

BEAUTÉ LES SECRETS D'UN TEINT PARFAIT

PRIX
SPECIAL
2€

MAI 2007 2€

DOSSIER

QUEL RÔLE
JUEZ-VOUS
DANS VOTRE
FAMILLE?

UN GRAND TEST
ET NOS CONSEILS
POUR S'EPANOUIR
AVEC SA TRIBU

15

QUESTIONS
À POSER À
VOTRE GYNÉCO
APRÈS 40 ANS

SAVOIR SAISIR
SA CHANCE

Le fabuleux
destin de femmes
ordinaires

T 05165-147-F: 2,00 €



marie France

10

REMEDES
DE LA MER

Marcia Cross
« La vie, la vraie,
commence à 40 ans »

MODE
DE 30 À 60 ANS
COMMENT ÊTRE CHIC CET ÉTÉ

Anti-âge
Ces femmes
prêtes à tout
pour retarder
leur horloge
biologique



Ces nouveaux rites qui nous **RELIENT**

QU'IL S'AGISSE DE « COUSINADES », DE FÊTES SCÉNARISÉES OU DE BLOGS, TOUS RÉPONDENT AU MÊME BESOIN : CELUI D'AVOIR LE SENTIMENT DE FAIRE PARTIE D'UN CLAN ET DE TISSER UNE VRAIE HISTOIRE COMMUNE.

PAR LAURENCE COCHET. PHOTOS FABRICE GUYOT.

L'été dernier, ils étaient plus de vingt dont Isabelle, 38 ans, et Rémi, 40 ans, à se retrouver dans la villa bretonne de leur grand-père pour tourner le film « C'est pas l'homme qui prend la mer ». Clap première! Rémi construit une barque. Flottera? Flottera pas? Les paris fusent, les vannes aussi. L'été précédent, le synopsis annonçait « Les enfants sont les parents et vice versa », un joyeux bazar. Il y a eu aussi le film du grand rêve des enfants et Nicolas, 6 ans, s'est élevé dans les airs à bord d'un canot pneumatique relooké en soucoupe volante. Chaque été, Isabelle savoure les trois jours de tournage de ce qui représente désormais un nouveau rite familial. « C'est léger, imprévu, génial, commente-t-elle. Au lieu de se retrouver pour se raconter ce que l'on devient, on saisit ce moment où l'on est tous ensemble pour en faire quelque chose d'exceptionnel. »

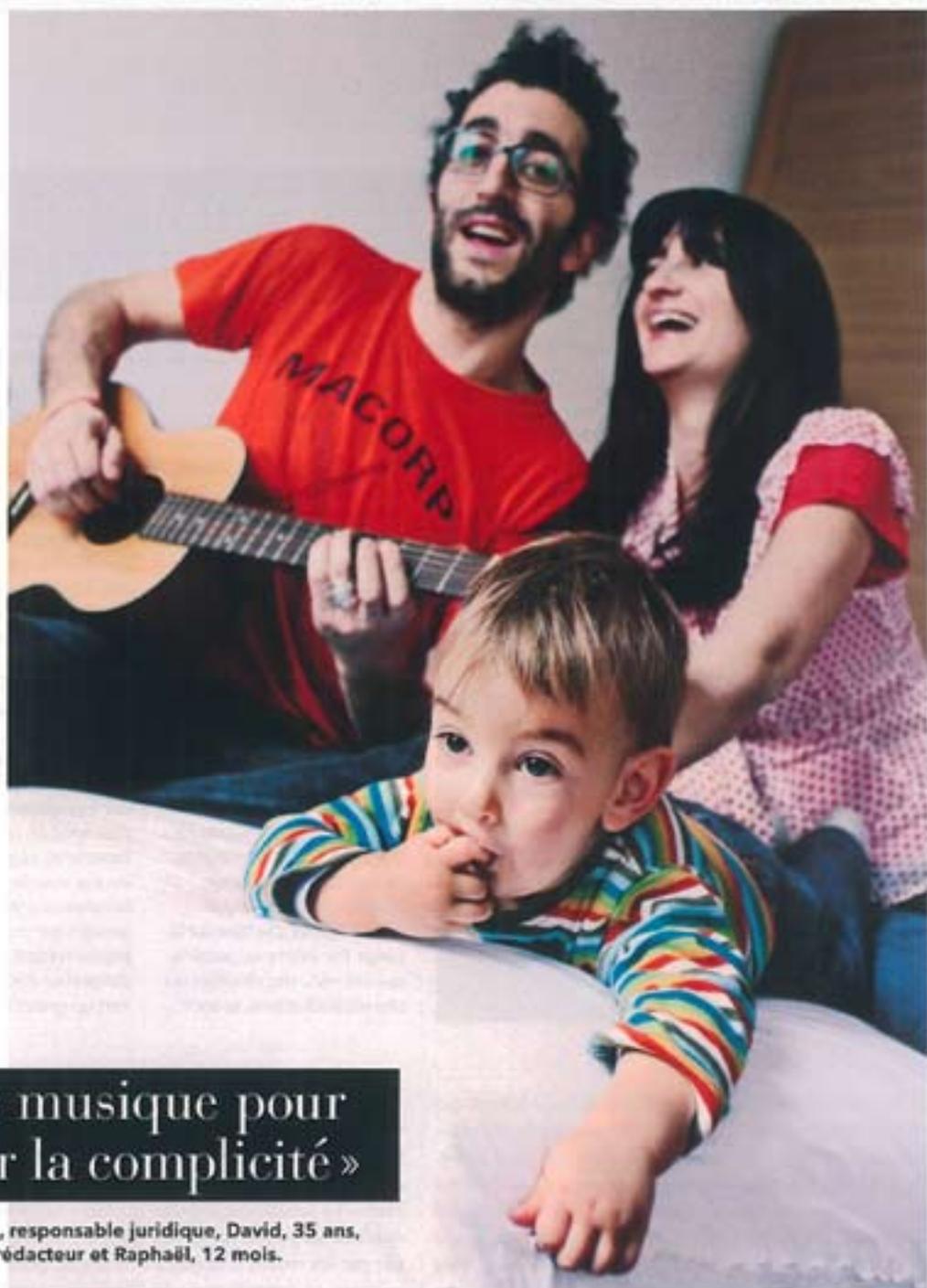
Pourtant, les rituels familiaux ont souffert. Omniprésents dans la vie de nos grands-parents, on les a sacrifiés après Mai 68 sur

un air de « Famille, je vous hais! ». Soudain, on n'a plus supporté le poids des contraintes, même celle du traditionnel repas du dimanche avec son gigot, haricots verts. Les rites ne disparaissent pas pour autant. Ils quittent juste la sphère familiale pour se trouver d'autres territoires. En fanfare avec la Fête de la musique en 1982, puis la Gay Pride, et les repas de quartier en 1991 ou la Fête des voisins en 1999. On assiste aussi à un regain d'intérêt pour des fêtes très « tradi » comme l'Épiphanie, la Saint-Valentin ou le beaujolais nouveau.

A force de fuir les rites familiaux, on a fini par ne plus croiser ses cousins qu'aux obsèques. Libérés d'un carcan? Oui, sans doute, mais il y a un prix à payer pour cela. « L'absence de rites accroît la peur, engendre le stress et l'anxiété, car ce sont des repères qui marquent le temps et l'appartenance à un groupe, souligne le psychiatre Robert Neuburger, auteur, entre autres, des « Rituels familiaux » (Payot). Toutefois, on note vraiment un changement: depuis dix ans, l'identité professionnelle devenant très insécure, les gens éprouvent à nouveau le besoin de se retrouver et de se raccrocher à un support identitaire fiable représenté par la famille. »

Par « petites touches » au quotidien

Dans nos vies bousculées, les rituels sont garants d'une certaine stabilité, comme le démontre Jolanta Bak, spécialiste des tendances, dans son étude « La Société mosaïque » (Dunod). Tous les soirs, Géraldine et son mari se livrent, avec leurs trois enfants, au rite des « cinq minutes ». Cinq minutes de ...



« La musique pour créer la complicité »

Elisa, 35 ans, responsable juridique, David, 35 ans, concepteur rédacteur et Raphaël, 12 mois.

« A l'origine, David faisait de la musique avec mon frère, c'est comme ça qu'on s'est connus. Et c'est par la musique encore que notre famille se construit. Chez David comme chez moi, la famille, les frères, les sœurs, les cousins, c'est très important. De même que nous avons en commun un vrai besoin de rire, de partager des moments de gaieté. Le père de David, par exemple, c'est le roi du gag. Quand son fils ado rentrait tard

le soir, il s'amusait à piéger sa chambre pour qu'il reçoive des cartons sur la tête en ouvrant la porte, quand ce n'était pas la sono qui se déclenchait à plein volume. Il avait aussi instauré des soirées d'élégance. Tous s'habillaient chic et se vouvoiaient alors que ma belle-mère sortait l'argenterie et préparait un dîner aux chandelles. C'était aussi une façon d'enseigner aux enfants les bonnes manières. Je trouve ce rituel extra et nous l'adopté-

rons, dès que notre fils Raphaël sera un peu plus grand. Notre gaieté passe par un autre rituel familial. Tout simple. Quand Raphaël est né, on a commencé à lui improviser des petites chansons pour accompagner son bain et ses biberons. C'est devenu notre rituel et il est immuable. Maintenant, dès qu'il voit son père prendre la guitare, ses yeux s'illuminent. Nos amis aiment l'ambiance qui règne chez nous, cette complicité déjà créée entre nous trois. »

« Notre journal remplace la maison de famille »



Cécile, 49 ans, succède à Suzanne, 84 ans, au poste de rédactrice en chef du « Papillon ».

« Nous sommes une grande famille dispersée en France, en Suisse et partout dans le monde. « Le Papillon », notre journal de famille, nous permet de rester en contact. Nous avons conservé un esprit très tribu, on se voit beaucoup aux fêtes familiales et l'on se retrouve tous les étés à Noirmoutier, dans des maisons éparses et, le dimanche, on organise un pique-nique géant sur la plage. Au fil du temps, « Le Papillon » a remplacé la maison de famille que nous n'avons plus. On y parle des événements de l'année écoulée avec plus de profondeur que nous pourrions le faire sur la plage. Par exemple, certains, qui ont vécu des divorces ou des réconciliations, se sont

exprimés dans ce journal avec une grande pudeur. Les articles qui nous parviennent commencent souvent par « Cher Papillon ». Il est devenu une entité. Pour notre génération, c'est également une façon de découvrir les jeunes de la famille.

« Le Papillon » se lit comme un petit roman, ses auteurs ont de 18 à 91 ans et nous avons de très belles plumes. On publie aussi des photos. Le dernier numéro a coûté 8 euros pièce, et il a été tiré à cinquante précieux exemplaires, qui circulent beaucoup. « Le Papillon » évolue avec le temps. De nombreux articles nous arrivent par mail. Le support papier restera, mais on se dirige tout doucement vers un grand blog familial. »

... liberté consacrées à chaque enfant pour qu'il fasse ce qui lui plaît (trampoline sur le lit avec maman, séances de chatouillis ravageurs avec papa...) et qui durent souvent une demi-heure.

Hélène, 41 ans, qui a constaté une petite baisse de moral dans sa famille, a institué chaque dimanche soir un dîner de crêpes, et tout le monde en redemande. Ces petits rituels, encouragés par des appareils comme les crêpières, les pierrades ou les woks, font du bien à la vie de famille parce qu'ils mettent de la fête au cœur du quotidien. « Mais il ne faut pas hésiter à les changer pour relancer l'énergie, conseille la psychologue et psychothérapeute Isabelle Filliozat¹. Le danger avec un rituel, c'est de le maintenir en place quand il se dévitalise et se vide de sens. Il faut en introduire un différent. »

« Se souder autour d'un rituel peut aussi aider les familles recomposées qui doivent renforcer le nouveau clan, confie Jane Turner, coach au Dôjo². Dans l'idéal, chacun devrait pouvoir offrir le rituel de sa famille d'origine à l'autre. Si aucun de ces rituels ne fait l'unanimité, il est conseillé d'en inventer de nouveaux pour exaucer ce besoin de partage. »

Le besoin de retrouver un clan

« Sans le sentiment d'appartenance à un groupe, nous ne sommes que des êtres solitaires et flottants qui consomment, ce qui n'est vraiment pas supportable, analyse le psychanalyste Serge Héfner. La famille est peut-être la seule attache institutionnelle qui demeure pour la plupart des gens, de moins en moins concernés par les rituels d'engagement social, politique et même religieux. » L'éparpillement des familles a contribué à renforcer le besoin de se souder, de se construire une identité. Ce qui explique l'engouement pour les nouveaux rituels de clan. « C'est dur de sentir un lien familial avec quarante ou soixante-dix personnes, constate Isabelle Filliozat. Créer un journal, un site Internet ou un blog est un moyen astucieux de se relier. Le rituel apporte une unité de pensée, dirige les énergies et structure le temps. Si on ne se créait pas des moments forts, même une fête comme Noël ne resterait pas dans notre mémoire. »

1. Elle anime aussi des stages sur « la grammaire des émotions ».

2. Centre de développement personnel et professionnel, à Paris.