

# Les rituels : des racines pour la famille

Interrogé sur l'existence de rituels dans sa famille, un père répond qu'il n'y en a pas vraiment chez lui. Et les deux berceuses chantées chaque soir en bordant sa fille? « Ce n'est qu'une petite chose que nous avons l'habitude de faire. » Mais c'est précisément de ça qu'il s'agit : les rituels sont des gestes qu'on répète de façon habituelle et qui prennent avec le temps une signification symbolique.

## Pourquoi des rituels?

Les rituels peuvent être élaborés ou simples. Ils sont souvent liés :

- aux faits marquants de la vie (par exemple, le mariage)
- aux événements annuels (par exemple, un anniversaire ou une fête religieuse)
- aux gestes quotidiens (par exemple, dire au revoir le matin à la garderie)
- aux lieux importants (par exemple, chez grand-mère où on joue toujours aux cartes)

La signification acquise par des rituels est plus profonde que ne le laissent supposer les détails superficiels. Ces berceuses chantées à chaque soir deviennent un code privé représentant l'amour partagé entre un père et sa fille. Quand une famille se rassemble pour des célébrations traditionnelles, ses membres célèbrent également les liens qui sont tissés entre les générations et qui relient leur vie à une plus grande communauté.

Par le biais des rituels, nous sentons les rythmes de la vie. L'auteur Will Glennon écrit : « Les rituels sont les bornes qui nous permettent de cerner un bref moment riche de sens dans le flot incessant de nos activités quotidiennes. »

## Les racines et la résilience

Les parents sont appelés à donner à leurs enfants des racines (pour la stabilité) et des ailes (pour l'épanouissement). Les racines sont formées en grande partie par la tradition et les rituels. L'enfant en retire le sentiment que la vie est prévisible et stable, ce qui l'aide à se définir à l'intérieur de la famille et vis-à-vis de la société.

Ce sens d'appartenance renforce la famille et contribue à ce qu'on appelle la « résilience » de ses membres. Par ceci on entend la capacité de réussir sa vie malgré des circonstances difficiles. Par exemple, des études menées auprès de familles d'alcooliques ont trouvé que les enfants dont les familles maintiennent des rituels—les repas en famille, une routine régulière à l'heure du coucher, des célébrations annuelles—deviennent moins souvent eux-mêmes alcooliques.

Dans la culture moderne occidentale, la tradition et les rituels ne semblent plus à la mode. Le tout nouveau et le rapide sont prisés. Les exigences du travail laissent souvent peu de temps pour le partage des traditions familiales. Plusieurs parents sont soulagés quand la garderie s'occupe des préparatifs des fêtes, comme le découpage de la citrouille à l'Halloween; une chose de moins à faire! En outre, pour les familles monoparentales, recomposées ou d'origine mixte, il peut s'avérer impossible de maintenir les traditions des générations passées.

## Faire de la place pour les rituels

Alors, si vous n'avez pas le temps de préparer, par exemple, tous les plats de fantaisie associés à une fête idéalisée, que pouvez-vous faire? Comment créer des traditions « vivables »?

- Soyez souple et choisissez ce qui convient à votre mode de vie. Vous aurez peut-être à réduire vos attentes : préparer seulement une recette de biscuits, rendus spéciaux grâce à la participation de toute la famille.
- Reconnaissez les nouveaux rituels créés par votre famille et appréciez leur signification cachée. Vous pouvez renforcer ces petits gestes, comme les berceuses, une fois leur importance comprise.
- Cherchez des occasions de créer des rituels dans le milieu de garde. Par exemple, une éducatrice a l'habitude de réserver une assiette « cérémoniale » pour l'enfant qui fête son anniversaire.
- Pensez à ce qui ressort de vos propres souvenirs d'enfance pour vous aider à vous concentrer sur l'essentiel. Une mère raconte : « Je ne me souviens pas des cadeaux que j'ai reçus, mais je me rappelle les journées spéciales et les célébrations. Les émotions, les histoires de famille, les chansons, même les parfums me reviennent. » C'est par le temps passé ensemble, plutôt que par les gros cadeaux ou les décorations élaborées, que les parents lèguent de précieux souvenirs à leurs enfants.

Le cadeau des moments partagés, soulignés et rendus mémorables par des rituels, voilà les racines durables que les parents peuvent offrir à toutes les saisons.

par Betsy Mann

Sources : J. I. Clarke, C. Gesme, M. London et D. Brundage, *Help! For Kids and Parents about Drugs*, San Francisco: Harper Collins, 1993. W. Glennon, *Fathering: Strengthening Connection with Your Children No Matter Where You Are*, Berkeley, CA: Conan Press, 1995.