

PARENTS, ENFANTS

C'est qui qui décide ?

Oublier que le rapport d'éducation n'est pas un rapport de séduction. L'éducation repose sur un système de règles qui doivent permettre à l'enfant de comprendre la différence entre ce qui est autorisé et ce qui est interdit et, par extension, entre le bien et le mal.

Or, une règle n'en est une que si elle est assortie d'une sanction en cas de transgression. Mais si la sanction est le geste par lequel le parent vient réaffirmer la règle, cela sous-entend que celle-ci ait été posée au préalable comme étant un impératif. Le discours parental doit être sans ambiguïté : par exemple, plutôt que «je souhaiterais que tu répondes poliment», préférez «je te demande d'être poli». L'intonation, les regards et la gestuelle doivent aller dans ce même sens. Dire «je t'interdis de sortir» avec la même voix que «je te propose de rester avec nous», ou sourire en affirmant «ce que tu as fait est dangereux», c'est faire perdre toute crédibilité à l'injonction. Ne sachant plus s'il a affaire à un souhait, à une demande ou à un impératif, l'enfant désobéit sans le savoir, et se sentira injustement puni. A tout âge, les privations sont les sanctions les plus efficaces. Mais pas n'importe quelle privation : il faut viser des activités stériles (télé, jeux vidéo,



PHOTOS : DR

sorties...) et non celles qui lui permettent de s'épanouir ou qui lui sont vitales (sport, art, nourriture).

Le recours à des punitions qui engagent le corps : ranger, nettoyer... Pourquoi ?

Parce que le but d'une punition est de soulager l'enfant d'une culpabilité ; il sait qu'il a mal agi et s'en veut. En fournissant un effort, il se débarrasse physiquement du poids de cette culpabilité. Il se «dépense» pour «payer sa dette». Ces punitions sont surtout valables pour les enfants de plus de 5 ans. Concernant les plus petits, l'attention et la présence de leurs parents étant leur principale satisfaction, il leur suffit d'en être privé quelques minutes pour se sentir très punis ! Aux punitions classiques s'ajoutent toutes celles que les parents sauront inventer.

L'essentiel est que la punition reste rare. Elle ne doit venir qu'en ultime recours, quand le rappel de la règle et les explications n'ont pas suffi. Sinon, le risque est d'entrer dans un rapport de conflit permanent où le parent sera contraint d'aller sans cesse dans la surenchère punitive.

Soupe de poulet
à la crème

Blanc de poulet, 2 tasses de bouillon de volaille, 1 tasse de lait, 1 tasse de crème fraîche, 1 c. à s. de jus de citron, 4 c. à s. de farine, 3 c. à s. de beurre, sel, poivre



Faire cuire le blanc de poulet dans l'eau salé pendant 25 minutes, coupez-le en cubes. Dans une marmite, faire fondre le beurre à feu doux. Ajouter le sel et la farine. Mélanger à feu doux jusqu'à l'obtention d'une couleur dorée, ajouter le lait froid, fouetter vivement pour éviter la formation de grumeaux. Ajouter le poivre, mélangez régulièrement avec une cuillère en bois, sans s'arrêter pour empêcher la formation d'une peau à la surface, ajouter le bouillon de volaille, le jus de citron et les cubes de poulet et laisser cuire quelques minutes, ajouter la crème fraîche et laisser cuire pendant 10 minutes.

L'art de se parfumer

Je me parfume le corps

- Commencez par parfumer votre peau : en effet, le parfum réagit à son contact et se mêle à votre odeur naturelle pour dégager une fragrance unique...

Voilà pourquoi vous et votre amie avez beau porter le même parfum, vous ne dégagez pas la même odeur !

- C'est aussi sous l'effet de la chaleur que les parfums exhalent leurs senteurs.

- Déposez donc votre produit sur les points chauds de votre corps, c'est-à-dire les zones un peu

moites, où palpite le sang : les tempes, le cou, la base de la nuque, derrière les genoux, entre les seins, les chevilles, le creux des reins, le nombril, derrière le lobe de l'oreille, l'intérieur du poignet... Ainsi, à chaque pulsation de votre cœur, des arômes se dégageront !

- Pensez également aux endroits mobiles comme les articulations : à chacun de vos gestes et mouvements, vous laisserez derrière vous un sillage odorant.

- Parfumez ensuite vos cheveux : vaporisez votre parfum à la naissance de votre chevelure si elle est courte et sur les pointes

si vous avez les cheveux longs.

Et sur les vêtements ?

- Bien sûr, vous pouvez également parfumer vos vêtements, mais pas n'importe comment ! En effet, tous les

parfumer un même tissu avec plusieurs produits différents : au risque de créer une alliance incompatible et désagréable ! Si vous changez régulièrement de parfum, évitez donc de vaporiser vos vêtements et contentez-vous

de vous parfumer la peau.

Le meilleur moment pour se parfumer

La cacophonie olfactive des transports en commun peut provoquer des nausées et des migraines, tout comme une odeur trop forte. Evitez donc de vous asperger de parfum juste avant de prendre le bus ou

d'entrer dans la voiture.

Parfumez-vous bien avant dans votre salle de bains ou une fois arrivée à destination... Mieux vaut se parfumer régulièrement et par petites touches plutôt que de saturer l'odorat de votre entourage dès le matin !

Les conseils d'une pro...

- Vaporisez le parfum devant vous puis entrez dans le nuage qui va ensuite se déposer sur votre corps.

- N'hésitez pas à parfumer vos draps, votre oreiller et votre armoire à linge.



tissus ne révèlent pas les odeurs de la même façon.

- Si les matières naturelles comme la laine, la soie, le cachemire, le velours, le coton ou le lin exhalent parfaitement les senteurs, attention aux textiles synthétiques ! Le produit aura un développement plus brutal et plus court... Attention aussi aux taches indélébiles que le parfum laisse sur la soie ! Pour parfumer vos vêtements, jupe, votre foulard, les doublures de vos vestes et de vos manteaux, sachez que ce sont les écharpes qui retiennent le mieux le parfum. Evitez de

Soufflé
à la noix de coco

50 g de noix de coco râpée, 40 g de sucre, 2 œufs, 10 cl de lait, 20 g de farine, 40 g de beurre, 1 sachet de sucre vanillé, 2 cuillères à soupe de sucre glace



Préchauffez le four à 180°C. Beurrez un moule à soufflé. Faites fondre le reste de beurre, ajoutez la farine. Laissez cuire une minute puis délayez avec le lait. Ajoutez le sucre.

Mélangez et retirez du feu. Séparez les blancs d'œufs des jaunes puis ajoutez la noix de coco. Battez les blancs en neige avec une pincée de sel et incorporez-

les délicatement. Versez dans le moule à soufflé et enfournez pendant 30 minutes. Saupoudrez de sucre glace avant de servir.

Nouveau vous présente ses Meilleurs Voeux
pour l'Année 2015

Nouveaux numéros : Tél +213 23 22 55 55 Fax +213 23 22 55 69

