



Avril '26

# Nicola Spirig

Maman et athlète d'exception, elle revient sur son parcours sportif qui inspire toute une génération.

En lire plus sur focus.swiss



**KIDS** FESTIVAL  
DURANT LES VACANCES SCOLAIRES !

**CINÉ EN FAMILLE !**

**CHF 11.-\***  
par billet

\*Hors jours fériés. Valable du lundi au vendredi sur une sélection de films pour enfants et familles, pour les séances avant 18h. Un supplément de CHF 1.00 pour frais de transaction s'applique quel que soit le nombre de billets achetés.

Diego Bischof

# Parents, le dernier mot vous revient

**V**ous êtes parent. Chaque matin, vous prenez des dizaines de décisions pour vos enfants : ce qu'ils mangent, ce qu'ils lisent, les limites que vous posez, les valeurs que vous leur transmettez. Vous veillez sur leur sommeil, vous séchez leurs larmes, vous les grondez parfois et vous les encouragez quand ils doutent. Aucun diplôme ne vous a habilité. Vous le faites parce que vous les aimez et parce que vous êtes responsable d'eux. Cette responsabilité, vous ne l'avez pas reçue de l'État ou d'un expert autoproclamé. Elle est inscrite dans la nature, dans le lien même qui vous unit à votre enfant. Elle est aussi vieille que l'humanité.

Si cette responsabilité paraît aller de soi, c'est qu'elle repose sur quelque chose de très ancien. La famille est la première institution de l'humanité, et la plus tenace. Avant l'État, avant l'école, avant toute bureaucratie, il y a un père, une mère, et des enfants. La famille est le lieu où se transmet ce qui fait tenir une société : la langue, les mœurs, le sens du réel, l'amour incarné dans les gestes quotidiens. Elle est, aussi, le lieu d'une autonomie que les sociétés libres ont toujours reconnue et protégée, parce qu'elles savaient que la vitalité d'un peuple dépend de la solidité de ses familles.

## L'intrusion

Or, cette autonomie est aujourd'hui contestée. Des courants idéologiques, agissant par le truchement d'institutions internationales, d'administrations zélées et de relais militants, se targuent de savoir mieux que les parents ce qui est bon pour leurs enfants. L'un des terrains les plus préoccupants de cette intrusion concerne ce que l'on appelle la « transition de genre ».

De quoi s'agit-il ? Des enfants et des adolescents, souvent en proie aux incertitudes normales de leur âge, sont encouragés, parfois dès l'école, à se concevoir comme appartenant à un autre sexe que le leur. Des protocoles médicaux lourds leur sont ensuite proposés : bloqueurs de puberté, hormones de synthèse, et dans certains cas des chirurgies irréversibles, dont l'ablation d'organes génitaux ou de poitrines saines. Ces traitements peuvent entraîner la stérilité définitive, une dépendance hormonale à vie et des atteintes somatiques durables. Autrement dit, des adolescents qui n'ont pas fini de grandir risquent de perdre la capacité de fonder un jour leur propre famille.

On mesure la gravité de ce qui se joue : l'intégrité physique d'enfants qui n'ont pas achevé leur développement psychique. Or, la science médicale elle-même commence à tirer la sonnette d'alarme.

En février 2026, l'American Society of Plastic Surgeons, principale organisation professionnelle de chirurgie plastique aux États-Unis, a pris position après un examen approfondi de la littérature scientifique. Son constat est sans appel : les données sur les bénéfices à long terme de ces traitements



## Les parents sont les premiers protecteurs de l'intégrité physique et morale de leurs enfants.

chez les mineurs sont faibles et très incertaines ; les preuves invoquées reposent sur des études de petite taille, sans groupes de contrôle solides. Les risques, eux, sont bien identifiés et les dommages souvent irréversibles. L'organisation recommande de différer toute chirurgie dite « d'affirmation de genre » avant l'âge de 19 ans, au nom de la prudence médicale et de la protection des jeunes patients. Ce document n'émanait pas de militants, mais de chirurgiens confrontés quotidiennement aux conséquences de ces actes.

Le mouvement de prise de conscience s'étend. Au Royaume-Uni, la prescription de bloqueurs de puberté aux mineurs est désormais interdite, et la Tavistock Clinic, principale institution spécialisée, a été fermée à la demande du service national de santé après des plaintes de patients devenus adultes. En Scandinavie, des restrictions similaires ont été adoptées. La Cour suprême des États-Unis a reconnu le droit des parents à refuser que leurs enfants soient exposés à la propagande idéologique en milieu scolaire.

## La situation en Suisse

Et en Suisse ? Le mouvement va dans le sens contraire. Depuis 2022, un enfant de douze ans peut changer de sexe à l'état civil, indépendamment de son sexe biologique, alors qu'au même âge, la loi le considère comme incapable de consentir à un contrat ou d'acheter une bière. Des cantons élaborent des législations qui, sous couvert d'interdire les « thérapies de conversion », tendent à empêcher les médecins de faire preuve de la prudence la plus élémentaire face à un adolescent en questionnement. À Genève, un projet de loi prévoit des amendes pouvant atteindre 100 000 francs contre les praticiens qui oseraient temporiser ou déconseiller un traitement dit « affirmatif ». Le médecin serait autorisé à évaluer, mais seulement si son évaluation ne ralentit pas la trajectoire « d'affirmation de genre ». Ce n'est plus de la régulation : c'est de l'intimidation. Le message est limpide : soutenez, ou taisez-vous !

Dans ce climat, ceux qui posent des questions sont aussitôt étiquetés, accusés de « désinformation » ou de « transphobie ». Le mécanisme est connu : on disqualifie le contradictoire pour éviter de répondre à ses arguments. Mais les parents qui s'informent, qui s'interrogent, qui refusent de livrer leurs enfants à des expérimentations hasardeuses ne sont ni extrémistes ni désinformés. Ils voient clair et font ce que des parents ont toujours fait : protéger leurs enfants.

Car le vrai danger n'est peut-être pas l'idéologie elle-même, mais le silence qu'elle impose. Il règne aujourd'hui, dans l'espace public, un conformisme pesant qui tient lieu de vertu. On se tait par prudence, on acquiesce par fatigue, on renonce à questionner de peur de subir le discrédit. Ce silence arrangerait tout le monde s'il n'avait pas un prix : ce sont les enfants qui le paient, lorsque plus personne n'ose dire tout haut ce que beaucoup pensent tout bas.

## Le courage d'être parent

Fonder une famille est une aventure magnifique. Élever des enfants, les voir grandir, leur apprendre à marcher dans le monde : il n'y a pas de mission plus noble ni plus exigeante. Cette mission implique une responsabilité que personne ne devrait pouvoir confisquer, ni un courant idéologique, ni une administration, ni un programme politique. Les parents sont les premiers protecteurs de l'intégrité physique et morale de leurs enfants. Cette conviction n'est pas réactionnaire : elle est le fondement même de toute société humaine digne de ce nom.

Des associations existent pour défendre cette conviction. Non pas contre des personnes ou des minorités, mais pour les familles. Pour leur droit de s'informer, de transmettre et d'avoir, concernant leurs enfants, le dernier mot. Face aux pressions, il n'y a qu'une réponse : le courage de ceux qui savent pourquoi ils se battent.

Texte **Diego Bischof**,  
Vice-président Collectif Parents Suisse

## Contenu.

- 04** Sortir, jouer, explorer
- 08** Grandir en bonne santé
- 10** Interview : Nicola Spirig
- 12** Devenir parent
- 14** L'impact des écrans
- 16** Nouveaux schémas familiaux

### Focus Mon Enfant.

Cheffe de projet  
**Lisa Fischer**

Responsable national  
**Pascal Buck**

Head of content Romandie  
**Marie Geyer**

Responsable graphique  
**Mathias Manner**

Graphiste  
**Marie Geyer**

Journalistes  
**Alix Senault, Marc-Antoine Guet, SMA**

Image de couverture  
**ExtraMileFilms**

Canal de distribution  
**Le Matin Dimanche**

Imprimerie  
**DZB Druckzentrum Bern**



### Smart Media Agency.

Gerbergasse 5, 8001 Zürich, Schweiz  
Tel +41 44 258 86 00  
info@smartmediaagency.ch  
redactionFR@smartmediaagency.ch

focus.swiss



Bonne lecture!

**Lisa Fischer**  
Project Manager

## Brandreport • Little Green House

# Grandir autrement : nature, autonomie et confiance

Dans certaines crèches, un enfant de trois ans insiste pour faire seul, part explorer sous la pluie sans hésiter, passe d'une langue à l'autre. Chez Little Green House, ces scènes n'ont rien d'exceptionnel.

**E**lles traduisent une manière de penser les premières années comme une phase décisive, où l'environnement joue un rôle central. Ici, tout est conçu pour encourager l'exploration, l'expérimentation et la confiance en soi, sans enfermer l'enfant dans un cadre trop rigide. Les activités naissent souvent de ses propres élans : l'expérience d'abord, la compréhension ensuite. Même cohérence du côté de l'extérieur. Jardin, forêt ou espaces verts deviennent des terrains d'exploration en toute saison. Sortir n'est pas une exception, mais une habitude. Une manière de construire l'autonomie, la résilience et le lien au vivant.

## Un suivi sur mesure pour les familles

Cette approche s'accompagne d'une organisation pensée pour les familles : des solutions flexibles qui s'adaptent aux réalités du quotidien. Une application dédiée permet de rester en lien avec la vie de la crèche et d'échanger facilement avec les équipes. Elle offre aussi aux parents un aperçu de la journée de leur enfant à travers des moments partagés, leur permettant de se sentir pleinement impliqués dans son accompagnement, au-delà du cadre de la crèche.

Avec 14 sites répartis entre Genève, Vaud, Fribourg et Zurich, Little Green House accueille des familles en Suisse romande et alémanique, tout en cultivant une relation de proximité, fondée sur l'échange et la confiance.

## Pour les enfants à partir de trois mois

Les langues s'invitent dans ce quotidien sans s'imposer. Selon les équipes et les contextes, elles circulent au fil des interactions, simplement présentes, vécues plutôt qu'enseignées. L'offre s'adresse aux enfants dès l'âge d'environ trois mois jusqu'à l'entrée à l'école. Sur certains sites, elle se prolonge et inclut également les deux premières années de scolarité. En complément, certaines structures proposent un accueil des enfants scolarisés avant et après les cours (UAPE/APEMS).

Plus qu'un programme éducatif, Little Green House esquisse un cadre : structuré sans être fermé, suffisamment ouvert pour laisser aux enfants la place d'essayer, d'ajuster et, peu à peu, de construire leurs propres repères.

Plus d'informations sur :  
[littlegreenhouse.ch](http://littlegreenhouse.ch)





# « J'aime sentir les rayons du soleil. Je voudrais les voir. »

Recouvrer la vue tient presque du miracle. Un miracle pourtant réalisable en 15 minutes, car c'est le temps moyen nécessaire pour l'opération de la cataracte, permettant de restaurer la vision de manière rapide et durable.

D'après l'OMS, la cataracte est à l'origine de la moitié des cas de cécité dans le monde. Mais si une réponse chirurgicale simple existe, une personne sur deux dans le monde n'y a tout simplement pas accès. Anjaratina a quatre ans et fait partie de ceux dont la vie a changé du tout au tout suite à une telle opération, dans un lieu unique en son genre : à bord d'un navire-hôpital...

## Une enfance à tâtons

Anjaratina a quatre ans et vit dans une ville côtière de Madagascar. Les routes sont bordées de palmiers et l'océan Indien mouille les plages d'où s'en vont les pêcheurs du littoral. Mais si elle ressent la chaleur du soleil sur sa peau, Anjaratina ne peut pas en distinguer la couleur dorée, pas plus que le vert des palmes ou le bleu de l'horizon.

Née avec une cataracte aux deux yeux, Anjaratina évolue dans un flou complet où couleurs et formes se fondent. La petite malgache est pourtant débordante de vie, mais se heurte à de nombreuses limitations. D'autres enfants courent, tandis qu'elle doit dépendre d'une aide pour chaque pas. D'autres enfants peuvent aller à l'école, tandis que Julia, sa maman, se demande si Anjaratina pourra un jour s'y rendre. Elle-même a dû mettre de côté son travail pour s'occuper de sa fille, qu'elle élève seule. Renonçant à un premier traitement faute de moyens financiers et interrompant un deuxième après trois mois sans aucune amélioration de la vue d'Anjaratina, Julia continue d'espérer, envers et contre tout, en un avenir meilleur pour sa fille.



## En arrivant sur le navire-hôpital, je me demandais si ma fille pourrait aller un jour à l'école et si je retrouverais un travail.

— Julia, maman d'Anjaratina

Une lueur d'espoir naît après un coup de téléphone d'une amie qui parle à Julia de l'Africa Mercy, un navire-hôpital qui offre des chirurgies gratuites, et qui est présent au port de Tamatave, à trois heures de chez elle.

### Des navires pas comme les autres

Créée en 1978 à Lausanne, Mercy Ships est une organisation humanitaire internationale fondée sur des valeurs chrétiennes. Déployant les deux plus grands navires-hôpitaux civils au monde, l'Africa Mercy et le Global Mercy, elle fournit des soins de santé gratuits et de première qualité aux plus démunis. Mercy Ships est spécialisée en chirurgie : générale, maxillo-faciale, gynécologique, ophtalmique, plastique reconstructive, orthopédique pédiatrique et en soins dentaires. Par mission, l'ONG effectue environ 2000 actes chirurgicaux et 4000 traitements dentaires. Les navires accueillent chaque année une moyenne de 2500 bénévoles issus de 70 pays, qui contribuent à la mission de Mercy Ships par leur expertise dans les domaines médicaux (chirurgie, anesthésie, soins infirmiers, etc.), généraux (accueil, restauration, hôtellerie, etc.) et techniques (maritime, électricité, ingénierie mécanique, etc.).

Début 2025, lors de la quatrième mission de Mercy Ships à Madagascar, Julia entend parler de la possibilité d'une opération de la cataracte gratuite pour Anjaratina.

En mars de cette année-là, pleines d'espoir, mères et filles entreprennent le voyage jusqu'à Tamatave. Lors de la consultation, le cœur de Julia bat fort tandis que les médecins examinent sa fille. « J'étais un peu nerveuse », se souvient-t-elle.

Enfin, elles reçoivent la réponse tant espérée : Anjaratina est acceptée pour l'opération.

### Une phrase simple contenant des années d'espoir

En rentrant de la consultation préopératoire, Anjaratina se tourne vers sa mère et lui dit : « J'aime sentir les rayons du soleil. Je voudrais les voir. »

Le jour de l'opération à bord du navire arrive enfin, et Julia confie sa fille au chirurgien ophtalmologue Dr Abram Wodomé, originaire du Togo, ainsi qu'à l'équipe médicale. « J'avais encore un peu peur lorsqu'ils l'ont emmenée au bloc opératoire, mais j'espérais que tout se passerait bien », confie Julia. Un sentiment de soulagement l'a envahie une fois l'opération terminée : plus qu'une guérison, c'est une renaissance qui commence pour Anjaratina.

### Le chemin vers la lumière

Bien que l'opération ne dure qu'une quinzaine de minutes, le recouvrement de la vue est un processus qui demande parfois du temps, surtout pour les patients nés avec une cataracte. Le changement ne s'est pas opéré du jour au lendemain, mais des signes encourageants ont tôt fait leur apparition. « Une semaine après notre retour à la maison, nous avons commencé à voir une amélioration. » Peu de temps après, Anjaratina peut marcher, sans aide. Elle peut jouer avec les autres enfants, sans se cogner. Elle découvre enfin le monde des couleurs que sa maman lui apprend à distinguer. « Bleu pour le ciel, jaune pour le soleil, vert pour les feuilles », peut-elle désormais réciter avec ses amis.

Le monde d'Anjaratina se découvre en même temps que celui de Julia s'élargit. Elles déménagent à Tamatave, la ville portuaire où Anjaratina a reçu l'opération qui a transformé sa vie, et Julia y décroche un emploi. « J'ai maintenant un travail et je peux envisager l'avenir de ma fille », réalise-t-elle avec joie.

Le premier jour où Anjaratina se rend à l'école marque définitivement sa nouvelle vie. Désormais, chaque matin, elle enfle avec fierté son uniforme et rejoint les autres enfants sur les bancs de l'école pour apprendre. « Elle fait beaucoup de progrès », partage Julia. L'opération de Mercy Ships a permis un nouveau départ dans la vie d'Anjaratina et de Julia, plein d'espoir et de rêves désormais réalisables.

Texte **Nadia Aeberli**, avec le soutien de SMA

Porteuse d'espoir et de guérison, la mission de Mercy Ships est soutenue depuis bientôt 50 ans par l'engagement de bénévoles à bord des navires-hôpitaux ainsi que par le soutien de donateurs et donatrices. En scannant le code QR via votre application e-banking, vous pouvez, vous aussi, contribuer à transformer des vies comme celle d'Anjaratina, en leur offrant un tout nouveau départ!



### Faites un don avec TWINT!

Scannez le code QR avec l'app TWINT  
Confirmez le montant et le don



**Vendredi 29 mai, dès 16h30**, le bureau de Mercy Ships à Lausanne ouvrira ses portes pour vous donner l'occasion de découvrir les coulisses de l'organisation humanitaire. Vous êtes cordialement invités à cette **soirée portes ouvertes** à la Maison de Rovéréaz (Chemin de la Fauvette 98, 1012 Lausanne). Au programme : témoignage d'un chirurgien maxillo-facial lausannois revenu récemment d'une mission bénévole, visite des bureaux, conférence sur la contribution de Mercy Ships dans l'accès à la chirurgie et autres. Plus d'informations sur notre site : [www.mercyships.ch/portes-ouvertes-2026](http://www.mercyships.ch/portes-ouvertes-2026)

Plus d'informations sur [www.mercyships.ch](http://www.mercyships.ch)





## Grandir dehors : quand la nature devient un terrain d'apprentissage

À l'heure où les écrans s'imposent dans le quotidien de plus jeunes, la question de l'équilibre entre intérieur et extérieur devient centrale pour de nombreux parents. Revenir à des activités en plein air ne relève plus seulement d'un choix de loisirs, mais d'un véritable enjeu éducatif, de santé et de développement. Car au-delà du simple plaisir, la nature offre aux enfants un espace unique pour grandir, expérimenter et découvrir le monde qui les entoure. Dans un monde de plus en plus rapide et digitalisé, l'extérieur apparaît comme un contrepoint précieux : un lieu où le temps ralentit, où l'on observe, où l'on ressent. Une ressource simple, accessible, mais dont les bienfaits sont considérables.

Sortir, marcher, explorer... Ces actions simples deviennent, pour un enfant, de véritables aventures. Une randonnée en famille, même courte, permet déjà de stimuler la curiosité et le sens de l'observation. Chaque élément du paysage devient un support d'apprentissage : les formes des feuilles, les traces d'animaux, les variations de lumière ou encore les sons de la forêt.

Observer les oiseaux, écouter leur chant, tenter de les identifier, ou encore partir à la recherche d'insectes et comprendre leur rôle dans l'écosystème, sont autant d'activités qui éveillent l'intelligence naturelle de l'enfant. Sans même s'en rendre compte, il développe des compétences d'attention, de concentration et d'analyse.

La découverte des plantes et des fleurs constitue également une porte d'entrée fascinante vers la compréhension du vivant. Reconnaître une fleur, sentir une plante aromatique, comprendre les cycles de la nature... Ces expériences sensorielles ancrent des connaissances durables, bien au-delà d'un apprentissage théorique.

### Le corps en mouvement et l'esprit en éveil

Les activités en plein air mobilisent le corps dans toute sa globalité. Marcher sur des terrains variés, grimper sur des rochers, sauter, courir, garder l'équilibre sur un tronc... autant de gestes qui participent au développement de la motricité, de la coordination et de la confiance en soi. Mais ces activités vont bien au-delà du développement physique. Elles permettent aussi à l'enfant de tester ses limites, de prendre des décisions, d'évaluer un risque. Monter sur un rocher, traverser un ruisseau ou s'aventurer hors du sentier balisé sont des micro-expériences qui renforcent l'autonomie.

Le bivouac, en particulier, représente une expérience marquante pour les enfants. Passer une nuit en pleine nature, monter une tente, préparer un repas avec des outils rudimentaires, observer les étoiles... Ces moments, souvent intenses, confrontent l'enfant à un environnement différent et à un mode de vie différent. Il apprend à gérer ses émotions, à apprivoiser l'inconnu, à s'adapter rapidement. Autant de compétences précieuses dans la construction de sa personnalité.

La nature ne se contente pas d'être observée, elle se manipule et s'explore. Construire une cabane avec des branches, fabriquer un arc, créer un petit barrage dans un ruisseau ou imaginer des jeux à partir d'éléments naturels stimule la créativité et l'ingéniosité.

Ces activités développent aussi ce que l'on pourrait appeler une « intelligence du geste », la spontanéité et l'enfant expérimente, teste et apprend. Les enfants apprennent par l'action, sans contrainte, sans évaluation, ils sont libres d'expérimenter à leur guise. Cette liberté est essentielle dans un quotidien souvent très encadré.

Fabriquer, bricoler, inventer, jouer... autant de façons de se reconnecter au concret ! Et cette dynamique peut se prolonger à la maison : activités manuelles, dessin, peinture, jardinage ou cuisine permettent de continuer à nourrir cette créativité, tout en variant les supports.

### Un impact direct sur le bien-être mental

Les bénéfices du contact avec la nature sur la santé mentale et la santé en général sont aujourd'hui largement reconnus. Réduction du stress, amélioration de la concentration, meilleure qualité du sommeil : les effets sont multiples.

Pour les enfants, souvent soumis à des rythmes scolaires soutenus, ces moments en extérieur offrent une véritable respiration. Ils permettent de relâcher la pression, de se recentrer et de retrouver une forme d'équilibre. Le mouvement, omniprésent dans les activités de plein air, contribue également à lutter contre la sédentarité et les maladies liées. Courir, grimper, explorer deviennent des gestes naturels, loin de toute logique de performance.

### Entre activités encadrées et liberté d'exploration

Si la nature offre un cadre idéal pour des activités libres, les activités encadrées ont également toute leur place. Sports en plein air, jeux collectifs (ballon-prisonnier, épervier, chat perché...), ateliers et sorties découverte de la faune et de la flore, stages nature ou camps de vacances permettent d'approfondir certaines compétences tout en favorisant la socialisation des enfants.

Les activités artistiques, comme la musique ou le théâtre, apportent quant à elles une autre dimension, plus expressive. L'enjeu n'est pas d'opposer ces différentes approches, mais de créer

une complémentarité. Pour les parents, il s'agit avant tout de proposer une diversité d'expériences, en tenant compte du rythme et des envies de l'enfant.

### Le rôle essentiel des parents

Face à l'abondance d'offres, la tentation peut être grande de structurer chaque moment. Pourtant, l'un des plus grands atouts de la nature réside dans sa simplicité.

Une promenade improvisée, une sortie au bord d'un lac, une après-midi à construire une cabane ou à observer les insectes peuvent suffire à créer des souvenirs forts. Laisser une place à l'ennui, à l'imprévu, permet aussi à l'enfant de développer son imagination. Accompagner, encourager, sans surorganiser : un équilibre parfois subtil, mais essentiel.

### Une expérience forte et partagée

Enfin, ces moments passés en plein air ne concernent pas uniquement les enfants. Ils offrent aussi aux adultes l'opportunité de ralentir, de se reconnecter à l'essentiel et de partager avec leurs enfants des expériences simples et leur vécu.

Observer un coucher de soleil, écouter le silence de la montagne, observer les étoiles, marcher en forêt... autant d'instant qui invitent à une autre relation au temps.

Randonnées, camping, observation du vivant, fabrication de cabanes ou simples jeux en extérieur : ces activités participent à construire un rapport au monde plus apaisé et plus sain. Elles rappellent que grandir ne se limite pas à apprendre, mais aussi à ressentir, expérimenter et s'émerveiller. Dans ces expériences de vie, enfants et adultes avancent ensemble, redécouvrant, pas à pas, la richesse du monde qui les entoure.

Texte Alix Senault

PUBLIREPORTAGE

Au cœur de Neuchâtel, le Théâtre du Passage place les familles au centre de son attention. Ici, venir au théâtre, c'est partager un moment complice, accessible et confortable, pensé pour tous les âges.

### Un accueil +++ grâce au Pass'famille

Avec le Pass'famille, la sortie culturelle devient plus douce pour le budget :

- Tarif unique à CHF 10.- pour les enfants
- 30% de réduction pour l'adulte accompagnant-e

Une façon concrète d'encourager les découvertes en famille et de permettre à chacun-e de pousser la porte du théâtre sans hésiter.

### Une programmation dédiée

Chaque saison, une dizaine de spectacles sont spécialement proposés aux familles. Théâtre, musique, cirque ou formes originales : la programmation est choisie pour éveiller la curiosité des jeunes spectateurs et spectatrices tout en captivant les adultes. Des rendez-vous qui font rire, réfléchir et discuter ensemble en rentrant à la maison.

### Un confort pensé pour les plus jeunes

Avant et après les représentations, un coin enfants permet aux plus jeunes de patienter ou de prolonger l'expérience dans un espace convivial avec des jeux, des livres et même des déguisements. Pendant le spectacle, des coussins réhausseurs sont mis à disposition afin que chaque enfant profite pleinement de la scène et de la qualité du spectacle. Parce qu'un bon souvenir commence aussi par une vue parfaite !

### Prochain rendez-vous : *Dégueu* le 9 mai 2026

Le 9 mai, le spectacle *Dégueu* propose un sujet aussi drôle qu'instructif : tout ce qu'il y a à savoir sur les choux, les cigognes et la folliculogénèse ! Un spectacle accessible dès 9 ans, piquant et sans tabou, qui aborde avec intelligence et humour les questions que se posent les jeunes sur l'amour, le corps et la reproduction.

**Au Théâtre du Passage, les familles ne sont pas seulement bienvenues : elles sont véritablement attendues.**

#### Informations

Passage Maximilien-de-Meuron 4  
2000 Neuchâtel  
032 717 79 07

Programme complet sur [theatredupassage.ch](http://theatredupassage.ch)

THÉÂTRE DU  
PASSAGE



**RIVIÈRES**  
Château-d'Oex  
*Aventures*

**Rafting**

**Canyoning**

**Chasse aux trésors**

**Combat à l'arc**

Hydrospeed, Safariyak, kayak, Chasse aux trésors, Combat et tir à l'arc, Via ferrata, jeux...

**39 ans d'activités en toute sécurité !**

Rivières et Aventures  
Route du Pré 33  
1660 Château-d'Oex

info@rivieres-aventures.ch  
+41 79 434 70 89  
www.rivieres-aventures.ch



## Le parc de loisirs qui accueille familles et amis depuis 1971

Perché sur les hauteurs de la côte lémanique, entre Lausanne et Genève, le Signal de Bougy offre un cadre exceptionnel avec une vue imprenable sur le lac Léman et le Mont-Blanc.

Véritable paradis des loisirs, le parc propose une multitude d'activités pour tous les âges : parc animalier, aires de jeux, sentiers de promenade, minigolf, parc aventure, expositions et bien plus encore pour vivre de belles journées en plein air en famille.

Le restaurant du Signal de Bougy complète l'expérience avec ses plats gourmands et sa terrasse qui offre un panorama unique, parfait pour un brunch, un repas en famille ou une pause bien méritée après les activités.

Tout au long de l'année, le parc propose un calendrier d'événements riche et festif : ateliers pour enfants dans le parc animalier, spectacles, animations et rendez-vous créatifs rythment les semaines. Parmi les incontournables

de la saison 2026 figurent notamment les ateliers du parc animalier, les brunchs, la Journée Spéciale Pâques, les spectacles de l'été, les journées nationales, etc.

Que ce soit pour une escapade nature, un moment de détente ou une journée d'aventure, le Signal de Bougy reste l'un des lieux préférés des familles de Suisse romande.

Plus d'informations concernant les prochains événements sur [www.signaldebougy.ch](http://www.signaldebougy.ch)

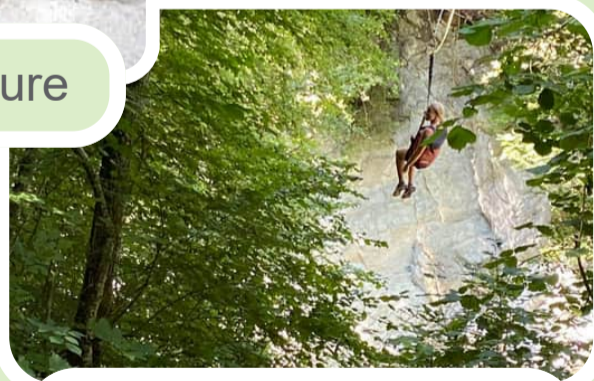


ANNONCE

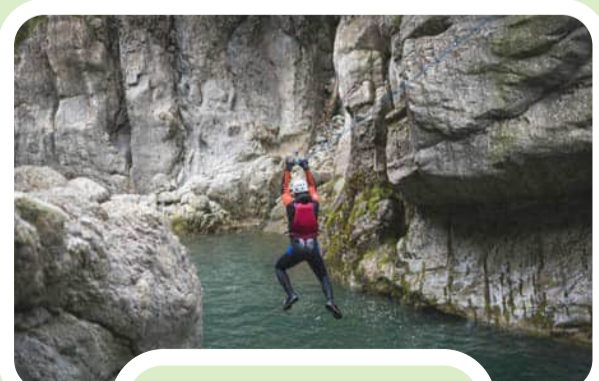
## Activités outdoor en Gruyère



Culture & Aventure



Enigmes & sensations



Canyoning



SCAN ME

Et d'autres activités en plein air à retrouver sur notre site.



## Camps d'été de 0 à 4 ans

Summer daycare programs



Crèches privées bilingues et durables



All Inclusive



App Parents



Sorties Journalières

**Nos crèches restent ouvertes pendant les vacances!**

Vous recherchez une solution de garde ludique et flexible pour l'été? Profitez de nos contrats vacances.

Vous n'avez pas encore de moyen de garde pour votre enfant? Nous vous accueillons tout au long de l'année en contrats fixes ou flexibles.

Réservez votre visite sans engagement



• Rolle • Morges • Mies • Lausanne • Bulle • Berne • Fribourg

# Comme des vacances en famille

«Depuis toujours, y'a Handicamp: on se retrouve deux fois par an, on fait tout plein d'activités, tout est vraiment fait pour s'éclater!» Une trentaine d'enfants et d'adultes entonnent la chanson Handicamp, certains chantant un peu moins faux que d'autres. Installés sur les canapés, les enfants en pyjama participent à un moment musical, incontournable avant d'aller dormir. Certains chantent du bout des lèvres, ne sachant pas les paroles, tandis que d'autres s'en donnent à cœur joie, connaissant déjà tout par cœur. Les plus petits sont sur les genoux des plus grands, leur doudou déjà en main. L'ambiance est chaleureuse, même familiale.

**F**amiliale: un adjectif qui décrit à merveille l'atmosphère de Handicamp, qui organise des camps pour enfants avec et sans handicap. Le premier camp a eu lieu en 1983, sous l'impulsion de deux jeunes femmes, Carmen Wiesel et Anne-Dominique Barman. Elles souhaitent créer un camp qui réponde davantage à leur vision de vacances pour enfants en situation de handicap. Un camp où les enfants ne sont pas isolés dans leur handicap, mais où ils peuvent partager leurs émotions avec leurs copains/copines et leurs frères/sœurs, mais aussi celles et ceux de la grande famille Handicamp.

Le but de cette association bénévole, active en Suisse romande, est de permettre une expérience enrichissante en créant un espace de partage et de découverte des différences. Les camps s'adressent aux enfants en situation de handicap (physique et/ou mental léger) de quatre à 16 ans, avec la possibilité d'être accompagnés par un autre enfant (avec ou sans handicap). Se voulant accessibles financièrement, ils ont lieu deux fois par an, un week-end en hiver ainsi qu'une semaine en été.

Sur les bords du lac de Neuchâtel, les enfants et les adultes sont excités à l'idée d'embarquer sur les différents voiliers amarrés. On écoute les instructions de sécurité, on enfile les gilets de sauvetage et on se répartit sur les bateaux. Une opération se met en place pour porter les personnes en fauteuil roulant et les installer confortablement sur les embarcations. Rien n'est impossible à Handicamp! Si l'envie est au rendez-vous, tout le monde peut participer aux activités.

Le comité d'organisation tâche de réserver les hébergements dans des endroits toujours différents. Ainsi, les régions visitées varient, de la Vallée de Joux au Valais, en passant par les cantons du Tessin, d'Uri ou encore d'Appenzell. Les enfants ont donc aussi l'opportunité de découvrir des activités diversifiées, parfois extraordinaires: de la voile sur le lac de Neuchâtel, de la montgolfière au-dessus du Gros-de-Vaud ou du parapente à Leysin.

Les équipes se pressent à travers la maison, dans une ambiance bon enfant, bien que légèrement compétitive! Les adolescents du camp ont organisé une chasse au trésor, il faut vite réunir tous les indices! Les enfants qui peuvent courir poussent ceux en fauteuil roulant, tandis que ceux qui peuvent manier les objets aident ceux qui ont plus de difficultés.

Au-delà des activités exceptionnelles, rallye, piscine, bricolage, grillades ou bowling sont au programme. Ou simplement, «chill at home»: pour le comité, il est important de prévoir également des moments de détente à la maison, durant lesquels les enfants peuvent jouer, dessiner ou se reposer. Une ambiance familiale et non institutionnelle, on vous dit!

Afin de permettre ces vacances aux enfants, l'association compte sur une équipe de jeunes adultes bénévoles, engagés et motivés. Toutefois, l'organisation d'un camp nécessite des frais. Malgré la participation financière des parents, les dons sont indispensables au fonctionnement de l'association. Toute l'équipe de Handicamp vous remercie! Et les personnes intéressées peuvent venir nous rendre visite ou tester l'aventure le temps d'un week-end!

Plus d'informations sur:  
info@handicamp.ch  
www.handicamp.ch

Pour nous soutenir:  
IBAN CH66 0900 0000 1000 2497 0



## Brandreport • BeauBallet - Ecole internationale de danse

# Bien plus que la danse: un parcours de développement pour l'enfant

Dans un monde saturé d'écrans, il est essentiel d'offrir aux enfants des espaces qui nourrissent leur corps, leur esprit et leur cœur. C'est la mission de BeauBallet, l'école internationale de danse numéro un en Suisse Romande, entièrement dédiée aux enfants. Suivant la célèbre méthode A.G. Vaganova, l'école de danse accueille les enfants dès deux ans jusqu'à la formation préprofessionnelle. Chaque élève bénéficie d'un accompagnement personnalisé, favorisant un développement physique, artistique et émotionnel harmonieux.

**L**a danse classique est bien plus qu'une activité physique: c'est un voyage intérieur. Les enfants renforcent leur posture, leur souplesse, leur concentration et leur mémoire. Ils apprennent à croire en eux, à exprimer leurs émotions, à relever des défis avec persévérance et à grandir dans un environnement où chaque progrès devient une fierté. La danse devient un espace unique où l'enfant s'épanouit en confiance, en créativité et en joie. Chaque parcours est respecté; les élèves sont guidés par des enseignants passionnés, dans une atmosphère bienveillante et joyeuse.

BeauBallet propose un programme préprofessionnel exigeant et inspirant, conçu comme un véritable tremplin artistique. Ce parcours offre une immersion approfondie dans la danse classique, avec un travail technique rigoureux selon la méthode Vaganova, enrichi par la danse moderne et contemporaine, ainsi que par la préparation scénique et l'expression artistique. Encadrés avec exigence et bienveillance, les élèves sont accompagnés avec précision dans leur progression et guidés vers un niveau d'excellence, pouvant ouvrir les portes d'écoles professionnelles.

Toute l'année, les spectacles, galas et cours de démonstration offrent aux familles des moments d'émotion et de fierté en voyant leurs enfants évoluer. Pendant les vacances, les stages thématiques plongent les enfants dans l'univers des grands ballets, entre danse classique, moderne, théâtre et ateliers créatifs.

Des cours d'essai gratuits sont proposés toute l'année, pour découvrir l'atmosphère chaleureuse et la qualité pédagogique de BeauBallet. Nous serions ravis de vous accueillir avec vos enfants.

«  
**Ils apprennent à croire en eux et à exprimer leurs émotions.**



**BeauBallet**  
Instagram & Facebook:  
@beauballetch

www.bauballet.ch



Région Ouest Lausannoise  
Allée des Cèdres 5, 1022 Chavannes-près-Renens  
lausanne@beauballet.ch  
+41 79 548 20 00

Région Morges  
Avenue de la Gottaz 30-32, 1110 Morges  
morges@beauballet.ch  
+41 79 301 19 28





# Le printemps en famille au Pays-d'Enhaut

Entre nature, traditions et moments de partage, le Pays-d'Enhaut est une destination idéale pour des vacances de Pâques en famille. Balades, jeux, découvertes et activités originales rythment un séjour placé sous le signe du grand air et de la convivialité.

**A**u fil des villages et des paysages alpins, la région offre une multitude d'activités adaptées à tous les âges. Que l'on soit amateur de balades tranquilles, curieux de découvertes artisanales ou en quête de moments ludiques, chacun y trouve son bonheur dans une ambiance authentique et chaleureuse.

## Une chasse aux œufs pas comme les autres

À l'occasion des vacances de Pâques, Château-d'Œx se transforme en terrain de jeu grandeur nature.

Les familles sont invitées à participer à une chasse aux œufs ludique à travers le village. Munis d'un livret d'indices, petits et grands partent à la recherche des trésors cachés tout en résolvant des énigmes. Une activité gourmande et interactive qui allie promenade et esprit de découverte.

## Balades en douceur au cœur de la nature

Le Pays-d'Enhaut se prête parfaitement aux promenades accessibles à tous. La boucle du Pont Turrian propose une agréable balade de quatre kilomètres le long de la Sarine, entre paysages bucoliques et pauses gourmandes. Autre option idéale pour les familles, le sentier didactique de la forêt des Arses invite à explorer la nature autrement. Cette promenade pédagogique permet de mieux comprendre l'écosystème unique d'une forêt qui produit le fameux bois de résonance.

## À vélo, entre villages et panoramas alpins

Pour les familles qui aiment pédaler, plusieurs itinéraires adaptés permettent de découvrir la région à son rythme. La balade entre Rossinière et Gstaad offre un parcours facile de 20 kilomètres



le long de la Sarine, entre villages typiques et nature préservée. Du côté de Château-d'Œx, le parcours Cross Country Family propose une immersion en douceur à travers prairies et forêts, avec de superbes vues sur les Alpes.

## Jeux et détente pour petits et grands

Les moments de loisirs ne manquent pas dans la région. Le mini-golf de Château-d'Œx promet des instants de complicité en famille, entre défis amusants et fous rires. Dès la mi-mai, la piscine en plein air du Berceau devient un lieu incontournable pour se rafraîchir, se détendre et profiter des beaux jours dans un cadre agréable.

## Des activités pour tous les temps

Même lorsque la météo est capricieuse, les familles trouvent de quoi s'occuper. L'Espace Ballon de Château-d'Œx propose une immersion interactive dans l'univers fascinant de la montgolfière, emblème de la région. Pour une activité plus ludique, le Bowling du Parc permet de partager un moment convivial à l'abri, en famille ou entre amis.

Au Pays-d'Enhaut, chaque journée est une nouvelle aventure à vivre ensemble, entre découvertes, nature et plaisirs simples. Une destination idéale pour créer des souvenirs en famille.

Pour découvrir l'ensemble des événements et toutes les activités proposées, rendez-vous sur [www.pays-denhaut.ch](http://www.pays-denhaut.ch) et laissez-vous inspirer pour votre prochaine escapade en famille.



**PAYS-D'ENHAUT**  
CHÂTEAU-D'ŒX | ROUGEMONT | ROSSINIÈRE

[aupaysdesenfants.ch](http://aupaysdesenfants.ch)

14<sup>ÈME</sup> ÉDITION

FESTIVAL  
**au Pays  
des  
enfants**  
CHÂTEAU-D'ŒX, PAYS-D'ENHAUT



**22 AU 26  
JUILLET 2026**

SPECTACLES  
ATELIERS POUR ENFANTS  
ANIMATIONS DE RUE

**Le festival  
de l'été!**

RAIFFEISEN

GRUPE  
GRISONI

PAYS-D'ENHAUT  
CHÂTEAU-D'ŒX | ROUGEMONT | ROSSINIÈRE

coop

LENG  
FAMILIA  
GAST



# Bien dans sa tête, grandir en toute sérénité

**D**ans un monde où les sollicitations sont permanentes, la santé mentale des enfants s'impose comme une priorité. Écrans omniprésents, réseaux sociaux, culture de l'image : les plus jeunes grandissent aujourd'hui dans un environnement profondément différent de celui des générations précédentes. Si ces évolutions offrent de nouvelles opportunités d'apprentissage et d'ouverture, elles exposent également les enfants à des risques accrus de surstimulation, d'anxiété et de troubles de l'attention. Face à ces enjeux, il devient essentiel de repenser les cadres éducatifs et d'accompagner les familles vers des pratiques plus équilibrées.

Dès le plus jeune âge, les enfants sont confrontés à une multitude de stimuli. Vidéos courtes, jeux interactifs, notifications en continu : leur attention est sollicitée en permanence, souvent au détriment de leur capacité à se concentrer sur des tâches longues. Cette exposition répétée favorise une forme d'attention fragmentée, où l'instantané prime sur la réflexion.

À long terme, cette surstimulation peut entraîner des difficultés de concentration, une moindre tolérance à l'effort et une tendance à l'impatience. Le cerveau de l'enfant, encore en construction, peine à filtrer les informations et à hiérarchiser les priorités, ce qui peut fragiliser les apprentissages scolaires et le développement cognitif.

## Réseaux sociaux, connexion permanente et pression sociale

Si les réseaux sociaux permettent de maintenir le lien et de s'ouvrir au monde, ils introduisent également de nouvelles formes de pression chez les enfants et les adolescents. La comparaison permanente, la quête de validation à

travers les « likes » et la peur de manquer une information ou un événement peuvent altérer l'estime de soi.

Les jeunes adolescents, souvent fragiles psychologiquement, sont souvent les premières victimes de ce tourbillon de posts et d'injonctions.

Les contenus idéalisés, souvent éloignés de la réalité, participent à la construction d'attentes irréalistes, générant frustration et insatisfaction. Chez les plus jeunes, encore en phase de construction identitaire, ces mécanismes peuvent avoir un impact profond sur leur perception et sur leur rapport aux autres.

## Le cyberharcèlement, une violence diffuse et persistante

Parallèlement, le développement des usages numériques a vu émerger des formes de violence plus diffuses, mais tout aussi destructrices. Le cyberharcèlement s'installe souvent de manière insidieuse, à travers des messages, des commentaires ou des exclusions répétées.

Contrairement au harcèlement traditionnel, il ne connaît pas de limite de temps ni de répit. L'enfant peut y être confronté à tout moment, y compris dans son environnement familial. Les conséquences peuvent être graves : anxiété, isolement, troubles du sommeil, perte de confiance en soi, voire décrochage scolaire. Détecter ces situations reste complexe, d'où l'importance d'une vigilance accrue de la part des adultes.

## Le rôle clé des parents

Face à ces défis, les parents ont un rôle déterminant à jouer. L'enjeu n'est pas de diaboliser les écrans, mais d'en encadrer l'usage avec discernement et lucidité. Instaurer

des règles claires, en limitant le temps d'écran, en évitant leur utilisation avant le coucher et en définissant des moments sans écrans, constitue une base essentielle.

Les parents ont également un rôle à jouer dans l'observation et l'identification de signes et de comportements anormaux chez leurs enfants. En effet, un changement d'attitude ou de comportement soudain peut éveiller leur attention. Ils doivent alors intervenir en interrogeant leurs enfants. Il est nécessaire de rester toujours à l'écoute et de ne pas négliger l'importance du dialogue, notamment en cas de suspicion de mal-être. Il ne faut pas hésiter, en cas de conflit, de situation de harcèlement ou autre, à faire appel à un médiateur ou à un psychologue pour désamorcer et éviter l'escalade.

## Diversifier les expériences au quotidien

Pour préserver la santé mentale des enfants, il est essentiel de leur offrir des alternatives riches et variées. Les activités physiques occupent une place centrale : elles permettent de canaliser l'énergie, de réduire le stress et de favoriser un meilleur équilibre émotionnel.

Les activités créatives et manuelles offrent, quant à elles, des espaces d'expression propices à la concentration et à l'apaisement. Les jeux de société, souvent sous-estimés, constituent également un excellent outil pour renforcer les interactions sociales, la patience et la réflexion. Ils favorisent le lien familial et encouragent l'apprentissage par le jeu.

Enfin, le contact avec la nature apparaît comme un levier particulièrement puissant. Il s'agit de construire un environnement stimulant, varié et riche d'interactions sociales pour que les enfants s'épanouissent pleinement.

## Créer un environnement sécurisant et stimulant

Au-delà des activités, c'est l'environnement global de l'enfant qui doit être pensé. Un cadre stable, des repères clairs, une écoute bienveillante sont autant de facteurs qui contribuent à une bonne santé mentale.

Encourager la curiosité, valoriser les initiatives, permettre à l'enfant d'exprimer ses émotions sans jugement sont des éléments fondamentaux pour construire une confiance solide. L'enfant doit pouvoir évoluer dans un espace où il se sent en sécurité, libre d'explorer et d'apprendre à son rythme.

Dans une société en constante accélération, préserver la santé mentale des enfants nécessite une approche globale, mêlant prévention, accompagnement et bon sens. Il ne s'agit pas d'opposer monde numérique et monde réel, mais de trouver un équilibre sain entre les deux.

En donnant aux enfants des repères clairs, en favorisant des expériences concrètes et en maintenant un dialogue ouvert, les parents peuvent les aider à grandir de manière saine, avec un esprit curieux, critique et confiant.

Car au-delà des outils et des usages, c'est bien la qualité des expériences vécues qui façonne durablement le développement de l'enfant et sa capacité à s'épanouir dans le monde de demain.

Texte **Alix Senault**

ANNONCE

## Une urgence pédiatrique ?

Nous sommes là pour vous, 24h/24, 7 j/7

Aux urgences pédiatriques de l'Hôpital de La Tour, chaque enfant est pris en charge avec expertise, rapidité et bienveillance. Spécialisées dans les urgences de l'enfant et de l'adolescent, nos équipes médico-soignantes offrent des soins de haute qualité, dans un environnement rassurant et adapté aux plus jeunes.

Ici, la santé de votre enfant est notre priorité, et chaque parent est accompagné avec écoute et confiance.

Hôpital de La Tour  
Bâtiment B1 - Rez-de-chaussée  
Avenue Jacob-Daniel Maillard 3  
1217 Meyrin

# Un havre de paix et de bienveillance à Lausanne



**Sandrine Conus**  
Responsable pédagogique

**B**ienvenue à l'association Le Foyer, qui accueille et accompagne des enfants et des adultes en situation de handicap, aveugles, malvoyants, avec ou sans déficiences intellectuelles et/ou porteurs de troubles du spectre autistique. Offrant une résidence accessible dès 18 ans pour ces profils, elle permet à ses résidents de pratiquer des activités de jour, de travailler et de s'épanouir au quotidien. Depuis 1997, Le Foyer a également développé un accompagnement spécifique pour les personnes avec autisme, grâce à une équipe pédagogique formée et sensibilisée à la méthode TEACCH. Rencontre avec Sandrine Conus, responsable pédagogique, et Jean-Michel, résident au Foyer.

## **Vous exercez au Foyer depuis plus de 20 ans. Comment décririez-vous la vocation du Foyer ?**

J'ai commencé ma vie professionnelle au Foyer en 1998, lors d'un premier stage qui a été une expérience déterminante pour la suite de mon parcours. J'ai tout de suite ressenti une forte affinité avec les équipes et la philosophie de l'institution. En 2003, j'y ai débuté ma carrière, et cela s'est imposé comme une évidence de m'engager au sein de cette structure.

Le Foyer a pour vocation d'accompagner des personnes en situation de handicap tout au long de leur vie, en leur offrant un cadre structurant, bienveillant et adapté à leurs besoins. Nous accueillons différents publics, avec une organisation en plusieurs pôles : une école pour les enfants de 4 à 16 ans, une structure pour les adolescents de 16 à 20 ans, puis des structures pour les adultes.

Historiquement, certaines associations ont œuvré pour créer des écoles sans internat, afin que les jeunes puissent maintenir un lien fort avec leur famille. Aujourd'hui encore, cet équilibre est important : certaines personnes vivent en internat, tandis que d'autres profitent d'activités de jour en externat et rentrent chez elles chaque soir.

Nous accompagnons également des personnes malvoyantes avec déficience intellectuelle, ainsi que des groupes d'adultes avec autisme. Pour les personnes plus âgées, des ateliers spécifiques sont proposés. Le Foyer compte aujourd'hui environ 320 collaborateurs pour 110 résidents, ce qui permet un accompagnement individualisé et de qualité.

## **Au départ, le Foyer accueillait des personnes malvoyantes et non voyantes. Comment en êtes-vous venus à intégrer les troubles du spectre autistique ?**

Il y a eu deux évolutions en parallèle. Historiquement, nous avions déjà une entité qui accueillait des jeunes aveugles présentant des troubles autistiques, mais cette structure a ensuite été transférée dans une autre association à Lausanne.

Cependant, les besoins restaient très importants. À l'époque, les enfants autistes étaient souvent intégrés dans des classes regroupant différents types de handicaps. Cette approche ne fonctionnait pas, car leurs besoins spécifiques n'étaient pas suffisamment pris en compte. Certains enfants se retrouvaient en grande difficulté, voire complètement oubliés.

Face à ce constat, le Conseil du Foyer a pris, dès 1997, la décision de créer une section spécifiquement dédiée aux enfants avec autisme. Cette structure a évolué rapidement et accueille aujourd'hui une vingtaine d'enfants. Cela a permis de proposer un cadre adapté, avec des approches pédagogiques spécifiques et une meilleure compréhension de leurs besoins.

## **Comment se déclinent les pédagogies adaptées, notamment la méthode TEACCH ?**

La méthode TEACCH est vraiment une base importante dans notre travail. Cette approche est reconnue par les référentiels de pratiques prouvées européens et a fait ses preuves auprès des personnes avec autisme. Personnellement, je l'utilise depuis le début de ma carrière, et j'ai pu voir concrètement les progrès que cela permet.

L'idée principale, c'est de structurer au maximum l'environnement et les apprentissages. Nous proposons des repères clairs, stables et visuels pour sécuriser les personnes et les aider à mieux comprendre ce que l'on attend d'elles. Cela permet de travailler à la fois sur les aspects sensoriels et cognitifs, mais aussi sur l'organisation et surtout sur l'autonomie.

Au Foyer, nous nous inspirons beaucoup de cette méthode. On l'adapte à chaque personne, en fonction de ses besoins, de son rythme et de ses capacités. L'École pour Enfants Atteints d'Autisme (EEAA) a aussi été une école pilote dans la région, ce qui nous a permis d'expérimenter de nombreuses choses et de développer des pratiques assez innovantes.

Au final, notre objectif est vraiment que chaque personne puisse acquérir des compétences utiles au quotidien, gagner en autonomie et trouver sa place dans la vie sociale.

## **Quelles sont les valeurs profondément ancrées au sein du Foyer ?**

Nos valeurs reposent avant tout sur la bienveillance, la vie en communauté et le respect de la personne. Nous plaçons toujours l'individu au centre de son projet, en tenant compte de ses capacités, de ses besoins et de son rythme.

L'association s'appuie sur cinq valeurs fondamentales qui guident les pratiques professionnelles :

- **Le respect** : reconnaître la dignité et la valeur de chaque personne.
- **L'épanouissement de la personnalité** : considérer chacun comme unique et favoriser son développement.
- **La compétence** : garantir un accompagnement de qualité basé sur des savoirs professionnels solides.
- **L'engagement** : impliquer activement les professionnels, les résidents et les familles.
- **Le bien-être** : veiller à la qualité de vie, tant sur le plan physique que psychologique.

Nous travaillons beaucoup sur le développement de la communication, sur le suivi de la scolarité lorsque c'est possible, mais surtout sur l'autonomie. L'objectif principal est de développer la communication et les interactions, favoriser l'autonomie, soutenir le développement global de l'enfant (cognitif, social, émotionnel) et préparer progressivement son inclusion sociale et scolaire.

Dans la méthode TEACCH, les parents ont un rôle très important. Ils sont considérés comme de véritables partenaires dans l'accompagnement de leur enfant, et même comme les premiers spécialistes de celui-ci.

L'objectif est de créer une continuité entre les différents lieux de vie, notamment entre la maison et les structures d'accompagnement. Pour cela, la collaboration avec les familles est essentielle. Les parents sont pleinement impliqués dans les projets et participent activement à la compréhension des besoins de leur enfant.

Concrètement, ils peuvent contribuer à la mise en place d'outils visuels, à l'organisation de l'environnement à la maison et à la généralisation des apprentissages dans la vie quotidienne. Nous travaillons main dans la main avec eux et nous échangeons régulièrement sur les difficultés rencontrées, que ce soit au Foyer ou à la maison.

Cette co-construction est indispensable, car elle permet d'assurer une continuité et une cohérence dans l'accompagnement, ce qui est essentiel pour le développement et l'autonomie de l'enfant.

## **Pourquoi est-il crucial de développer l'inclusion dans notre société ?**

L'inclusion des personnes en situation de handicap reste un enjeu majeur dans notre société. Malgré les avancées, elles font encore face à des jugements, des incompréhensions et parfois à des discriminations.

Pour faire évoluer les mentalités, il est essentiel de rendre ces réalités visibles et de changer le regard porté sur le handicap. Il ne s'agit pas seulement de reconnaître les difficultés, mais aussi de mettre en avant les compétences, les ressources et le potentiel de ces personnes.

L'autisme, par exemple, est encore mal compris. Les représentations médiatiques restent souvent limitées et ne reflètent pas la diversité des profils. Les témoignages des personnes concernées sont donc essentiels pour sensibiliser et mieux comprendre leurs parcours.

Comme le rappelle la co-présidente d'Autisme Suisse romande, la société sous-estime souvent la richesse que représentent ces personnes, alors qu'elles peuvent être très performantes dans un environnement structuré et adapté. Une personne autiste peut être un véritable atout dans un environnement professionnel, notamment parce qu'elle apporte souvent des compétences et des qualités spécifiques.



On retrouve fréquemment une grande rigueur, une capacité de concentration importante et un sens du détail très développé. Cela peut être particulièrement précieux dans des tâches qui demandent de la précision, de la répétition ou de l'organisation.

De nombreuses personnes autistes ont aussi une forte honnêteté, un respect des règles et un engagement sérieux dans leur travail. Elles peuvent également être très efficaces dans un environnement structuré, avec des repères clairs et des attentes définies.

Au-delà des compétences, leur présence permet aussi de diversifier les points de vue au sein d'une équipe, ce qui enrichit les pratiques et favorise une meilleure ouverture d'esprit.

Bien sûr, cela nécessite parfois des adaptations de l'environnement et des modalités de travail, mais avec un cadre adapté, une personne autiste peut apporter une réelle valeur ajoutée à une équipe.

Enfin, des dispositifs comme le job coaching vont dans le bon sens, mais il reste encore beaucoup à faire pour que l'inclusion soit réellement effective, dans les faits comme dans les mentalités.



**Jean-Michel avec ses parents**  
Résident au Foyer

## **Quelles étaient tes premières impressions à ton arrivée au Foyer et comment s'est passée ton intégration ?**

Au début, ce n'était pas facile pour moi. J'avais beaucoup de difficultés à gérer mes émotions, je faisais des crises d'angoisse et je me sentais parfois dépassé. C'était une période compliquée à gérer. Avec le temps, j'ai appris à mieux comprendre et à gérer mes émotions. L'accompagnement des professionnels m'a beaucoup aidé. Petit à petit, j'ai commencé à me sentir à l'aise ici.

Aujourd'hui, j'apprécie vraiment le Foyer. J'aime venir travailler, passer du temps avec les autres, faire des blagues et partager des moments de convivialité.

## **Les parents de Jean-Michel**

Avant d'arriver au Foyer, Jean-Michel était dans différentes structures spécialisées, mais cela ne lui convenait pas. Il avait les capacités, mais il était très frustré et stressé, ce qui l'empêchait de les exprimer. C'est notre pédiatre qui nous a orientés vers le Foyer. Il y a d'abord fait un stage en 2012, à l'âge de 10 ans, et a finalement été accepté au sein de l'établissement. À ce moment-là, il s'exprimait très peu, voire pas du tout.

Progressivement, il a développé le langage, appris à lire et à communiquer plus librement. L'équipe pédagogique a su identifier ses besoins et anticiper ses difficultés, en travaillant étroitement avec nous. Il a aussi créé des liens très forts avec les éducateurs et les stagiaires. Ces relations ont été déterminantes pour renforcer sa confiance en lui. Nous avons également toujours mis Jean-Michel au cœur de nos vies : nous veillons à ce qu'il soit bien, intégré et qu'il nous accompagne partout. Ensemble, nous pratiquons des activités en famille comme la pêche, la chasse, les randonnées en pleine nature ou encore nous assistons à des matchs de hockey sur glace.

## **Quelles sont les activités que tu pratiques au Foyer ?**

Je travaille à l'atelier service. Nous faisons différentes activités, comme le conditionnement de K-Lumet ou le pliage de serviettes à la blanchisserie avec une calandre (presse chauffante). J'y ai trouvé mon rythme et je m'épanouis dans mon travail.

Je fais aussi de la vannerie : nous fabriquons des paniers, des lampes, des broches et d'autres objets. C'est un travail manuel et créatif que j'aime beaucoup.

Je participe également à l'atelier équin, à Martherenges. Je m'occupe des chevaux à l'écurie, je les nourris, je nettoie les boxes et je les emmène au paddock. J'aime beaucoup être en contact avec les chevaux : ils m'apaisent et me font du bien.

## **Quelles sont les difficultés que tu peux rencontrer et comment le Foyer t'aide-t-il ?**

J'ai réussi à surmonter mes difficultés grâce au soutien des professionnels. Ce qui m'a le plus aidé, c'est de me sentir accompagné, respecté et écouté.

Les activités m'ont aussi permis de progresser et de gagner en confiance. Aujourd'hui, j'arrive mieux à communiquer avec les autres et à gérer certaines situations.

Même en dehors du Foyer, par exemple en vacances avec mes parents, je me sens plus à l'aise dans les interactions.

## **Comment se passent tes relations avec les autres ?**

Je travaille dans une petite équipe d'environ cinq personnes. Je me sens bien entouré, dans un cadre sécurisant. Je sais ce que j'ai à faire et je retrouve mes collègues tous les jours dans une bonne ambiance. Cela me rassure et me motive.

## **Quelles sont tes passions et comment imagines-tu ton avenir ?**

J'aime beaucoup regarder des films et des émissions de télévision, notamment C'est Canteloup et Les douze coups de midi, que je regarde avec mes parents. On rigole beaucoup ensemble. Je suis aussi passionné de sport. J'adore le hockey sur glace et je soutiens le Lausanne HC. Je vais souvent voir les matchs, que ce soit en championnat ou en coupe d'Europe. J'aime aussi le football, notamment le FC Lausanne et le FC Sion.

J'aime aussi beaucoup la nature, les animaux et découvrir de nouvelles choses. Je suis toujours curieux et à la recherche de nouvelles expériences.

Aujourd'hui, je vois que je progresse toujours plus, notamment dans la gestion de mes émotions, même dans des situations intenses comme les matchs. J'ai envie de continuer à avancer, à apprendre et à vivre de nouvelles expériences.

Interview **Alix Senault**

Plus d'informations sur : [www.lefoyer.ch](http://www.lefoyer.ch)



Nicola Spirig

# Au-delà des médailles : la joie de partager le sport

Championne olympique, quintuple olympienne, élue Sportive suisse de l'année et lauréate du Global Triathlon Lifetime Award : Nicola Spirig est une athlète suisse d'exception, qui a marqué l'histoire du triathlon mondial pendant 25 ans. Après deux médailles olympiques, sept titres de championne d'Europe et d'innombrables victoires, elle a annoncé la fin de sa carrière de sportive de haut niveau à l'occasion du Greifenseelauf à l'automne 2022, en signant un record personnel sur semi-marathon. Sa carrière est d'autant plus remarquable qu'elle l'a menée en parallèle d'études de droit, de la création d'une série de triathlons pour enfants et de la mise en place d'une fondation. Mère de trois enfants, Nicola Spirig a vécu l'un de ses derniers grands exploits en juin 2022, lorsqu'elle est parvenue à passer sous la barre des huit heures sur la distance Ironman dans des conditions idéales, une performance inédite réalisée dans le cadre du projet Sub8. Rencontre avec l'une des plus grandes athlètes suisses.

Interview **Alix Senault** Image **Kirsten Stenzel-Maurer**

## Pouvez-vous nous parler de vos débuts dans le sport de compétition ?

Mes parents étaient professeurs de sport et, avec mon frère et ma sœur, nous avons eu la chance de pouvoir nous essayer à de nombreuses disciplines. Pendant longtemps, par exemple, j'ai joué au basket. Mon père et mon oncle pratiquaient alors déjà le triathlon pour le plaisir. J'ai donc participé à mon premier triathlon à l'âge de dix ans et j'ai immédiatement adoré l'idée de combiner trois disciplines en un seul sport. Mon père m'a également entraînée pendant les quinze premières années, et il a fait un travail formidable en me permettant de prendre du plaisir tout en progressant un peu chaque année.

## Comment avez-vous vécu ces années au plus haut niveau et comment avez-vous réussi à maintenir un tel rythme sur la durée ?

Tout d'abord, il est essentiel de découvrir sa passion et de se fixer des objectifs élevés mais réalistes. Ensuite, il faut la volonté de poursuivre cet objectif sur le long terme. La constance a toujours été extrêmement importante pour moi. Se présenter chaque jour à l'entraînement et donner le meilleur de soi-même permet déjà d'aller très loin. Il est également crucial de rester ouvert au changement et de ne pas en avoir peur, afin de continuer à évoluer. Un autre élément clé est de pouvoir s'appuyer sur une équipe solide et durable : le ou la partenaire, la famille, les sponsors, les fédérations, ainsi que l'entraîneur et le groupe d'entraînement. Le soutien de l'entourage est fondamental. Enfin, une certaine force mentale est indispensable, tout comme un plan précis, mais aussi la capacité de l'adapter et d'apprendre à voir les revers non pas comme des échecs, mais comme des opportunités de progression.

## Comment avez-vous concilié vie de famille et sport de haut niveau ?

Cela n'a été possible que grâce au soutien incroyable de ma famille. Mon mari Reto Hug, qui était lui aussi un triathlète très performant, s'est occupé principalement des enfants à la maison. J'ai ainsi pu voir mes enfants après chaque entraînement et nous sommes partis ensemble aux camps d'entraînement. Mes parents et beaux-parents nous ont également beaucoup aidés. Cela a été très précieux et important pour moi. Bien sûr, je n'ai pas toujours eu le temps de me reposer suffisamment. Mais ma perspective avait clairement changé. Je pouvais voir le sport d'une manière plus détendue, car il y avait désormais des choses plus importantes dans ma vie, et j'étais donc très concentrée pendant les entraînements. Pour moi, c'était un grand privilège de pouvoir pratiquer un sport à ce niveau tout en ayant une famille en bonne santé.

## Comment avez-vous géré vos grossesses tout en poursuivant votre carrière sportive ?

J'ai bénéficié d'un environnement exceptionnel qui m'a soutenue à 100% dans la conciliation entre sport et famille. Cela inclut Reto, mon mari, ma famille, mais aussi mon entraîneur, mes sponsors et les médecins qui m'ont accompagnée avec leur expertise. Il était important pour moi d'avoir déjà vécu une carrière extrêmement riche et réussie, avec trois participations aux Jeux olympiques et une médaille d'or, avant de fonder une famille. J'aurais ainsi été en paix avec moi-même si j'avais dû mettre un terme à ma carrière pour des raisons familiales. J'ai abordé cette période sans pression ni attentes particulières, en observant simplement où ce chemin nous mènerait. Mes trois grossesses se sont déroulées sans complications majeures et j'ai pu rester active jusqu'au dernier jour, ce qui m'a permis de conserver une base physique utile pour la reprise progressive après les naissances.

## Comment s'est déroulée votre reprise, en termes d'intensité et d'entraînement ?

La reprise s'est déroulée en douceur grâce à des accouchements qui se bien passés, rapidement et par voie naturelle. Cela, combiné à un entraînement adapté pendant la grossesse, m'a permis de me sentir assez vite prête à reprendre une activité physique. Ces reprises successives ont été différentes après chaque naissance, selon l'enfant et les circonstances. J'ai généralement recommencé avec du stepper, des exercices de renforcement musculaire, de longues promenades avec la poussette, puis assez rapidement du vélo sur ergomètre.



Lors de la deuxième et de la troisième reprise, j'ai également utilisé l'AlterG, un tapis de course qui permet de réduire son poids corporel jusqu'à 20% pour une reprise très progressive. J'ai commencé très tôt le renforcement du plancher pelvien, un élément essentiel après un accouchement. J'ai attendu la fin des risques d'infection avant de reprendre la natation, et j'ai recommencé la course à pied seulement après quelques semaines, lorsque j'ai senti que le plancher pelvien se renforçait. L'intensité n'était pas une priorité durant les premières semaines. Lorsque j'ai senti, et que la sage-femme m'a confirmé, que le corps avait bien récupéré, j'ai d'abord augmenté l'intensité plutôt que le volume d'entraînement.

## Comment saviez-vous ce que vous pouviez faire ou non après l'accouchement ?

Cela dépend beaucoup du déroulement de l'accouchement. Une césarienne est différente d'un accouchement par voie naturelle, tout comme un travail de 20 heures diffère d'un accouchement de trois heures. Je me suis informée auprès de spécialistes et d'autres athlètes de haut niveau ayant repris le sport après une grossesse. Il est également très important d'écouter ses sensations corporelles, ce qui est pour moi assez naturel. Je ressens très bien ce qui me fait du bien et ce qui nécessite encore d'attendre. Mon entraîneur avait déjà de l'expérience dans ce domaine, ayant accompagné d'autres athlètes dans différentes disciplines. Ensemble, nous avons pu établir un plan d'entraînement adaptable en fonction de mes sensations.

## Auriez-vous des conseils généraux pour d'autres femmes ?

D'après mon expérience, il n'est pas primordial de reprendre le sport le plus vite possible après l'accouchement. Il peut être bénéfique de prendre un peu plus de temps, de s'accorder à soi-même et à son corps une période d'adaptation à cette nouvelle et merveilleuse vie de famille. Si l'on est restée active pendant toute la grossesse, on dispose aussi d'une bonne base physique. Donner à son corps le temps de récupérer après l'accouchement, de s'adapter à l'allaitement et aux changements, ne lui

est pas préjudiciable. Il est toutefois démontré que la récupération est souvent plus rapide chez les athlètes ou les femmes sportives, et qu'une activité physique modérée soutient les processus de récupération. Mon principal conseil est donc d'écouter son corps et ses sensations. Il envoie de nombreux signaux très clairs sur ce qui est bénéfique et sur ce qu'il vaut mieux différer.

## Quels sont vos souvenirs les plus marquants en compétition ?

Il y en a tellement au cours d'une carrière aussi longue... L'un des moments les plus marquants reste sans doute la victoire olympique de Londres en 2012, que je garde en mémoire pour de nombreuses raisons, notamment parce que la course a été incroyablement serrée et intense. Lorsque je revois le sprint final, j'en ai encore la chair de poule aujourd'hui ! Je le montre parfois lors de mes conférences en tant qu'oratrice. Je suis toujours très reconnaissante et soulagée lorsque le public applaudit après la vidéo, car cela me permet de reprendre mon souffle ! (rires)

## Aviez-vous des rituels avant les compétitions ? Et selon vous, qu'est-ce qui fait vraiment la différence le jour J ?

L'essentiel est de se concentrer sur ce que l'on peut influencer et améliorer, plutôt que sur ce qui échappe à notre contrôle. Cet état d'esprit m'aide d'ailleurs beaucoup dans ma vie quotidienne. Une performance de haut niveau repose sur de nombreux facteurs : physiques, mentaux, environnementaux, tactiques, etc... Pour moi, c'était un peu comme un immense puzzle dont toutes les pièces devaient s'assembler. Mais, avec le recul, je dirais que l'environnement humain et le soutien d'une équipe solide et d'un entourage impliqué ont toujours été déterminants.

## Le triathlon est une discipline exigeante et très complète. Qu'est-ce qui vous a toujours attirée dans ce sport et quelle était votre épreuve préférée ?

Le caractère extrêmement exigeant du triathlon, avec ses trois disciplines, m'a toujours fascinée. Enfant, j'aimais le fait de pouvoir pratiquer trois sports

en un, sans avoir à choisir. J'ai également toujours apprécié l'ambiance des compétitions, les bonnes relations entre athlètes professionnels, et le fait que pros et amateurs puissent souvent courir le même jour sur le même parcours. Voyager à travers le monde pour les courses et les stages d'entraînement a aussi été un immense privilège. Mes épreuves préférées étaient souvent celles situées en pleine nature, loin des villes, avec des parcours exigeants.

## Pouvez-vous nous parler de votre fondation et de sa mission, notamment auprès des jeunes en Suisse ?

Cela signifie énormément pour moi de pouvoir offrir aux enfants la possibilité de découvrir le triathlon grâce Kids Triathlon, et surtout de leur faire vivre, ainsi qu'à leurs familles, des expériences positives liées à l'activité physique. La série s'est développée et se déroule aujourd'hui sur onze sites à travers toute la Suisse ([www.nicolaspirig-kids.ch](http://www.nicolaspirig-kids.ch)).

Les souvenirs liés à ces événements sont innombrables : des enfants franchissant la ligne d'arrivée main dans la main, sautant de joie, gardant leur bonnet de bain pendant toute la course, et surtout des visages rayonnants de fierté et de bonheur.

## Vous avez également créé une fondation. Quels objectifs poursuivez-vous au-delà du triathlon et qu'est-ce qui motive votre engagement auprès des enfants ?

J'ai bénéficié toute ma vie d'un soutien exceptionnel de mon entourage, et le sport a été pour moi une véritable école de vie. Avec la fondation, nous souhaitons montrer aux enfants l'impact positif d'un mode de vie actif sur l'ensemble de leur existence et leur offrir un accompagnement supplémentaire lorsque cela est nécessaire. À travers le sport, ils apprennent par exemple à travailler régulièrement pour atteindre un objectif, à ne pas abandonner face aux difficultés, ou encore à adopter de bonnes habitudes, comme bien manger avant l'école ou avant l'entraînement. Nous collaborons également avec des écoles afin de toucher des enfants de tous horizons sociaux.

## Souhaitez-vous transmettre votre passion du sport à vos enfants ? Et comment ?

Mon mari et moi avons conscience de la chance que nous avons eue de découvrir notre passion et de pouvoir la vivre pleinement. Nous aimerions donc que nos enfants trouvent à leur tour ce qui les passionne, que ce soit le sport, la musique, les voyages ou tout autre domaine. L'important est qu'ils puissent ressentir cette motivation et cette joie que procure une passion.

## Quels sont vos endroits préférés en Suisse et quels conseils donneriez-vous pour la randonnée en famille ?

J'aime profondément la Suisse, avec ses quatre saisons et ses paysages variés entre montagnes, lacs et rivières. Avant 2012, je m'entraînais souvent à Leysin. Les paysages y sont magnifiques, tout comme les descentes vers le lac Léman ou les boucles vers les Diablerets, Gstaad ou le col des Mosses. Par la suite, nous avons établi notre base d'entraînement en Engadine pendant une dizaine d'années. Ces deux régions sont idéales, tant pour l'entraînement que pour la vie de famille. Avec des enfants, je privilégie les sentiers ludiques, avec des histoires ou des stations interactives. Cela permet de maintenir leur motivation et de rendre le parcours agréable pour toute la famille.

## Quels sont vos projets actuels et vos ambitions pour l'avenir ?

Nos enfants ont aujourd'hui douze, huit et six ans. J'apprécie énormément de passer du temps avec eux, tant qu'ils aiment encore faire des choses avec moi ! Par ailleurs, j'aime beaucoup transmettre mon expérience pour inspirer, motiver et soutenir les autres. Cela passe par ma fondation et le Pho3nix Kids Triathlon, mais aussi par mon activité à temps partiel chez On, où j'accompagne les athlètes sponsorisés à l'échelle mondiale à travers le programme « Athlete Compass ». Ce programme couvre des domaines tels que le suivi médical, la nutrition, la planification de carrière, la formation média ou encore les conseils financiers. Enfin, je partage également mon parcours à travers des conférences, en mettant en lumière les parallèles entre le sport de haut niveau et les autres sphères de la vie.



**ZOO**  
des marécottes  
BOUTIQUE HÔTEL

Ouvert  
tous les jours  
027 761 15 62



VALLÉE DU TRIENT  
espace mont-blanc

ÉTÉ COMME HIVER,  
LA FAMILLE PIASENTA  
ET TOUTE SON ÉQUIPE  
SE RÉJOUISSENT  
DE VOUS ACCUEILLIR  
POUR UN

**SÉJOUR  
INOUBLIABLE  
EN FAMILLE  
AU BOUTIQUE  
HÔTEL!**

**ZOO • PISCINE • HÔTEL**  
RESTAURANTS • BOULANGERIES



**FAMILLE PIASENTA**

SALVAN • LES MARÉCOTTES • MARTIGNY • FULLY

[www.zoo-alpin.ch](http://www.zoo-alpin.ch)

SUIVEZ-NOUS!



## ENSEMBLE, À PIED À L'ÉCOLE

Une journée d'école ne commence pas dans la salle de classe, mais sur le chemin de l'école. Les semaines d'action «walk to school» de l'ATE Association transports et environnement donnent envie de se rendre à l'école à pied et contribuent à rendre les aventures quotidiennes des enfants plus sûres.

POUR EN  
SAVOIR PLUS  
ET PARTICIPER:



[www.ate.ch/  
walktoschool](http://www.ate.ch/walktoschool)

WALK TO SCHOOL



Avec le soutien du



Fonds für Verkehrssicherheit FVS  
Fonds de sécurité routière FSR  
Fondo di sicurezza stradale FSS

La mobilité  
d'avenir





## Devenir parent : un bouleversement qui commence avant la naissance

Devenir parent n'est pas seulement une aventure qui commence à la naissance. Bien avant que le bébé arrive, le passage de couple ou d'individu à parent transforme nos vies, nos pensées et nos émotions. Entre projections, attentes et doutes, le lien se construit dès les premières semaines, parfois même avant la conception.

**P**our beaucoup, la parentalité se résume à la naissance : le premier regard, le premier sourire, les premiers pas. Pourtant, le chemin commence bien avant. Lorsqu'un couple envisage un enfant ou entame un parcours de fertilité, il se retrouve déjà plongé dans un univers de changements intimes. L'attente d'un bébé, l'espoir d'une grossesse réussie ou même le simple désir de devenir parent déclenche une réflexion profonde : « Suis-je prêt ? Sommes-nous prêts ? »

Ces questions ne sont pas seulement rationnelles. Elles touchent à nos peurs, nos rêves et nos valeurs. Chacun se projette dans l'avenir, imagine la vie avec ce petit être qui viendra transformer le quotidien. Et c'est précisément dans ces projections que commence le lien, même avant le premier souffle du bébé.

### Les émotions en surface

L'excitation et la joie se mêlent souvent à l'angoisse et aux doutes. Certaines personnes vivent cette période comme une évidence, d'autres comme un chemin semé d'incertitudes. Les émotions sont multiples : peur de ne pas être un bon parent, inquiétude face à la santé de l'enfant, questionnement sur l'équilibre du couple ou sur la manière d'élever un enfant dans un monde en mutation.

Cette palette émotionnelle est normale. Les experts en parentalité parlent souvent de « pré-parentalité » pour décrire cette période où le futur parent apprend à se projeter et à se préparer psychologiquement. Même sans expérience directe, on commence déjà à créer des routines imaginaires, à réfléchir aux valeurs qu'on souhaite transmettre, à s'interroger sur l'éducation que l'on souhaite offrir.

### Le rôle du couple et de l'entourage

Dans ce bouleversement intérieur, le rôle du partenaire est crucial. La parentalité se construit souvent en duo, même lorsque chacun vit différemment ses émotions. Le dialogue, la complicité et le soutien mutuel deviennent les piliers de cette transformation.

L'entourage élargi : famille, amis, parfois grands-parents, joue également un rôle rassurant. Échanger avec ceux qui ont déjà traversé cette étape permet de relativiser les inquiétudes, de trouver des repères et d'apprendre à anticiper les besoins du futur bébé. Même avant sa naissance, l'enfant devient un point de convergence pour le couple et la famille.

### Les préparatifs concrets

Au-delà de l'aspect émotionnel, devenir parent implique aussi de penser à des aspects pratiques. Le logement, le matériel de puériculture, l'organisation

du quotidien : tous ces éléments se mettent en place progressivement. Dans le cadre d'un parcours de fertilité, il peut aussi s'agir de suivre des traitements médicaux, de consulter des spécialistes ou de préparer psychologiquement les étapes à venir.

Ces préparatifs, loin d'être uniquement logistiques, renforcent le lien avec le futur enfant. Chaque décision, chaque achat, chaque réflexion sur l'avenir participe à ce sentiment de transition vers la parentalité.

### L'importance de la projection positive

Même si l'anticipation peut générer du stress, elle est aussi porteuse de force. Se projeter permet d'imaginer des scénarios, de réfléchir à l'éducation que l'on souhaite offrir, et de poser les bases d'un environnement sécurisant. Les moments de calme, d'échange et de partage entre futurs parents sont essentiels pour commencer à construire cette relation unique.

Les spécialistes rappellent que l'enfant perçoit, même in utero, l'état émotionnel des parents. Les moments de bien-être, de complicité et de sérénité contribuent à créer un climat positif dès les premières semaines de vie.

### Une transformation qui se vit à tous niveaux

Devenir parent transforme la vie à plusieurs niveaux :

- Émotionnel : une gamme d'émotions intenses et variées s'installe.
- Cognitif : anticiper, planifier, réfléchir à son rôle.
- Relationnel : redéfinir la relation de couple et avec l'entourage.
- Pratique : préparer le quotidien, le logement et les routines futures.

Reconnaître et accepter ce bouleversement aide à se sentir plus prêt et plus serein lorsque le bébé arrive réellement.

### Le lien se tisse avant la naissance

Être parent ne commence pas seulement à la maternité ou à la naissance. Il commence dans l'attente, dans la réflexion et dans l'anticipation. Les projections, les inquiétudes et les petits gestes de préparation participent déjà à la construction d'un lien unique. Cette période, riche et complexe, permet aux futurs parents de se découvrir et de s'adapter, posant les bases d'une relation solide et bienveillante avec leur enfant.

Même avant que le premier cri ne retentisse, le voyage de la parentalité est déjà en marche. Et c'est ce chemin, à la fois intime et partagé, qui fait naître doucement le rôle de parent.

Texte SMA

## Brandreport • Oda ARTECURA

# L'art-thérapie pour les enfants

L'organisation faitière Oda ARTECURA déploie depuis 2011 l'art-thérapie, une approche précieuse pour soutenir le développement émotionnel et personnel des enfants. Cette thérapie par la médiation artistique utilise la créativité comme un levier puissant pour les aider à surmonter les défis du quotidien, tels que les difficultés comportementales ou relationnelles, les troubles de la régulation émotionnelle, mais aussi certaines manifestations psychosomatiques.



**D**e nombreux enfants expriment leur mal-être à travers le corps : maux de ventre récurrents, tensions, troubles du sommeil ou encore énurésie. Derrière ces manifestations se cachent souvent des angoisses, des peurs ou des inquiétudes difficiles à verbaliser. L'art-thérapie permet d'aborder ces difficultés de manière douce et adaptée, en passant par le langage symbolique et corporel plutôt que verbal. L'art-thérapeute implique également les parents à travers des temps d'échange spécifiques. Cette collaboration permet de mieux comprendre

les besoins spécifiques de l'enfant et d'assurer une continuité dans l'accompagnement à la maison. Les parents sont ainsi soutenus pour favoriser le développement émotionnel et personnel de leur enfant dans une approche globale, cohérente et durable.

### Créer un espace-temps particulier

La séance d'art-thérapie constitue un moment particulier dans la semaine de l'enfant. C'est un espace-temps qui lui est entièrement dédié : il est généralement seul, sans sa fratrie, en présence d'un adulte qui n'est ni un parent, ni un enseignant, ni une figure éducative au sens habituel. Cette relation singulière, sans enjeu de performance ni attente éducative, permet à l'enfant de déposer ce qu'il ressent en toute sécurité. Il peut y exprimer ses angoisses, ses craintes, ses tensions ou ses questionnements, sans peur d'être jugé ou comparé. Ce cadre favorise un sentiment de sécurité intérieure et une liberté d'expression souvent difficile à trouver ailleurs.

Chaque séance devient une invitation à expérimenter, à ressentir et à transformer ses vécus avec inventivité. L'art-thérapeute joue un rôle essentiel en offrant un cadre sécurisant, bienveillant et sans jugement. Cet espace permet à chaque enfant de se sentir

reconnu, accueilli dans ce qu'il vit et de développer progressivement sa confiance en lui. Il prend alors conscience de sa capacité à comprendre ce qu'il vit et à faire face à ses difficultés.

### S'exprimer au travers de l'art-thérapie

L'art-thérapie se décline selon cinq spécialisations différentes : danse et mouvement, parole et jeu dramatique, médiation plastique et visuelle, musicothérapie ou encore pratiques intermédiaires. Bien plus qu'une simple activité artistique, elle mobilise ces différents médiums pour aider les enfants à exprimer et à réguler leurs émotions, explorer leur monde intérieur et trouver leurs propres solutions. Elle permet d'amener des changements qui se reflètent dans le quotidien de l'enfant : diminution des manifestations psychosomatiques comme les maux de ventre, apaisement des angoisses, meilleure gestion de la frustration, réduction des crises de colère et amélioration globale du bien-être émotionnel.

Le métier « art-thérapeute avec spécialisation avec diplôme fédéral » est reconnu par de nombreuses assurances maladies complémentaires.

Pour plus d'informations, veuillez consulter le site web [artecura.ch](http://artecura.ch) ou contacter directement à l'adresse suivante : [info@artecura.ch](mailto:info@artecura.ch)



# « La reproduction n'est plus une priorité pour la jeune génération »

Sommes-nous de moins en moins fertiles ? La fertilité reste souvent un sujet que l'on découvre au moment où il commence à poser problème. La docteure Grace Bianchi, spécialiste en médecine de la reproduction et fertilité, plaide au contraire pour une prise de conscience plus précoce, à l'heure où l'âge, l'environnement et certaines habitudes de vie pèsent de plus en plus sur la santé reproductive.



**Dr Grace Bianchi**  
Spécialiste en médecine  
de la reproduction et fertilité

## Docteure Grace Bianchi, on parle de plus en plus de fertilité dans les médias. Pourquoi ce sujet vous semble-t-il aujourd'hui central ?

C'est un sujet qui commence à émerger parce que, à quelques exceptions près, les statistiques mondiales montrent une diminution nette de la natalité et de l'indice reproductif dans de nombreux pays. En Europe, la tendance est très nette. Cette situation s'accompagne d'un vieillissement de la population. C'est d'ailleurs un problème auquel commencent à s'intéresser les milieux professionnels et politiques de nombreux pays, y compris la Suisse.

## Comment expliquez-vous cette baisse de la fertilité ?

Elle est liée à plusieurs facteurs. Le premier, c'est l'âge auquel les couples concrétisent leur désir de grossesse. D'un point de vue socio-économique et psychologique, ainsi que biologique, nous sommes en retard par rapport aux générations précédentes, qui faisaient des enfants plus tôt. Aujourd'hui, en Suisse, les couples commencent fréquemment à se poser la question entre 30 et 35 ans voire après. Or, pour les femmes, 35 ans constitue un âge charnière : statistiquement, c'est à partir de là que la fertilité commence à diminuer. Nous avons donc tendance à envisager une grossesse à un moment où nous sommes déjà un peu moins fertiles. Cela explique aussi pourquoi les traitements de fertilité, comme par exemple la fécondation in vitro (FIV), prennent une place croissante.

## Au-delà de l'âge, quels sont les autres facteurs ?

Il existe aussi des facteurs socio-économiques, culturels et environnementaux. Bien sûr, il y a la carrière, les enjeux professionnels, et le fait que la société n'est pas toujours organisée pour soutenir des projets d'enfant des jeunes couples. S'ajoute à cela un climat général plus anxiogène, marqué par la pollution, les séquelles du Covid, la guerre et, plus largement, une inquiétude diffuse face à l'état du monde.

## La pollution semble être devenue une vraie inquiétude en matière de reproduction.

Oui, clairement. En Suisse, une étude menée auprès de jeunes recrues de 18-20 ans a montré une baisse préoccupante de la qualité du sperme. Seulement 38% présentaient des paramètres supérieurs aux normes établies par l'Organisation mondiale de la santé. La pollution, l'hygiène de vie, l'alimentation très transformée et d'autres facteurs contribuent probablement à cette évolution. Aujourd'hui, des microplastiques ont aussi été retrouvés dans le liquide séminal et dans le liquide folliculaire, le liquide qui entoure les ovocytes au moment de l'ovulation. Quel est leur impact ? Chez les animaux, certaines données sont préoccupantes : elles montrent que les perturbateurs endocriniens peuvent interférer avec la synthèse de certaines hormones, favoriser une inflammation chronique des tissus reproducteurs et avoir des effets délétères sur les gamètes comme sur la fertilité.

## Que peuvent faire concrètement les futurs parents pour préserver leur fertilité ?

Les habitudes de vie ont un impact certain. Mauvaise alimentation, stress, tabac, alcool, surpoids, mais aussi drogues dites légères comme le cannabis : tous peuvent altérer la qualité des gamètes. Pour de nombreuses molécules présentes dans notre environnement, le recul manque encore. Mais chercher à améliorer son hygiène de vie reste une mesure importante. Un couple sur six sera confronté, à un moment ou à un autre de sa vie, à un trouble de la fertilité. La moitié parviendra à le surmonter, l'autre moitié, pas nécessairement.

## Peut-on compenser cette baisse de qualité des gamètes grâce à la médecine ?

Il existe des moyens de pallier, au moins en partie, la baisse de qualité des gamètes avec le temps et l'environnement grâce aux technologies médicales. Il est notamment possible de vitrifier (congeler) les gamètes. Les spermatozoïdes éjaculés peuvent être congelés très facilement et conservés longtemps, même si, en Suisse, la loi limite actuellement cette conservation à dix ans en l'absence d'indication médicale. La vitrification est également possible pour les ovocytes, selon les mêmes règles. La procédure est toutefois plus complexe et plus coûteuse, car elle nécessite une stimulation hormonale des ovaires ainsi qu'un prélèvement par aspiration transvaginale. On peut les congeler dans l'idée de les utiliser plus tard, qu'on soit célibataire ou en couple. En cas de difficulté, on peut avoir recours à différentes techniques de procréation médicalement assistée comme la stimulation ovarienne, l'insémination intra-utérine ou encore la Fécondation In Vitro. À l'heure actuelle, ces procédures ne sont pas prises en charge par les caisses maladie suisses.

## La technologie peut donc aider.

Oui, heureusement mais j'ai le sentiment qu'aujourd'hui, on considère encore que faire des enfants est quelque chose de simple et que les technologies seront toujours là pour nous aider. C'est vrai, mais seulement jusqu'à un certain point. Cette idée pousse parfois à faire passer tout le reste avant la reproduction : les études, la carrière, les voyages, les projets personnels. Puis la question de l'enfant arrive tout à la fin, au moment où l'on estime être pleinement accompli. Oui, la médecine peut aider, mais dans certaines limites. Peut-être faut-il d'abord remettre les choses dans un autre ordre de priorité.

## Le désir d'enfant lui-même semble aussi évoluer.

Oui, et c'est un phénomène que, comme spécialiste, je n'avais pas vu venir. Quand on demande à de très jeunes adultes, notamment à des femmes de 20 à 25 ans, si elles veulent des enfants, certaines

répondent clairement non. Cela rend peut-être l'idée même de prévention plus difficile, parce qu'elles ne se sentent pas concernées. Pourtant, il est frappant de constater que la reproduction ne semble plus être une priorité pour une partie de la jeune génération.

## Comment expliquez-vous cette évolution ?

Je n'ai pas de réponse scientifiquement prouvée à avancer. J'ai des hypothèses, mais rien de suffisamment solide pour en faire une certitude. En revanche, j'observe que les nouvelles générations semblent davantage centrées sur autre chose : le temps pour soi, le bien-être, les voyages, certaines formes d'accomplissement personnel. Quand on a un enfant, on ne vit plus tout cela de la même manière. Peut-être qu'aujourd'hui, ce coût est perçu différemment.

## Quel message principal souhaitez-vous faire passer ?

Avant tout, un message de prise de conscience. Il faut permettre aux gens de prendre des décisions plus éclairées sur leur propre reproduction, pour ne pas se retrouver plus tard à se dire : « Si j'avais su... » On pourrait d'ailleurs proposer un bilan de fertilité aux couples ou aux célibataires qui le désirent. Le véritable enjeu est là : faire de la prévention, sensibiliser, et rappeler que la fertilité n'est ni acquise ni infiniment compensable par la technique.

Interview Marc-Antoine Guet

Plus d'informations sur  
[www.doctorbianchi.ch](http://www.doctorbianchi.ch)  
[info@doctorbianchi.ch](mailto:info@doctorbianchi.ch)



Babyimpulse • Brandreport

# PMA : Donner vie à votre projet de devenir parent

Il y a des projets qui naissent dans le cœur bien avant de devenir réalité... Le désir d'avoir un enfant fait souvent partie de ces rêves profonds, portés par l'amour, l'espoir et l'envie de construire une famille. Mais pour certains, le chemin vers la parentalité peut être plus long et plus incertain que prévu. Pour beaucoup de couples qui souhaitent devenir parents, tout commence par une attente pleine d'enthousiasme. Les mois passent, parfois les années, et les questions apparaissent peu à peu : pourquoi cela ne fonctionne-t-il pas ? Que pouvons-nous faire ?

## Des moments chargés d'émotions, de doutes, de fatigue et de perte d'espoir.

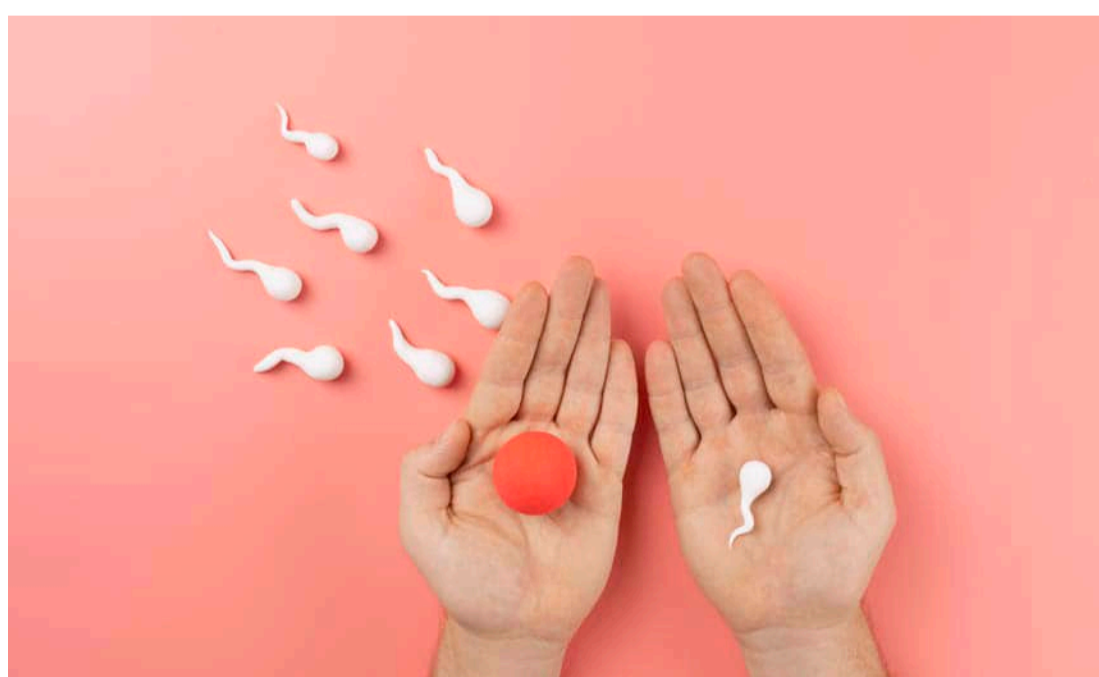
Grâce aux progrès scientifiques et technologiques, la procréation médicalement assistée (PMA) offre de nos jours des solutions efficaces au projet de devenir parents. Elle propose un ensemble de techniques médicales qui permettent de concevoir un enfant lorsque mère Nature en a décidé autrement.

## La PMA : une aide précieuse sur le chemin de la parentalité

Chaque parcours est unique et chaque histoire est différente. Il existe différentes méthodes en PMA. Parmi elles, l'insémination artificielle est généralement la première procédure proposée. Elle aide les spermatozoïdes à féconder l'ovule naturellement, en les injectant directement dans l'utérus au moment de la fécondation. Cette intervention n'occasionne aucune douleur et dure seulement quelques minutes. C'est souvent le premier pas dans la démarche de la parentalité assistée.

Lorsque l'insémination n'aboutit pas à une grossesse ou que le profil clinique du couple ne le permet pas, certains couples devront entamer une procédure plus longue, plus lourde et plus onéreuse : la FIV (fécondation in vitro).

Cette pratique consiste à prélever des ovocytes chez la femme, après un processus de stimulation ovarienne, puis à reproduire en laboratoire la rencontre entre les



ovules et les spermatozoïdes pour qu'ils se fécondent, ce qui aboutit à l'obtention d'un embryon qui pourra ensuite être transféré dans l'utérus de la femme.

Quelle que soit la durée et la technique utilisée, un parcours en PMA peut représenter une charge émotionnelle importante pour les couples, sans compter l'impact financier que cela implique. Il est donc primordial de s'informer en amont auprès de son médecin et d'anticiper au mieux ces aspects, afin de pouvoir se concentrer avec sérénité sur son projet parental.

## Cryoconservation : préserver sa fertilité

Pour certaines personnes, devenir parent est une évidence, une envie viscérale. Pour d'autres, le projet n'est pas encore totalement abouti.

Puis vient le moment où ce désir de parentalité se concrétise peu à peu. Mais durant tout ce temps, mère Nature a poursuivi son chemin et la qualité des ovules a continué de décliner au fil des années.

## Je n'ai que 30 ans, je suis encore jeune pourtant ?

En effet, les ovules ne vieillissent pas tous de la même manière. Dès 35 ans, leur qualité reproductive peut commencer à diminuer significativement. Heureusement, une solution existe : la cryoconservation. Elle consiste à prélever des ovules puis à les congeler afin de pouvoir les utiliser plus tard, lorsque le projet de devenir parent sera plus concret. Cette pratique permet également de préserver la fertilité, aussi bien masculine que féminine, dans certains contextes médicaux, par exemple avant un traitement contre le cancer.

## Laboratoire BabyImpulse : Votre fertilité est notre priorité

Devenir parents ne se résume pas à un protocole médical, c'est une aventure humaine avant tout. Face à ces défis, le laboratoire BabyImpulse accompagne chaque futur parent avec expertise, innovation et bienveillance dans son parcours vers la parentalité.

Spécialisé dans la procréation médicalement assistée (PMA), BabyImpulse met à disposition des technologies de pointe et un savoir-faire scientifique avancé pour proposer des solutions adaptées à chaque situation.

Mais au-delà de la technologie, BabyImpulse place l'humain au cœur de son approche. Une équipe pluridisciplinaire, composée de médecins, biologistes et spécialistes de la reproduction, accompagne ses patients avec écoute, transparence et un suivi personnalisé tout au long de leurs parcours. Parce que chaque projet parental est unique, BabyImpulse met tout en œuvre pour transformer un rêve souvent fragile en une réalité : celle de donner la vie.

Plus d'informations sur  
[babyimpulse.ch](http://babyimpulse.ch)



**babyimpulse**  
Laboratoire de biologie de la reproduction



# L'impact des écrans sur les enfants

**D**ans les foyers, les écrans se sont imposés comme des compagnons du quotidien. Tablettes, smartphones, télévision ou jeux vidéo rythment désormais les temps de loisirs, parfois dès le plus jeune âge. S'ils offrent des opportunités d'apprentissage, d'ouverture et d'occupation pour les enfants, leur usage excessif interroge de plus en plus les professionnels. Difficultés de concentration, troubles de l'attention, fatigue cognitive : les signaux d'alerte se multiplient et invitent à repenser la place des écrans dans le développement des enfants. Parents, proches et enseignants doivent prendre la mesure de cette menace silencieuse, parfois trop normalisée. Prendre conscience des risques et proposer des alternatives constructives et épanouissantes sont des nécessités pour offrir aux enfants un épanouissement durable et sans complications.

De nombreuses études scientifiques mettent en évidence un lien entre temps d'écran élevé et baisse des capacités d'attention. Une recherche publiée dans JAMA Pediatrics en 2019 a notamment montré qu'une exposition prolongée aux écrans chez les jeunes enfants pouvait être associée à un développement plus lent de certaines fonctions cognitives, notamment celles liées au langage et à l'attention. L'exposition précoce, notamment sous l'âge de trois ans, est strictement déconseillée par les professionnels de la petite enfance. Les enfants sont en effet très sensibles à la stimulation des écrans et leur exposition peut créer des dommages irréversibles sur leur développement mental.

Le cerveau de l'enfant, en pleine construction, est particulièrement sensible aux sollicitations rapides et répétées des contenus numériques. Vidéos courtes, jeux interactifs ou applications très stimulantes favorisent une forme d'attention fragmentée, où l'enfant s'habitue à des changements constants de stimuli. À terme, cette surstimulation peut rendre plus difficile la concentration sur des tâches longues ou nécessitant un effort soutenu, comme la lecture ou les apprentissages scolaires.

Une étude de l'Inserm souligne également que le multitâche numérique, qui consiste à passer d'un écran à un autre, d'une application à une vidéo, peut altérer les capacités de mémorisation et de traitement de l'information. L'enfant peine alors à filtrer les distractions et à maintenir son attention sur une seule activité.

## Des effets directs sur le sommeil et les comportements

Au-delà de la concentration, l'usage des écrans a un impact direct sur le sommeil. La lumière bleue, émise par les écrans, perturbe la production de mélatonine, l'hormone du sommeil, retardant l'endormissement et diminuant significativement la qualité du repos. Or, un sommeil insuffisant ou de mauvaise qualité accentue les troubles de l'attention et l'irritabilité.

Certains travaux, comme ceux de l'Organisation mondiale de la santé, mettent également en avant des corrélations entre exposition excessive aux écrans et augmentation des comportements impulsifs, voire des troubles de l'anxiété. Les enfants, sollicités en permanence, peuvent ainsi rencontrer de plus en plus de difficultés à gérer la frustration ou à s'engager dans des activités nécessitant patience et persévérance. En prenant en compte ces différents risques sur le développement des enfants, il faut pouvoir anticiper et prévoir des alternatives.

## Limiter sans interdire

Face à ces constats, la question n'est plus tant d'interdire les écrans que d'en encadrer l'usage. Les spécialistes recommandent d'adapter le temps d'écran à l'âge de l'enfant et de privilégier des contenus de qualité, utilisés dans un cadre défini.

Dans ce cadre, le psychanalyste français Serge Tisseron a instauré la règle 3-6-9-12. Plutôt que d'émettre des recommandations sur le temps d'écran, Serge Tisseron s'est intéressé à l'influence

des écrans selon l'âge des enfants. Cette méthode propose ainsi des repères progressifs : pas d'écran avant 3 ans, pas de console de jeux personnelle avant 6 ans, une utilisation d'internet accompagnée avant 9 ans, et internet seul après 12 ans. À travers ces recommandations, le psychanalyste encourage les parents à accompagner leurs enfants dans leur utilisation des écrans et à les initier au monde numérique de façon progressive et contrôlée.

Instaurer des règles d'utilisation au quotidien est également un levier éducatif : pas d'écran avant l'école, pas d'écran pendant les repas, et une coupure au moins une heure avant le coucher. Il est recommandé de toujours privilégier l'échange avec les enfants sur les contenus consultés, en regardant un programme ensemble, en discutant des contenus et en expliquant les images pour donner du sens et transformer un usage passif en moment d'échange constructif. Créer des temps sans écran, réguliers et identifiés, aide ainsi l'enfant à développer d'autres formes d'attention, plus profondes et plus durables.

## Redonner place aux expériences concrètes

En parallèle, proposer des alternatives variées est essentiel pour rééquilibrer le quotidien. Les activités physiques, tout d'abord, jouent un rôle fondamental. Le sport permet non seulement de canaliser l'énergie, mais aussi de renforcer la concentration, la coordination et la confiance en soi.

Les jeux de société constituent également un excellent outil pour développer l'attention et les interactions sociales. Ils sollicitent la mémoire, la stratégie, la patience, tout en favorisant les échanges en famille et entre amis.

La lecture, quant à elle, reste l'un des moyens les plus efficaces pour entraîner la concentration et développer l'imaginaire. Plongé dans une histoire,

l'enfant apprend à suivre un fil narratif, à mobiliser son imagination et à maintenir son attention sur la durée. Cela permet également de renforcer ses capacités rédactionnelles et orthographiques.

Les activités manuelles, comme le dessin, le bricolage ou la cuisine, offrent aussi des bénéfices précieux et fabriquent également des souvenirs impérissables. Elles sollicitent la créativité, la motricité fine et la capacité à se concentrer sur une tâche concrète, avec un début et une fin. Encadrés par un adulte, les enfants s'amuse et apprennent de façon ludique.

Enfin, le contact avec la nature apparaît comme un levier particulièrement puissant. Les études montrent que les environnements naturels favorisent l'apaisement, réduisent le stress et améliorent les capacités d'attention. Balades en forêt, observation des animaux, jeux libres en extérieur ou construction de cabanes permettent à l'enfant de se reconnecter à un rythme plus lent, plus propice à son développement.

## Accompagner avec contrôle

Les écrans font désormais partie de notre environnement, et les enfants grandissent avec eux, bon gré malgré. L'enjeu n'est donc pas de les exclure, mais d'apprendre à en faire un usage raisonné. En posant un cadre clair, en étant attentif aux signaux et en valorisant des activités alternatives riches et variées, les parents peuvent accompagner leurs enfants vers un équilibre plus sain.

Car au-delà des outils, c'est bien la qualité des expériences vécues qui façonne le développement de l'enfant. Entre stimulation numérique et découvertes concrètes, il s'agit de trouver un juste milieu, avec équilibre et contrôle, pour permettre aux enfants de grandir sereinement et de s'épanouir durablement.

Texte **Alix Senault**

ANNONCE

# Pâques au jardin

7 > 18 AVRIL

Des ateliers nature et créatifs pour petits et grands

**55 ans**  
**balexert**  
AU-DELÀ DU SHOPPING

# La Photobiomodulation médicale

## La lumière qui soigne, régénère et redonne espoir:

### Oncologie et soins de support, Douleurs et mobilité, Gynécologie, Dermatologie et cicatrisation, Neurologie & neuropathies

La photobiomodulation médicale au PBM Center : moins de douleur, meilleure cicatrisation, plus de qualité de vie

Il y a des douleurs que l'on finit par "gérer". Des inconforts que l'on banalise. Des séquelles que l'on croit définitives. Et puis il y a parfois une solution que l'on ne connaissait pas, une approche non invasive, médicale, douce mais redoutablement pertinente : la photobiomodulation médicale (PBM).

Au PBM Center, à Montreux et désormais aussi à Genève, la PBM est utilisée comme thérapie de support dans cinq grands domaines : oncologie, douleurs & mobilité, gynécologie, dermatologie & cicatrisation, neurologie & neuropathies.

Le principe ? Une lumière rouge et proche infrarouge, précisément paramétrée, qui agit au niveau cellulaire pour moduler l'inflammation, soutenir la réparation tissulaire et améliorer le confort. Sans injection, sans chirurgie, sans immobilisation et avec une prise en charge médicale personnalisée.

Le concept n'est pas magique. Il est médical : aider le corps à mieux récupérer.

#### 1) Oncologie & soins de support

Mieux traverser les traitements. Mieux récupérer ensuite.

En cancérologie, le traitement est essentiel. Mais la qualité de vie l'est tout autant. Radiothérapie, chirurgie, chimiothérapie, immunothérapie, hormonothérapie... Ces traitements peuvent laisser des effets secondaires lourds : peau et muqueuse fragilisées, douleurs, cicatrices, raideurs, neuropathies, fatigue persistante...

La PBM s'intègre ici comme un soin de support pour aider à mieux tolérer le parcours de soins, apaiser les tissus, soutenir la cicatrisation et accélérer la récupération.

« Après ma radiothérapie, ma peau était rouge, chaude et douloureuse. Je redoutais même le frottement des vêtements. Avec la PBM, j'ai senti très vite que la peau s'apaisait. J'ai eu moins de douleur et plus de liberté dans mes mouvements. Quand on sort d'un cancer, ce genre de progrès change tout ! »  
Émilie, 53 ans

« Après l'opération puis la radiothérapie, j'avais une douleur persistante et une sensation de peau cartonnée. La PBM m'a aidée à récupérer plus vite avec moins de tiraillements et plus de souplesse. J'ai eu le sentiment de reprendre possession de mon corps. »  
Catherine, 58 ans

#### 2) Douleurs & mobilité

Retrouver le mouvement sans escalade de traitements

Douleurs articulaires, tendinites, lombalgies, douleurs musculaires, suites de chirurgie, blessures sportives... Beaucoup de patients entrent dans un cercle infernal : douleur → moins de mouvement → raideur → encore plus de douleur.

La PBM aide à casser cette spirale en ciblant l'inflammation et les tissus en souffrance avec une approche non invasive et encadrée médicalement.

« Mon épaule me bloquait depuis des mois. J'avais mal au moindre geste, la nuit, en voiture, au travail. J'avais déjà fait de la physio et pris des anti-inflammatoires, sans vraie amé-

lioration durable. Après quelques séances de PBM, la douleur a commencé à baisser puis j'ai retrouvé de l'amplitude. Le plus impressionnant, c'est que j'ai recommencé à bouger sans appréhension. J'avais oublié ce que ça faisait de ne plus penser à sa douleur toute la journée. »  
Jean-Marc, 47 ans

« Je venais pour un genou douloureux depuis des mois. Ce qui m'a surpris, ce n'est pas seulement la baisse de la douleur, c'est le retour de la confiance dans le mouvement. J'ai recommencé les escaliers normalement. »  
Patrick, 66 ans

#### 3) Gynécologie (FeminaLum)

Le confort intime mérite une vraie prise en charge

Sécheresse, brûlures, douleurs, gêne intime, inconfort sous hormonothérapie... Ces troubles sont fréquents mais trop souvent sous-estimés. Pourtant, ils impactent profondément la qualité de vie, la confiance en soi et la vie de couple.

La PBM externe et endovaginale avec les sondes médicales FeminaLum propose une approche non hormonale, douce et généralement très bien tolérée, pour soutenir les muqueuses et améliorer la santé intime féminine.

« Je n'en parlais à personne. C'était devenu un inconfort permanent : sécheresse, brûlures, gêne quotidienne. Après un cancer, on vous dit souvent que l'essentiel est d'être guérie mais on oublie le reste. La PBM m'a vraiment aidée sans médicament ni hormone. Ce n'est pas juste un détail, c'est une partie de ma vie que je pensais perdue. »  
Isabelle, 61 ans

« Je me disais qu'il fallait simplement faire avec. Après quelques séances, les douleurs ont diminué et j'ai retrouvé un confort que je n'avais plus depuis longtemps. C'est discret, mais dans la vraie vie, ça change tout. »  
Michelle, 57 ans

#### 4) Dermatologie & cicatrisation

Une cicatrice n'est pas "juste" une cicatrice

La peau garde la mémoire : chirurgie, traumatisme, brûlure, inflammation chronique... Une cicatrice peut rester rouge, épaisse, sensible, douloureuse. Une peau fragilisée peut cicatriser lentement, tirer, gratter et gêner au quotidien.

La PBM soutient ici une réparation tissulaire plus harmonieuse : moins d'inflammation, plus de confort, des tissus plus souples et plus fonctionnels.

« Après mon opération, ma cicatrice restait dure, rouge et très sensible. J'avais des démangeaisons, des tiraillements et certains vêtements étaient devenus insupportables. Avec la PBM, la peau s'est progressivement assouplie et la rougeur a diminué. On ne parle pas assez de ce que les cicatrices imposent au quotidien. Moi, ça m'a vraiment soulagée. »  
Claire, 42 ans

« J'avais beaucoup d'acné sur le visage et ça me complexait vraiment. Après plusieurs séances, les rougeurs ont diminué et j'ai eu moins de boutons. Franchement, ça m'a aidé autant pour ma peau que pour ma confiance. »  
Lucas, 16 ans

#### 5) Neurologie & neuropathies

Quand les nerfs "brûlent", le sommeil et la vie suivent

Picotements, brûlures, décharges électriques, hypersensibilité, douleurs nerveuses... Les neuropathies et douleurs neurologiques peuvent être épuisantes. Elles altèrent le sommeil, la marche, l'énergie, l'humeur et parfois la capacité à travailler ou simplement à vivre normalement.

La PBM est utilisée pour moduler ces douleurs, améliorer le confort et aider à retrouver une meilleure qualité de vie.

« J'avais des brûlures dans les pieds et des décharges dans les jambes, surtout le soir. Je dormais mal, je marchais moins, j'étais épuisé. Après plusieurs séances, l'intensité a diminué. Ce n'est pas complètement disparu mais j'ai retrouvé des nuits correctes et la possibilité de marcher sans me focaliser sur la douleur en permanence. »  
Michel, 70 ans



« Les décharges électriques dans le visage étaient imprévisibles et terribles. Je vivais dans l'anticipation de la prochaine crise même pour parler ou me brosser les dents. La PBM n'a pas tout fait disparaître mais les douleurs sont devenues moins fréquentes et moins violentes. Surtout, j'ai retrouvé un peu de calme et je ne vis plus constamment dans la peur. »  
Françoise, 62 ans

Une médecine de support qui change la trajectoire

La PBM ne remplace pas les traitements de fond, la chirurgie ou les suivis spécialisés. Elle s'y intègre intelligemment. Et c'est précisément là sa force : offrir une solution complémentaire, non invasive, pour soulager, réparer, accélérer la récupération et améliorer la qualité de vie.

Au PBM Center, la prise en charge commence toujours par une consultation médicale afin de définir l'indication et le protocole adapté. Les séances durent en général environ 60 minutes, le plus souvent 1 à 2 fois par semaine, selon la situation.

Grand Rue 3, 1820 Montreux  
Rue Emile-Yung 1, 1205 Genève  
chez Medigroupe

021 214 04 04  
022 336 25 26

Parce qu'on ne devrait pas s'habituer à la douleur. Et parce qu'une meilleure récupération peut commencer plus tôt qu'on ne le pense.



## Familles d'aujourd'hui : des repères à reconstruire

Familles recomposées, monoparentales ou homoparentales : les modèles évoluent, mais les besoins des enfants, eux, restent les mêmes. La psychologue Alessandra Cordey décrypte les enjeux de ces nouvelles configurations et livre des pistes concrètes pour accompagner au mieux les plus jeunes.



Alessandra Cordey  
Psychologue

Longtemps, la famille s'est dessinée autour d'un modèle unique : un père, une mère, des enfants. Aujourd'hui, ce schéma cohabite avec une diversité de réalités. Familles recomposées, monoparentales, homoparentales ou encore issues de la procréation médicalement assistée : les formes familiales se multiplient, reflétant une société en mutation.

Pour la psychologue-psychothérapeute Alessandra Cordey, spécialisée dans la parentalité, ces évolutions sont désormais bien ancrées dans les consultations. « On observe surtout une augmentation des séparations et des familles recomposées. Les questions liées à la procréation médicalement assistée émergent aussi davantage, notamment autour de ce qu'on dit ou non à l'enfant », explique-t-elle.

### Des enfants capables... mais pas invulnérables

Face à ces transformations, une idée revient souvent : les enfants s'adaptent à tout. Une affirmation que la spécialiste nuance. « Les enfants ont une capacité d'adaptation extraordinaire. Leur plasticité leur permet de faire face à de nombreux changements », souligne-t-elle. Mais cette résilience ne doit pas devenir un prétexte pour minimiser leur vécu. « Les enfants ont aussi besoin de stabilité et de repères. Les changements, comme une séparation, restent des événements majeurs qui nécessitent un accompagnement et une écoute de la part des parents. »

Autrement dit, s'ils peuvent s'ajuster, cela ne signifie pas qu'ils n'en sont pas affectés. L'enjeu pour les parents consiste alors à rester attentifs, sans dramatiser ni banaliser.

### Des besoins universels, quel que soit le modèle

Au-delà des configurations familiales, les besoins fondamentaux des enfants demeurent étonnamment constants. « Sécurité affective et physique, stabilité, continuité du lien : ce sont les bases, peu importe le type de famille », rappelle Alessandra Cordey.

L'enfant a avant tout besoin de se sentir aimé de manière inconditionnelle et reconnu dans son individualité. « Se sentir vu, entendu, exister aux yeux de ses parents est essentiel », insiste-t-elle.

Ce qui change, en revanche, ce sont les contextes dans lesquels ces besoins doivent être satisfaits. Dans une famille recomposée, par exemple, l'enfant doit composer avec plusieurs environnements, parfois différents. Dans une famille homoparentale, il peut être confronté au regard des autres.

« L'important est de se mettre à la place de l'enfant et de comprendre ce qu'il vit réellement, sans projeter ses propres peurs d'adulte. »

### Le défi des repères éducatifs

Si les modèles familiaux évoluent, les repères éducatifs, eux aussi, semblent plus flous. « Avant, il existait une sorte de consensus éducatif. Aujourd'hui, les parents sont confrontés à une multitude d'approches et peuvent se sentir perdus », observe la psychologue.

Entre une éducation autrefois centrée sur l'obéissance et une approche actuelle davantage tournée vers

les émotions, l'équilibre n'est pas toujours évident à trouver. « On est très à l'écoute des émotions des enfants, ce qui est positif. Mais parfois, on manque d'outils pour les aider à en sortir et à avancer. »

Autre défi : la place du choix. « Aujourd'hui, on donne beaucoup de décisions aux enfants. C'est important pour leur estime de soi, mais ils ont aussi besoin d'être guidés. Trop de choix peut être source d'anxiété. »

### Une société encore en retard

Si les familles changent, leur représentation dans la société peine à suivre. « Dans les films ou les séries, on reste majoritairement sur des modèles traditionnels », constate Alessandra Cordey.

Ce décalage peut avoir un impact sur les enfants, qui ne se reconnaissent pas toujours dans ce qu'ils voient. « La représentation joue un rôle clé dans la normalisation. Voir différents types de familles permet aux enfants de comprendre que leur réalité est légitime. »

D'où l'importance, selon elle, de parler ouvertement de ces sujets, y compris dès le plus jeune âge. Expliquer qu'il existe différentes manières de faire famille contribue à développer tolérance et inclusion.

### Construire une relation plutôt qu'imposer une autorité

Pour accompagner au mieux les enfants dans ces contextes, la spécialiste insiste sur un point central : la qualité de la relation parent-enfant.

« Il faut construire une relation dans laquelle nos mots ont une importance aux yeux de l'enfant. », explique-t-elle. Cela passe par l'écoute,

l'attention, le partage de moments, mais aussi par le respect de l'individualité de l'enfant.

Ce cadre relationnel n'exclut pas les règles, bien au contraire. « Les enfants ont besoin de limites claires. L'équilibre se situe entre leur laisser de l'espace et poser un cadre sécurisant. »

### Savoir repérer les signaux d'alerte

Certains changements doivent toutefois alerter les parents. Troubles du sommeil, modifications de l'alimentation, anxiété ou changements de comportement persistants sont autant de signaux à ne pas négliger.

« L'intuition parentale est importante. Si quelque chose inquiète, il ne faut pas hésiter à en parler à un professionnel », conseille Alessandra Cordey.

L'objectif n'est pas de surmédicaliser, mais de ne pas rester seul face aux doutes. « On manque encore d'outils et d'espaces de discussion autour de ces questions. Il est essentiel de pouvoir échanger, que ce soit avec des proches ou des spécialistes. »

### Vers quelle famille demain ?

Difficile, enfin, de prédire à quoi ressemblera la famille dans les années à venir. Entre quête de repères et désir d'ouverture, les tendances semblent parfois contradictoires.

« On est dans une phase de transition. Les modèles évoluent, mais les besoins fondamentaux restent les mêmes », conclut la psychologue.

Une certitude demeure : quelle que soit sa forme, la famille reste avant tout un lieu de sécurité, de lien et de construction pour l'enfant.

Texte SMA

## Brandreport • amiable.ch

# Séparation avec enfants : la médiation pour éviter l'escalade judiciaire

Fondée par Khaoula et Pascal Gemperli, la structure amiable.ch accompagne les couples en séparation grâce à la médiation et à des outils en ligne. L'objectif : faciliter les accords, notamment lorsque des enfants sont concernés.

Amiable.ch est née durant la pandémie de Covid-19, dans un contexte où les demandes de séparations à l'amiable se sont intensifiées. Médiateurs de formation, Khaoula et Pascal Gemperli ont progressivement digitalisé une partie de leur activité pour proposer un accompagnement plus accessible, combinant formulaires en ligne, calculateur de pension, forfaits et suivi personnalisés.

« L'idée était de répondre à des situations très différentes, certaines très simples et d'autres beaucoup plus complexes », explique Khaoula Gemperli. Selon les cas, l'accompagnement peut aller d'un simple traitement administratif à plusieurs séances de médiation.

L'enjeu reste toujours le même : permettre aux couples de trouver un accord sans passer par des procédures judiciaires longues, coûteuses et souvent conflictuelles.

### L'enfant au cœur des décisions

Lorsqu'un couple se sépare, les premières discussions portent généralement sur les enfants : organisation de la garde, autorité parentale, finance et équilibre du quotidien.

« Dès qu'il y a des enfants, la question centrale devient leur stabilité et leur bien-être », souligne

Khaoula Gemperli. La tendance actuelle montre une évolution vers davantage de partage, avec une augmentation des gardes alternées ou hybrides.

Mais au-delà du modèle choisi, les médiateurs insistent sur un point central : la continuité du lien avec les deux parents.

Dans les situations les plus conflictuelles, l'enfant peut parfois devenir malgré lui un point de tension entre les adultes. « C'est précisément ce que nous essayons d'éviter : que l'enfant soit utilisé dans le conflit », insiste la médiatrice.

Une dynamique que la médiation cherche à désamorcer en recentrant les échanges sur les besoins concrets de l'enfant.

### Retrouver un cadre de dialogue

Au-delà des aspects juridiques, la séparation est aussi un processus émotionnel. Les fondateurs constatent fréquemment que les deux parents n'avancent pas au même rythme dans le deuil de la relation.

Dans ce contexte, la médiation permet de recréer un cadre de discussion, parfois après une période de pause nécessaire. « Il faut parfois laisser du temps pour que les émotions redescendent avant de pouvoir avancer », explique Khaoula Gemperli.

« Nous ne forçons pas les décisions, nous accompagnons leur construction », précise-t-elle. L'objectif est de sortir d'une logique d'opposition pour revenir à une logique de coopération parentale, centrée sur les décisions essentielles concernant l'enfant.

### Anticiper les aspects financiers

amiable.ch a récemment lancé un calculateur de pension alimentaire basé sur la méthode appliquée par les tribunaux suisses. L'outil permet aux parents d'anticiper les coûts liés aux enfants et de mieux comprendre la répartition des charges.

« Beaucoup de parents n'ont pas conscience du coût réel d'un enfant au quotidien », observe Khaoula Gemperli. Une séparation implique en effet un bouleversement financier important : deux foyers doivent être constitués, tout en maintenant les besoins essentiels des enfants.

Le calcul distingue d'abord le minimum vital, puis intègre, selon les revenus, des éléments supplémentaires comme les activités extrascolaires ou certaines assurances.

« L'objectif est de donner de la visibilité et d'éviter les tensions liées à des incompréhensions financières », ajoute la médiatrice.

### Expliquer la séparation aux enfants

Enfin, un point revient systématiquement dans les accompagnements : la manière dont la séparation est annoncée aux enfants. Selon les médiateurs, il est essentiel de leur expliquer la situation simplement, idéalement à deux voix. « Quand un enfant ne comprend pas, il comble les vides avec ses propres interprétations », rappelle Khaoula Gemperli.

Le manque d'explication peut générer incompréhensions et angoisses. Pour amiable.ch, une séparation réussie repose ainsi autant sur la qualité du dialogue parental que sur les aspects juridiques ou financiers.

amiable.ch

Accompagnement personnalisé et médiation

easyDivorce.ch

Processus simple et calculateur de pension

# Protégez l'avenir de votre famille : le cadeau du stockage des cellules souches

En tant que parents, nous faisons tout pour assurer la santé et le bien-être de nos enfants. Mais que se passerait-il si nous pouvions faire encore un pas supplémentaire pour protéger leur avenir? La conservation de cellules souches provenant du sang et du tissu du cordon ombilical de votre bébé, ou même des dents de votre enfant, offre une possibilité unique d'assurer la santé de votre famille à long terme.



**Ziraat Martinez**  
Directeur, Future Health Biobank

Les cellules souches ont la capacité étonnante de se régénérer et de réparer les tissus endommagés. Elles sont déjà utilisées pour traiter la leucémie, les pathologies immunitaires et certaines maladies génétiques. De plus, la médecine explore progressivement de nouvelles possibilités d'application dans la médecine régénérative, par exemple pour les maladies cardiaques, le diabète et les maladies neurologiques.



**Le stockage  
de cellules souches  
peut contribuer  
à garantir  
la santé future  
de votre famille.**



Il existe deux manières essentielles de conserver des cellules souches pour votre famille :

## 1. Le stockage du sang et du tissu du cordon ombilical :

Le sang et le tissu du cordon ombilical prélevés directement après la naissance contiennent de précieuses cellules souches qui peuvent être utilisées dans de futurs traitements médicaux pour votre enfant ou même pour d'autres membres de votre famille. Ce processus est sûr, sans douleur et a lieu immédiatement après l'accouchement.

## 2. Le stockage des cellules souches provenant des dents :

Les dents de lait et les dents d'adulte contiennent des cellules souches mésenchymateuses qui ont le potentiel de se développer en différents types de tissus, notamment les os, le cartilage et les cellules nerveuses.

En stockant ces cellules, les familles peuvent obtenir une ressource précieuse qui pourrait être utilisée dans les années à venir pour des traitements régénératifs.

En choisissant un fournisseur sérieux pour le stockage de cellules souches, vous vous assurez que ces précieuses cellules resteront viables si jamais votre famille en a besoin. Avec les progrès de la recherche médicale, les possibilités d'application de la thérapie par cellules souches s'élargissent constamment, ce qui fait de cet investissement une décision pour le futur.

Permettre à votre famille d'accéder à ses cellules souches pourrait un jour faire la différence entre une maladie grave avec des options de traitement limitées et un outil de traitement efficace. Dans un monde incertain, le stockage de cellules souches peut contribuer à garantir la santé future de votre famille - car rien n'est plus précieux que la santé.

Si vous souhaitez en savoir plus sur la manière dont la conservation de cellules souches peut bénéficier à votre famille, veuillez scanner le code QR :



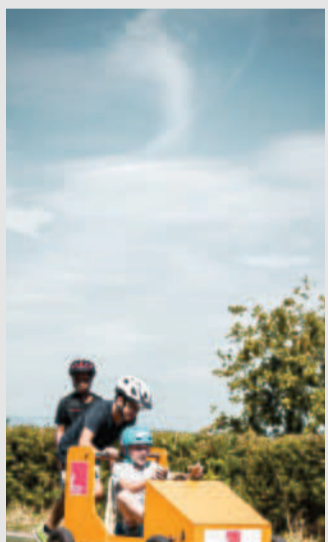
**FUTURE HEALTH**  
BIOBANK

ANNONCE

2026

# CAMPS

ENFANTS



ADULTES



JEUNES



Retrouvez tout le programme sur :  
**WWW.LIGUE.CH/CAMPS**



Dans chaque activité, la Ligue désire offrir un cadre dans lequel les enfants, les jeunes et les adultes peuvent découvrir et réfléchir aux valeurs transmises par la Bible dans la liberté et le respect. Basées sur les valeurs chrétiennes, toutes ses activités favorisent l'épanouissement social, culturel, physique et spirituel.



**Ligue pour la lecture de la Bible**  
+41 21 651 20 10 - info@ligue.ch  
www.ligue.ch

**Le Clos des Pierres**  
HÉBERGEMENT DE GROUPE  
Rougemont

Un séjour authentique, des moments sympatiques, une nature magnifique.

**Le chalet**  
Un hébergement de groupe en autogestion avec 49 lits et une grande salle de 100 places pour...  
**Camps et week-ends**  
**Séminaires**  
**Événements**

**La région**  
Le Clos des Pierres est situé au Pays d'Enhaut, entre Château d'Oex et Gstaad.  
Le chalet est au cœur de la nature, entouré de verdure, il jouit d'une vue magnifique sur les montagnes.

Disponible à la location

[www.closdespierres.ch](http://www.closdespierres.ch)

Chalet entièrement rénové  
Réouverture en septembre 2026

Route du Revers 21  
1659 Rougemont

+41 26 420 21 00 - info@closdespierres.ch



CENTRE  
MANOR  
CHAVANNES



CENTRE  
MANOR  
VEVEY



CENTRE  
MANOR  
MONTHÉY

# KIDS' FRIENDLY

**Toute l'année!**

**Ateliers créatifs, expos,  
mini-disco, grimages,  
activités exclusives!**

**Programme**



CENTRES-MANOR.CH



# La pension pour l'enfant

Bien que le Tribunal fédéral ait fixé une méthode pour déterminer le montant des pensions, la situation n'est pas satisfaisante pour autant.



Me Douglas Hornung  
Fondateur du site divorce.ch

La « méthode du minimum vital avec partage de l'exécédent » a été fixée par le Tribunal fédéral dans son arrêt de principe du 11 novembre 2020 (ATF 147 III 265). Elle est décrite en détail sur le site.

Cette méthode remplace la méthode des pourcentages simple et qui généralement « donnait de bons résultats » selon le même arrêt (consid. 6.2), pratiquée par les tribunaux romands jusqu'alors. Malgré les apparences (les calculs se font parfois aux centimes près!), la méthode n'est ni objective ni neutre et elle est de plus en plus critiquée car elle atteint vite ses limites. En particulier lorsqu'il s'agit de déterminer les charges fiscales (l'un des postes le plus important d'un budget) qui se fait plus au doigt mouillé que par un calcul concret (seuls quelques tribunaux suisses-allemands sont équipés de logiciel permettant de calculer précisément les impôts).

Enfin, la méthode laisse un très large pouvoir d'appréciation au Tribunal de sorte que, pour des cas très similaires, le résultat est très substantiellement différent. Ainsi, il n'y a plus de sécurité ou prévisibilité juridiques. Par contre, les avocats sont très heureux de la complexité des calculs à opérer...

Le parent qui n'a pas la garde a l'obligation de payer une pension pour participer aux frais de l'enfant, s'il en a les moyens, et dans la mesure où il déploie tous les efforts nécessaires qu'on peut attendre d'un parent responsable pour couvrir son minimum vital

et percevoir un revenu suffisant pour faire face à ses obligations. S'il couvre tout juste son minimum vital, le faible disponible sera le montant de la pension.

Si le parent qui n'a pas la garde couvre largement son minimum vital, vous êtes dans la bonne fourchette pour fixer la pension de l'enfant à 17% du revenu net pour un enfant, 27% pour deux enfants et 33% pour trois enfants, allocations familiales non comprises. Au surplus, il s'agit là de l'exercice de l'autonomie familiale, reconnue par le Tribunal fédéral, qui permet de décider ensemble une juste pension pour l'enfant et en tenant compte de tous les paramètres particuliers (par exemple ne pas prévoir de pension si le parent est très serré financièrement alors que l'autre a des revenus confortables).

Pour le cas des gardes alternées, appliquer ces pourcentages sur le différentiel de salaires.

Ce qui importe, ce ne sont pas des calculs d'épiciers mais l'intérêt supérieur de l'enfant, lequel est d'être assuré que ses besoins sont pris en charge, peu importe que ce soit par l'un ou par l'autre ou dans quelle proportion. Ce sont sur ces bases que nous proposons de fixer le montant des pensions pour enfant et en 18 ans d'existence du site, aucun tribunal n'a revu ou modifié les conventions présentées sur ces bases.

#### Pensions différentes selon l'âge

Plus l'enfant avance en âge, plus son entretien coûte cher.



## Ce qui importe, ce ne sont pas des calculs d'épiciers mais l'intérêt supérieur de l'enfant.

– Me Douglas Hornung,  
Fondateur du site divorce.ch

Par conséquent, les pensions augmentent généralement en fonction de l'avancée en âge de l'enfant (jusqu'à six ans, jusqu'à douze ans, jusqu'à 15 ans, jusqu'à la majorité, voire au-delà si l'enfant poursuit des études supérieures, mais au maximum jusqu'à l'âge de 25 ans révolus). Les outils du site permettent de prévoir des pensions qui augmentent en fonction de l'âge de l'enfant.

#### Pension de l'enfant adulte

Dans le cadre d'un divorce, les parties peuvent convenir (ou le tribunal peut ordonner) que la pension continue à devoir être versée après la majorité de l'enfant, à la condition qu'il suive une formation / des études sérieuses, mais en principe jusqu'à l'âge maximum de 25 ans révolus. Le Tribunal fédéral vient de dire que ce principe devrait être la règle, y compris lorsque l'enfant est très jeune au moment du divorce (5A\_907/2025, l'enfant avait cinq ans)

Nous ne partageons pas cet avis: D'une part, c'est oublier que la pension pour enfant adulte n'est plus déductible pour le parent payeur, ce qui entraîne par conséquent une charge financière plus lourde pour le parent payeur.

D'autre part, la pension pour enfant adulte ne couvre que ses besoins liés à ses études et formation et non tous les besoins de l'enfant mineur et la pension pour enfant majeur se détermine en fonction des ressources réciproques des deux parents et non pas en fonction de la garde.

Par ailleurs, on peut aussi attendre de l'enfant majeur qu'il travaille, ne serait-ce que quelques heures par semaine, pour participer à la couverture de ses besoins.

Enfin, les situations financières évoluent substantiellement au fil du temps, de sorte que le montant fixé pour la pension d'un jeune enfant ne correspondrait en rien, à sa majorité, à ses besoins estimés des années auparavant.

Décider aujourd'hui du montant de la pension qui devra être versée, peut-être, 13 ans plus tard (lorsque l'enfant devient majeur) relève plus de la spéculation au doigt mouillé que d'une décision juste et équitable.

Enfant majeur



Pension enfants



100% de succès depuis 2007

divorce.ch

ANNONCE

au  
point  
du JOUR  
Librairie à Genève

Librairie active depuis le XX<sup>e</sup> siècle  
dans l'achat de bibliothèques, manuscrits, gravures,  
livres anciens, reliures, livres illustrés XX<sup>e</sup>...

Propose également des expertises  
de bibliothèques et un espace de consignment.

Librairie « au point du jour » | Passage du Rond-Point 4 | 1205 Genève  
Ouvert de 10:00 à 15:00 de mardi à vendredi | +41 078 760 0404 | contact@aupointdujour.ch



#focusmonenfant



En découvrir plus sur

**focus.swiss**



# ÉCOLE MONTESSORI-NATIONS CAMPS

Inscriptions  
ouvertes



PÂQUES & ÉTÉ  
2026

SEMAINE DU 13 AU 17 AVRIL - TOUTES LES SEMAINES DU 29 JUIN AU 28 AOÛT 2026  
8H30 À 16H30

FORFAIT SEMAINE : 550CHF

RÉSERVATION **ENFANTS DE 3 A 12 ANS** :  
[ADMINISTRATION@ECOLEDESNACTIONS.CH](mailto:ADMINISTRATION@ECOLEDESNACTIONS.CH)

Ch. Dr Adolphe-Pasteur, 13 - 1209 Genève - 022 740 08 86



PRIX MEYVAERT DU MUSÉE  
POUR LA DURABILITÉ ENVIRONNEMENTALE 2025



IL FAUT SAUVER  
LE JOBA  
J MENA  
ENQUÊTE À  
MADAGASCAR

DU 02.04.26 AU 19.09.27

MUZOO

LA CHAUX-DE-FONDS

Une exposition de l'Aquarium tropical du Palais de la Porte Dorée, Paris

NOUVEAU!

# ABONNEMENT ANNUEL

*family*



AQUARIUM-VIVARIUM  
**AQUATIS**



# Cenovis



100% naturel  
100% végétal  
100% sain



## Différent. Et c'est bien ainsi.

Restez en forme et régalez-vous  
avec plein d'idées de recettes sur  
[www.cenovis.ch/fr/recettes](http://www.cenovis.ch/fr/recettes)

Envoyez vos coordonnées email à [info@cenovis.ch](mailto:info@cenovis.ch)  
et nous vous enverrons gratuitement notre nouvelle brochure  
de 8 idées de tartines au Cenovis.

**Vos enfants vont adorer !**

La pâte à tartiner Cenovis est disponible dans votre commerce de détail.

# KOLLER

International Auctions  
Swiss made



Acheter ou vendre  
de l'art ? Nous vous  
conseillons !

Koller Ventes aux Enchères SA Rue Etienne-Dumont 14 – 1204 Genève  
Tél. +41 22 311 03 85 – geneva@kollerauctions.com  
[www.kollerauctions.com](http://www.kollerauctions.com)

Pablo Picasso. Buste de femme d'après  
Cranach le Jeune. 1958. Linogravure.  
© Succession Picasso / 2026 ProLitteris, Zurich  
Vendu pour CHF 600 000

