une imagination en fusion. ■ **M.-P.G.**
«Dégeu». Théâtre de Grand-Champ, Gland, les 11-12 avril à 19h.

PUBLICITÉ



4 CRÈCHES À LAUSANNE.

MIEUX QUE DES MOTS...

CE QU'EN DISENT NOS PARENTS.*



FLASHEZ POUR LIRE NOS AVIS GOOGLE

* MOYENNE DE 4,7/5 SUR 84 AVIS GOOGLE

Street Art

by Papajosette

22 AVRIL > 3 MAI

Le street art investit le centre avec une expo, du live painting, des démos de BMX, un atelier tatouage, graffiti virtuel, et plein d'autres animations pour tous les âges. Un concentré de culture urbaine à vivre tous ensemble!

Move Parkour

Urban Move Academy débarque à Balexert pour un programme d'animation autour du parkour! Au menu: démo et battles arts tous les jours et des cours d'initiation ouverts à tous mercredi, vendredi et samedi!

28 > 30 MAI

Agenda

LES PROCHAINES ANIMATIONS À BALEXERT

Mini-Migros

23 JUIN > 5 JUILLET

La Mini-Migros offre aux enfants de 4 à 12 ans un terrain de jeu dans un vrai supermarché miniature: caisse, rayons, produits, carte Cumulus... Quel enfant n'a pas rêvé de jouer au marchand ou à la marchande, sous l'œil attendri des parents?

Infos et programmes sur



balexert.ch

10 > 12 JUILLET

Clint Capela

À l'occasion de la Coupe du monde U19 de basketball à Lausanne et du Meyrin Capela Summer Camp, le basketteur genevois Clint Capela, actuellement en NBA, fera escale à Balexert pour trois jours d'animations et de dédicaces.

220 jours d'animations par an vous attendent à Genève dans le 1^{er} centre commercial de Suisse romande

balexert

AU-DELÀ DU SHOPPING