

# COMMENT TRAVERSER LA CRISE ÉCONOMIQUE

Depuis quatre ou cinq ans, Nicole Prieur, philosophe et psychothérapeute, a identifié le phénomène des « enfants de la crise » : « *Même dans des milieux épargnés par les problèmes financiers, l'enfant a développé une sorte de conscience anxieuse. Il sait que l'argent subit des aléas, qu'il peut diminuer, voire manquer. Chômage, séparation..., ces dangers sont à sa porte, bien qu'il ne les vive pas au quotidien. Tout peut être balayé.* » Comment traverser une période de récession avec des enfants, sans trop les affecter ? Comment leur en parler quand on est touché ? Et comment redéfinir nos vrais besoins ? À condition qu'elle préserve un niveau de vie décent, la crise nous offre aussi l'occasion de réfléchir sur notre société de consommation. Trois pistes pour revenir à l'essentiel.

## 1 Garder confiance dans l'avenir

Revoir son mode de vie peut être parfois brutal, en raison d'un revers professionnel, du chômage ou d'une séparation, et de son cortège de dévalorisations et d'inquiétudes. « *La chute est*

## Trois pistes pour aborder le sujet avec les enfants et réajuster ensemble notre mode de vie.

*d'autant plus rude qu'on tombe de haut* », prévient Gérard Langlois, animateur à Petra, association accompagnant des cadres en recherche d'emploi. « *Aujourd'hui, le chômage touche un senior dès 45 ans, et dure deux ans en moyenne. Mieux vaut établir un budget à trois ans et envisager différents scénarios très tôt : changement de voie, diminution de salaire, déménagement.* »

Dès 12 ou 13 ans, l'enfant peut souffrir de cette situation : sa sécurité et la fierté qu'il tirait de la position sociale de ses parents s'effondrent. Sans lui cacher la réalité, ces derniers doivent

maintenir le dialogue, lui permettant d'exprimer ses craintes, et d'être informé des aides qu'il évalue mal : indemnités, économies, soutien familial, salaire maternel. « *Le plus dur pour les enfants n'est pas tant de réduire leur train de vie, ni de faire de petits sacrifices*, souligne Nicole Prieur, auteur de *Petits règlements de comptes en famille* (Albin Michel) et du site [parolesdepsy.com](http://parolesdepsy.com). *Ce serait plutôt de sentir peser le poids de l'anxiété parentale. Garder confiance dans l'avenir est crucial, surtout pour les adolescents qui ne savent plus ce qu'ils sont et ignorent ce qu'ils seront. Aux parents de montrer leur capacité à rebondir, leur confiance dans la vie, dans notre société qui reste porteuse.* »

Le fils de Patrick et Bénédicte (voir ci-contre) a connu ces sentiments ambivalents : « *Penser qu'on était six pour le seul salaire de ma mère m'a stressé. J'ai eu l'impression qu'on manquait d'argent, alors que ce n'était pas vrai. Mais j'en ai gardé une appréhension du chômage. J'économise, j'ai du mal à dépenser pour me faire plaisir. Je sais aussi que l'essentiel n'est pas là : on a une belle famille, ça me rend heureux et ça prime sur le reste.* » De fait, réussir sa vie familiale est perçue comme la première condition du bonheur pour 54 % des Français, selon une étude Ipsos, et 69 % des 16-24 ans déclarent que leurs moments préférés sont ceux qu'ils passent en famille. Une réalité que l'on néglige quand tout va bien, et que l'adversité peut révéler.

## 2 Adopter un mode de vie plus simple

« *Il ne faut pas se serrer la ceinture, il faut changer de ceinture : apprendre à consommer différemment, revoir notre relation à l'argent et au temps* », recommande quant à lui Michel Pascal, ►►

conseils  
la  
vie

## CONTRE LA SINISTROSE

■ **Restons optimistes** pour donner à nos enfants confiance dans l'avenir. Ainsi, au lieu de ressasser l'effondrement de la Bourse, parlons-leur plutôt des filières qui marchent, et de ceux qui retrouvent du travail. Bref, des entreprises généreuses et positives.

■ **Préserveons du temps pour nous retrouver**, maintenir le dialogue, vivre des moments simples et privilégiés qui resserrent les liens. Car ce qui est gratuit n'a pas de prix. Peut-être la récession nous permet-elle d'en prendre conscience et de le vivre.

■ **Cherchons un don à réaliser ensemble**, une œuvre de solidarité à entreprendre, de façon ponctuelle ou récurrente. En effet, l'action collective est un bon remède à la crise. Quel que soit son niveau de vie, partager ouvre le cœur. ●



FREDERIQUE PAS POUR LA VE

## **Patrick et Bénédicte, 4 enfants, Le Chesnay (78)** **« Nous vivons dans l'utile, pas dans le futile »**

**LUI** J'ai connu plusieurs périodes de chômage. Ce sont des moments difficiles, de vulnérabilité, qui m'ont pourtant permis de prendre du recul, de réfléchir à la cohérence entre mon métier de libraire et mes aspirations. Ils ont aussi révélé le soutien et la confiance inaltérables de mon épouse. Certains s'éloignent, comme s'ils craignaient que ce soit contagieux ! Mais chez nous, au contraire, les liens se sont resserrés : des amis nous ont prêté de l'argent pour que nous puissions réaliser des travaux, d'autres ont proposé une maison pour des vacances. Autant de témoignages forts pour les enfants.

**ELLE** Infirmière scolaire, je suis passée à plein-temps et, finalement, notre quotidien n'a pas été tellement bouleversé. Nous n'avons pas des goûts de luxe, nous vivons dans l'utile, pas dans le futile. Ce n'est pas évident pour nos enfants de l'admettre, à un âge où il est toujours mieux d'avoir plus ! Notre vie de famille est simple et heureuse, faite de repas partagés, d'échanges, de lectures, de musique, de marches. Patrick est toujours resté positif, dans une dynamique de rencontres. Si notre benjamin a été davantage marqué, nos enfants ont plutôt adopté une attitude de confiance en l'avenir. ●



THERRY PASQUET/POUR LA VIE

## Jocelyn et Christelle, 4 enfants, Cholet (49) « Le vrai luxe, c'est d'avoir du temps pour les autres »

**ELLE** Nous travaillons tous les deux à temps partiel depuis six ans. À 50 % pour Christelle et à 80 % pour moi. On a acheté une maison en fonction de notre capacité d'emprunt et je l'ai agrandie moi-même. Nos choix correspondent à notre budget. Souvent, plus on a de moyens, plus on a d'envies, c'est sans fin. Je bricole, j'entretiens le jardin, je vais chercher les aînées à l'école, je dirige depuis trois ans une association qui intervient en milieu scolaire. J'ai toujours vu mes parents engagés de la sorte. C'est une valeur que j'aimerais bien aussi transmettre à mes enfants : être disponible, s'investir bénévolement. Et c'est possible quand on a du temps.

**LUI** Infirmiers tous les deux, nous avons des horaires de folie, peu compatibles avec une vie familiale : dès 6 h du matin ou jusqu'à 22 h, le week-end, la nuit. Pourtant, mon métier m'épanouit... Malgré la crise, nous avons choisi de couper la poire en deux. Cela implique pour nous plus d'organisation que de réels sacrifices : on planifie un gros achat, on économise pour se faire plaisir pendant les vacances. Pour Noël ou un anniversaire, parents et grands-parents offrent un cadeau commun à chaque enfant. Le vrai luxe, c'est d'avoir du temps : pour soi, en couple, avec ses enfants, ses amis. Pour jouer, cuisiner, recevoir, réaliser des albums photos, ne rien faire aussi. ●

►► auteur de *Notre crise est une chance* (Presses du Châtelet). Selon lui, à la faveur de la récession, chacun est invité à renouer avec des valeurs oubliées. À commencer par le sens de l'argent. Par exemple, même si les parents vivent confortablement, proposer à leur adolescent de compléter la somme manquante entre le produit basique et celui de marque se révèle pédagogique. « *Il mesure ainsi que l'argent ne tombe pas du ciel, mais qu'il est le fruit d'un labeur. Il perçoit le sens du travail et sa chaîne : tous ceux grâce à qui je profite aujourd'hui de ce bien.* » Différer une satisfaction permet de la savourer davantage. Savoir attendre, être heureux avec peu : un bel enjeu éducatif. Cette aptitude armera la génération du « tout, tout de suite », qui risque de souffrir plus que ses aînées des restrictions. Ce train de vie modeste, Daniel et Dominique l'ont adopté avant la crise. Travailleur social, le premier a choisi « *un métier riche humainement, qui a du sens* », la seconde s'est consacrée à leurs trois enfants. À la clé : un seul salaire, entretien d'un verger et d'un potager, cuisine et couture *homemade*, art de la récup', vacances au camping. En grandissant, leurs enfants leur ont reproché ce peu de moyens. « *La limite est toujours difficile à vivre, où qu'elle se situe* », analyse Dominique. Mais leur fille de 20 ans l'a enfin reconnu : « *C'est très bien qu'on ne puisse pas tout avoir : on a le nécessaire, ça suffit.* »

### 3 Privilégier l'être sur l'avoir

« *Moins de biens, plus de liens* », préconise la devise des Amis de la Terre, association qui prône la simplicité volontaire. En Belgique, son administrateur, Ezio Gandin, rappelle que l'objectif consiste à vivre mieux, en privilégiant l'être sur l'avoir. Avec la baisse du pouvoir d'achat qu'elle entraîne, la crise n'est-elle pas l'occasion d'adopter ce nouveau mode de vie ? « *Le temps économisé en lèche-vitrine ou en activités multiples profite à ses proches ou à un engagement associatif.* » Il permet d'entretenir des

relations de qualité, plus simples et autrement plus chaleureuses. Il permet également de se tourner vers les autres. « *Dans les familles épargnées par la crise, il importe de faire prendre conscience aux enfants que leur situation n'est pas celle de tout le monde, conseille en outre la psychologue. Par respect, ils se garderont d'abuser de leur chance. Différentes actions leur permettent d'exercer leur générosité naturelle et de rester conscients de la réalité.* »

C'est ce qu'ont vécu René, Sylvie et leurs enfants de 12 et 15 ans en étant famille d'accueil l'été avec Caritas. « *Nos enfants savent qu'ils sont privilégiés, mais aussi qu'offrir son aide ne coûte rien et change tout. Il y a des urgences aujourd'hui, tellement de difficultés financières, de femmes qui élèvent leurs enfants seules...* » Cette Alsacienne a transmis aux siens sa conviction : « *On ne peut aider tout le monde, mais si chacun aidait son voisin dans le besoin, le monde changerait.* » Son fils et sa fille l'ont bien compris, qui se sont investis à leur tour dans des actions de solidarité. Être attentif à l'autre, savoir vivre heureux avec peu, apprécier la grâce du quotidien et de l'instant présent, n'est-ce pas l'essentiel à transmettre à nos enfants ?

C'est ce que rappelle finalement Michel Pascal : « *Les plus belles choses à vivre sur notre Terre ne se monnaient pas : s'aimer; se parler; jouer ensemble, regarder les étoiles, marcher... Chaque samedi soir, nous pouvons vivre dès à présent en famille un moment privilégié, qui coûte zéro et qui pourtant n'a pas de prix.* » ●

STÉPHANIE COMBES



Prolongez ces pages  
**Bien vivre Famille**  
**sur RCF le jeudi**  
**19 janvier, à 9h16.**

Avec Élisabeth Marshall, en direct,  
aux micros d'Olivier Bonamy et  
de Virginie Marze. Fréquences RCF  
au 04 72 38 62 10 ou sur [www.rcf.fr](http://www.rcf.fr)