

## Café des grands-parents du jeudi 14 12 2023

### « Thème la confiance et le respect »

Ce café des Grands-Parents a permis la participation de vingt-huit personnes : vingt-six grands-parents et deux étudiantes d'une vingtaine d'années en stage à l'EGPE.

1

◆  
**Monique Desmedt psychologue de l'EGPE introduit la discussion :**  
**Voici son écrit :**

#### **La confiance et le respect**

Deux préalables aux relations intra-familiales ?

Le monde dans lequel nous vivons est complexe, fragmenté, voire fracturé, en proie dans certains pays à des violences dans des luttes sans merci.

Ce monde peut générer de l'insécurité avec, en conséquence, de la méfiance entre les êtres, entre les peuples, envers les institutions, au détriment du « vivre ensemble ».

Face à cette situation, la famille est-elle encore le socle sur lequel la confiance et le respect peuvent se vivre sereinement ?

**Le terme de confiance** vient du latin "*confidere*" qui recouvre la notion de foi. Il se définit comme le sentiment de quelqu'un qui se fie entièrement à quelqu'un d'autre, à quelque chose.

La confiance prend sa source dans les premières relations qui s'instaurent entre le petit enfant et ses parents. Une confiance totale du côté de l'enfant qui se sent aimé et satisfait dans ses besoins ; une confiance dans le bien-être et l'évolution de l'enfant en ce qui concerne les parents.

Cette confiance réciproque va permettre à l'enfant de se construire dans l'estime de soi et la confiance en autrui. Il s'agit d'un processus et non d'un acquis d'emblée. Il peut d'ailleurs être ébranlé au moment de l'adolescence.

Les grands-parents, à leur place, contribuent eux aussi à cette construction dans ce qu'ils représentent en termes de sécurité affective et permanence de liens.

Dans notre échange, aujourd'hui, riches de nos expériences, nous nous demanderons :

- Sur quoi repose la confiance au sein de nos familles,
- Quels en sont les signes visibles en termes de paroles, de comportements, d'actions ?
- Plus précisément, qu'est-ce qui fait qu'on accorde sa confiance à l'enfant, aux parents, aux grands-parents ?
- Quels sont les écueils à surmonter ?
- Quand la confiance a déserté la vie familiale, comment la faire renaître ?

En ce qui concerne **le respect**, il est étroitement lié à la confiance.

Il peut se définir comme « la considération et l'estime envers les droits, la dignité et les opinions des autres ». Il suppose donc le respect de l'autre dans sa singularité, ses valeurs, ses choix. Aussi, les questions que nous nous posons au sujet de la confiance concernent-elles au même titre le respect.

**Confiance et respect sont des biens précieux, à mettre en œuvre dans la sphère privée comme dans les relations sociales. Ils nécessitent une estime de soi suffisante pour pouvoir reconnaître et accepter l'altérité.**

Afin d'illustrer ce thème nous avons également donné lecture de passages du livre du philosophe Charles Pépin : "La confiance en soi".

Voici quelques éléments du débat :

▪ **Définitions de la confiance et du respect :**

*"La confiance est un sentiment de certitude ou de fiabilité envers une personne, une idée ou une situation. Elle repose sur l'idée que l'autre personne agit de manière prévisible, fiable et honnête. La confiance est souvent construite au fil du temps grâce à des expériences positives.*

*Le respect est la considération et l'estime envers les droits et la dignité et les opinions des autres.*

*La confiance est plus liée à des actions et des engagements concrets, le respect est plus général. On peut respecter quelqu'un sans nécessairement lui faire confiance et vice versa."*

▪ **Comment se construit la confiance en soi ?**

Les participants des cafés des Grands-Parents évoquent l'importance de la période de la toute petite enfance. Les premières relations entre un tout petit enfant et ses parents apparaissent de la plus grande importance. Lorsque l'enfant est sécurisé, aimé, respecté, la confiance peut se mettre en place.

Pour beaucoup de professionnels de la petite enfance, les 1000 premiers jours représentent des moments de grande vulnérabilité de l'enfant. La construction d'une base de sécurité pour l'enfant et ses parents apparaît nécessaire à tous les âges de la vie. L'enfant aimé, respecté dans ses besoins peut développer une sécurité intérieure, une confiance personnelle, une confiance envers ses parents, ses grands-parents et envers toutes personnes qui prennent soin de lui.

***Si toutefois l'enfant, l'adulte n'est pas suffisamment sécurisé, la rencontre d'un professeur, d'un éducateur, d'une personne admirée permet de prendre confiance et de déterminer des choix de vie.***

***Nous avons de nombreux exemples dans notre vie, dans nos lectures, de ces rencontres qui nous donnent confiance en nous, envers les autres et en la vie.***

▪ **Le lien de confiance entre les grands-parents et les petits enfants**

Nous avons recueilli l'avis des deux jeunes filles sur leurs liens avec leurs grands-parents : Elles nous disent être dans un lien de grande confiance avec leurs grands-parents. Pour elles, il est important qu'il s'agisse d'une confiance mutuelle entre petits-enfants et grands-parents.

Tous les autres grands-parents présents nous ont dit que la relation entre eux-mêmes et leurs petits-enfants est le plus souvent excellente. La confiance est partagée. Lorsque nos petits-enfants nous confient un secret il faut tenir ce secret.

Parfois la relation entre les grands-parents et les petits-enfants n'est pas si simple car la confiance des parents n'est pas en place.

▪ **Le lien de confiance entre les grands-parents et les parents**

Souvent le lien entre les parents et les grands-parents est de très bonne qualité. Ce lien entre grands-parents et parents est parfois mis à mal.

Les écoutantes d'Allo Grands-Parents peuvent nous dire combien les situations peuvent être douloureuses pour les grands-parents lorsque ce lien est de mauvaise qualité ou lorsqu'il y a rupture de liens.

Nous remarquons que lorsque nos enfants se marient, ils changent. Ils peuvent avoir des idées éducatives très différentes des nôtres.

▪ **Les grands-parents trouvent que le temps est souvent un allié.**

Ainsi lorsque les petits-enfants deviennent des adolescents, les choses changent. Les parents assez distants lors de la petite enfance sont parfois très heureux de trouver en nous des alliés. Certains parents peuvent devenir très heureux de nous confier leurs adolescents.

Afin de bien accueillir nos petits-enfants adolescents, il est important d'être patient et encourageant. La confiance, cela se construit comme une maison.

▪ **Les écoutantes d'Allo Grands-Parents témoignent.**

Ce qui est aidant, ce sont les témoignages des personnes. Il est important de donner la possibilité d'être accueilli, écouté. Les personnes peuvent expliquer ce qu'elles vivent, ce qu'elles ressentent.

Le rôle de la psychologue ou de la médiatrice est d'amener la personne à parler de ses émotions.

Rencontrer une psychologue une médiatrice est parfois très difficile.

Un regard extérieur peut faire bouger les choses et faciliter la reprise de contact. La rencontre des médiatrices permet d'essayer de comprendre l'autre avant de juger de ses actes et de ses dires.

▪ **Être grand-parent, accueillir ses petits-enfants**

Lorsqu'on nous confie des petits enfants, il est parfois délicat de refuser. Nous pouvons craindre de froisser nos enfants. Il est cependant important de savoir dire non. En effet dans certaines circonstances, nous n'avons pas la possibilité d'accueillir nos petits-enfants en sécurité. Ainsi lorsque nos enfants nous demandent de faire un très long trajet avec nos petits-enfants alors que nous sommes seuls conducteurs, nous avons parfois des inquiétudes en lien avec nos âges et éventuellement des difficultés de santé.

La vie actuelle est très différente de celle que nous avons lorsque nous étions parents. Il nous faut de la patience de la tolérance, de l'ouverture.

Il nous faut également tenir compte des différences culturelles entre les familles et faire preuve d'adaptabilité.

▪ **La confiance en soi vue par le philosophe Charles Pépin**

Ce livre nous paraît intéressant à bien des égards. Nous vous proposons de consulter le bref résumé que nous annexons à ce compte-rendu.



**Notre prochain café des grands-parents a lieu le jeudi 11 janvier 2024 sur le thème :  
"Ce qui nous étonne dans le monde actuel"**

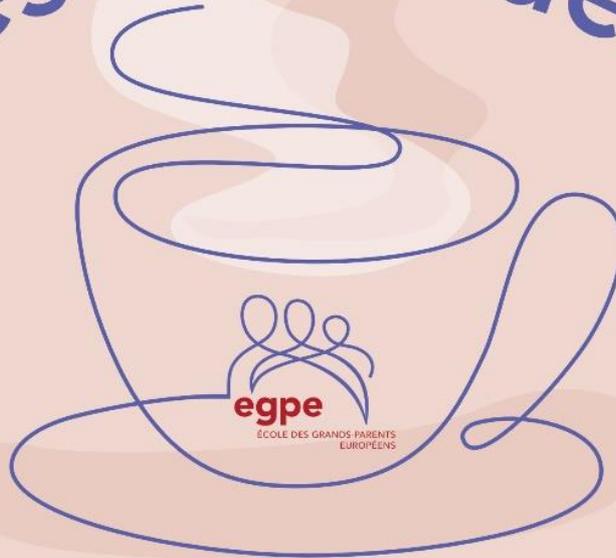
***Nous vous souhaitons de belles fêtes de fin d'année***



**egpe**

LIEN ENTRE LES GÉNÉRATIONS

# Les Cafés des



# Grands-Parents

Ouverts à toute génération

**2024**

**11 JANVIER**

Ce qui nous étonne  
dans le  
monde actuel.

**8 FÉVRIER**

Comment s'y retrouver  
dans tous les  
modèles éducatifs ?

**14 MARS**

Et si on jouait ?  
Qui joue ? À quoi  
et comment ?

Les jeudis de 14h à 16h  
à la Maison de la Vie Associative et Culturelle,  
4 rue Amélie Paris 7e



ÉCOLE DES GRANDS-PARENTS EUROPÉENS  
12 rue Chomel, 75007 Paris | 01 45 44 34 93  
grandsparents@orange.fr | www.egpe.org

## Livre "La confiance en soi"; de Charles Pépin ; édition Pocket 2018

Quelques éléments intéressants de ce petit livre :

### Introduction et premier chapitre : pratique de la confiance

#### La confiance en soi relève d'une alchimie :

Elle résulte de la combinaison de plusieurs facteurs,  
Les chemins qui y mènent sont divers  
Une fois acquise la confiance porte chacun de nous.  
Il y a une seule confiance en soi mais plusieurs façons de l'atteindre.

#### L'auteur prend pour exemple :

##### L'histoire de la petite fille qui fait du vélo pour la première fois

Sa confiance a trois sources :

D'abord son père elle ne s'élance pas seule mais avec lui grâce à lui .la confiance en soi est une confiance en l'autre.

Ensuite ces capacités. Elle a intégré les conseils de son père sur la façon de pédaler, de tenir le guidon. Elle a acquis une compétence sans laquelle rien ne serait possible ; la confiance en soi est une confiance en ses capacités.

Mais il y a plus. La joie qui la submerge lorsqu'elle prend de la vitesse dépasse la simple satisfaction de savoir faire du vélo. C'est une joie plus profonde, une joie qui résonne comme un merci à la vie. La confiance en soi est une confiance en la vie.

#### L'auteur nous dit qu'il existe trois ressorts de la confiance en soi :

- La confiance en l'autre
- La confiance en ses capacités
- La confiance en la vie

**Dans les sociétés traditionnelles** chacun avait sa place il n'y avait pas besoin de confiance la naissance décidait de tout. **Dans les sociétés modernes** nous sommes des êtres libres responsables de nos destins. C'est à nous de réaliser nos projets, de prouver notre valeur, de construire notre bonheur cela suppose d'avoir confiance en soi et cela n'a jamais été aussi difficile.

Autrefois nous étions dans le faire. Actuellement dans notre société ultra connectée, nous avons perdu le contact avec le faire, le concret, nous devons construire notre confiance en soi.

La confiance en soi, il faut l'observer dans la vraie vie, la regarder naître, et grandir.

Il faut adopter le rythme de la confiance en soi, suivre ses mouvements, ses difficultés. Il faut en trouver l'équilibre.

#### Comment se construit la confiance en soi ? :

L'enfant inachevé se construit petit à petit. Il va tisser sa confiance grâce au lien tissé avec les autres grâce aux soins prodigués grâce à l'attention à l'amour inconditionnel reçu : il est aimé.

L'auteur illustre son propos en nous rappelant les propos des psychiatres comme John Bowlby et Boris Cyrulnik. Ils nous disent que si l'adulte est confiant c'est d'abord car il a eu la chance de trouver dans les premières années de sa vie, une grande sécurité intérieure et la sécurité des interactions précoces.

Les premières années de vie sont donc décisives mais heureusement à tout âge nous pouvons nouer des relations qui nous donnent confiance. Si nous n'avons pas eu la chance d'être des enfants suffisamment sécurisés par notre environnement affectif, il n'est jamais trop tard pour tisser les liens qui nous ont



manqué. Mais cela suppose de bien se connaître pour être conscient de ce manque et de la nécessité de le compenser.

Si nous avons eu la chance de connaître dès les premières années de notre vie la chaleur de liens rassurants, Nous pouvons lors de rencontres qui nous donnent confiance faire revivre à des moments décisifs la grâce de cette confiance relationnelle découverte au matin de notre vie.

Yannick Noah a été aimé par ses parents, il a été accueilli et choyé ; âgé de 11 ans il rencontre le joueur de tennis Arthur Ashe alors 4e mondial à l'occasion d'une de ces tournées en Afrique et de son passage à Yaoundé au Cameroun. Il a la chance d'échanger quelques balles avec le champion. Surpris par la qualité du jeu de l'enfant Arthur Ashe lui offre sa raquette, à la fin de la partie. Le lendemain alors qu'il s'apprête à prendre son avion de retour il voit Yannick Noah tenant entre ses mains un poster du champion. Yannick Noah lui demande de le signer. Arthur Ashe fait plus qu'un autographe il écrit rendez-vous à Wimbledon. Plus tard Yannick Noah racontera qu'il avait reçu le plus beau des cadeaux, ce qui lui a permis de croire en son étoile et de devenir un tennisman de haut niveau.

Bien souvent la rencontre d'un professeur, d'un éducateur, d'une personne admirée permet de prendre confiance et détermine des choix de vie.

**Donnez confiance c'est d'abord mettre en confiance et ensuite faire confiance.**

### **Deuxième Chapitre : Pratique de la confiance**

Pour sentir que nous avons confiance en nous, il faut d'abord éprouver de la confiance à l'occasion d'une action concrète. Nous avons besoin d'expériences concrètes, de compétences précises et de succès réels pour prendre confiance en nous. N'hésitons pas à fêter nos réussites si petites soient-elles. Elles sont autant d'étapes sur le chemin de la confiance en soi.

Lorsque nous félicitons nos enfants, nous les invitons chaque fois à prendre confiance en eux.

Nous avons eu confiance en notre capacité à marcher, à écrire, à faire du vélo puis à nous repérer dans une ville étrangère, à exprimer notre désaccord ou notre accord, à formuler nos désirs, à prendre la parole. Puis un jour nous avons confiance en nous c'est ce que j'appellerais le saut de la confiance en soi.

### **Troisième Chapitre : Écoutez-vous, faites confiance à votre intuition**

Savoir s'écouter impose de ne pas être soumis à la dictature de l'urgence.

Il importe de faire la différence entre l'urgent et l'important.

L'auteur explique qu'un professeur de philosophie lui a fait découvrir Aristote, Spinoza, Hegel. Il lui a enseigné des savoirs et des méthodes.

Lorsqu'il parlait de Descartes il lui disait : arrêtez avec Descartes vous en pensez quoi vous ?

Ce professeur lui a surtout appris à s'écouter à se faire confiance.

Les évaluations PISA comparent les systèmes éducatifs des différentes nations ces évaluations montrent qu'il y a pour les jeunes Français un fort décalage entre leurs connaissances et leurs résultats aux QCM.

Les jeunes Français savent beaucoup de choses mais au moment de l'examen ils hésitent et se trompent plus que la moyenne. Sur les bulletins scolaires il est trop rare de lire : Faites-vous confiance.

Le plus souvent on lit « peut mieux faire ou doit persévérer dans ses efforts ».

### **Quatrième Chapitre : Émerveillez-vous : La beauté nous donne confiance**

Lors de promenades, lorsque nous contemplons la nature, nous nous émerveillons devant tant de beauté, devant le miracle de ce jour qui se lève, devant ce monde qui semble naître sous nos yeux comme au premier matin. Alors nous prenons une distance avec nos soucis.

La confiance en soi est en même temps confiance en autre chose que soi, en la beauté, en un accord possible entre tous les hommes par-delà leurs différences.

### **Cinquième Chapitre : la confiance en soi dans le doute**

Notre existence nous met sans cesse face à des arbitrages.

Nous ne savons pas si c'est le moment de nous engager, de déménager, de changer de métier. Nous



pouvons être paralysés par l'incertitude.

Gagner en confiance en soi exige une métamorphose intérieure. Nous devons nous ouvrir en profondeur à l'acceptation de l'incertitude.

Apprenons à nos enfants le plus tôt possible la différence entre choisir et décider.

Décider c'est sortir de sa zone de confort.

### **Sixième Chapitre : Mettez la main à la pâte, faire pour se faire confiance**

Depuis quelques années un nombre significatif de jeunes diplômés d'écoles de commerce et de cadres supérieurs décident de retourner vers l'artisanat. Ils passent un CAP de boulanger de pâtissier, de menuisier et tentent l'aventure. Sans aller jusqu'à changer de vie il n'appartient qu'à nous de mettre un peu plus la main à la pâte. Faire de la peinture du bricolage, faire son jardin, c'est autant d'occasions de retrouver cette joie de faire et de bien faire.

Faire avec ses mains avec son intelligence et son cœur : voilà la promesse d'une confiance retrouvée.

### **Septième Chapitre : Agir pour prendre confiance**

Inspirons-nous des hommes et des femmes d'action des aventuriers des pionniers des entrepreneurs. Même s'ils ont longuement réfléchi avant de se lancer, ils font confiance à l'action. Le véritable esprit d'entreprise est de savoir prévoir, d'aimer prévoir, d'aimer aussi la part d'imprévu qui demeure.

Le philosophe Alain disait que le secret de l'action c'est de s'y mettre.

Exister c'est se jeter à l'eau, aller à la rencontre des autres et du monde, des obstacles que nous pouvons changer en opportunité à condition de changer de regard.

### **Huitième Chapitre : Admirer : confiance et exemplarité**

L'auteur illustre son propos en parlant d'Aurore Dupin devenue George Sand, femme de lettres très engagée. À 4 ans la petite Aurore vit un double déchirement elle perd son père et doit quitter sa mère qui reçoit en échange une rente mensuelle ; elle est pour ainsi dire achetée à sa mère par sa grand-mère. A tous les âges de sa vie, elle les passa à admirer des figures singulières, des êtres qui avaient osé devenir eux-mêmes.

**Admirer les autres lui a donné des ailes.**

### **Neuvième Chapitre : Restez fidèle à votre désir**

Nous avons aujourd'hui des possibilités infinies de nous comparer aux autres.

C'est le pire des poisons pour la confiance en soi. Sur Facebook ou sur Instagram il y aura toujours en apparence des gens plus beaux, plus riches, plus cultivés que nous, plus connectés que nous, plus engagés que nous, des vies en apparence plus belles que la nôtre.

Nos parents n'avaient pas ce problème ils ne pouvaient pas se faire du mal si facilement. Ils ne se comparaient qu'à leurs proches. Sur les réseaux sociaux nous ne comparons pas deux réalités selon des critères définis et objectifs. Nous comparons notre réalité à ce que les autres montrent d'eux.

Le seul fait de se comparer nous détourne de la vérité de notre existence : nous sommes tous singuliers.

**Il n'y a pas de véritable confiance en soi sans fidélité à soi, sans cohérence intérieure, sans la joie qui accompagne cette cohérence.**

### **Dixième Chapitre : La confiance en la vie**

Dans toutes les cultures, à toutes les époques, des sages ont renoncé aux satisfactions immédiates de l'existence ou au confort le plus élémentaire pour entrer en contact avec la vie la plus simple.

Ils ont volontairement abandonné l'inessentiel pour éprouver l'essentiel.

Faire encore confiance à la vie lorsque l'on souffre d'une désillusion d'une blessure ou d'un échec c'est se rapprocher de la sagesse épicurienne.

Développer une capacité de rebond ou des ressources créatives au contact de la diversité c'est entrevoir la force de l'élan vital dont parle Bergson.