



# *Ressources chrétiennes*

## **REVENIR AU SOUPER EN FAMILLE**

Il y a seulement quelques décennies, le souper en famille était une coutume répandue dans tous les foyers. Ceux qui ont grandi dans les années soixante ou auparavant se souviennent de ce à quoi la vie ressemblait dans leur voisinage : à la fin de l'après-midi, tous les pères étaient rentrés du travail et revenus à la maison; les rues étaient devenues tranquilles, car toutes les familles étaient assises ensemble pendant au moins une heure pour le souper en famille. Durant la soirée, il pouvait arriver que papa aille à une réunion ou que maman amène quelques enfants à des leçons de musique, mais l'heure du souper était sacrée. Comme les temps ont changé! De nos jours, le souper en famille est davantage un souvenir nostalgique qu'une réalité moderne. L'idée même aujourd'hui semble quelque peu vieillotte.

### **Trop occupés**

Une chose comme le souper en famille traditionnel ne disparaît pas parce que les gens n'y prennent pas plaisir ou ne l'apprécient pas. En fait, lorsque je parle à mes voisins, ils sont unanimes à conclure qu'ils ont tous pris plaisir au souper en famille quand ils étaient plus jeunes, mais à leur grand regret, ils ne le pratiquent plus dans leur vie familiale actuelle. Cela leur manque beaucoup. Ils estiment en même temps qu'ils ne peuvent rien faire pour réinstaurer le souper en famille. Pourquoi donc? Les gens sont simplement trop occupés. Mettre à l'horaire un repas ensemble le soir est un cauchemar de planification pour la plupart des familles.

Les deux parents travaillent et ont des horaires différents. Les enfants participent à toutes sortes de programmes parascolaires : des leçons de natation ou de musique, du ballet, des activités sportives, des ateliers d'art, des réunions de scouts, etc. Les adolescents ont des emplois à temps partiel. La télévision et les ordinateurs n'aident pas non plus. Il arrive souvent que des adolescents et des enfants plus jeunes mettent quelque chose à chauffer au micro-ondes et prennent ensuite leur repas dans leur chambre devant l'écran d'ordinateur. Quand papa ou maman arrive à la maison, ils font la même chose, mangeant souvent leur repas debout au-dessus de l'évier de la cuisine. Ils peuvent ainsi rincer leur assiette et leur tasse et en finir rapidement.

### **Les sociologues sont inquiets**

En tant que chrétiens, nous devrions connaître et apprécier l'importance du temps passé ensemble en famille et savoir reconnaître que le souper à table est une magnifique occasion de grandir en tant que famille ainsi que dans notre relation avec Dieu. Les sociologues sécularisés ont reconnu depuis longtemps que le simple fait de manger et de parler ensemble en famille favorise des relations plus proches et le développement positif du comportement. Les repas en famille favorisent la conversation, le partage des idées, des craintes et des soucis, et créent un sens d'appartenance. C'est tellement important pour les enfants qui ont tant de questions, de craintes et de doutes sur ce qu'ils expérimentent dans leur vie quotidienne.

Quand les enfants sentent que le souper en famille est un bon endroit pour parler, pour être écouté et pour ouvrir son cœur, les parents, les frères et les sœurs peuvent être un immense soutien les uns pour les autres. Les enfants y apprennent à parler ouvertement de choses qu'ils n'oseraient

peut-être jamais partager avec leurs pairs. La table peut être un des lieux d'apprentissage les plus efficaces dans la vie. C'est là où les enfants apprennent les valeurs, les bonnes manières et les habiletés sociales. C'est là où ils apprennent à écouter, à interagir et à être un soutien pour les autres.

Les sociologues sont inquiets de voir disparaître les liens familiaux, causant un vide chez les jeunes. La disparition du repas en famille n'est pas seulement triste, c'est dommageable pour notre société. Un conseiller dans une école secondaire a écrit ceci : « *Plus les gens sont occupés, moins ils ont de temps ensemble en famille, plus les enfants se sentent coupés de leur famille et plus ils ont de problèmes [...] Je vois beaucoup trop d'enfants déprimés et sous médication pour cause de dépression, des enfants qui ont par ailleurs tout ce qu'il faut.* » Un professeur, qui enseigne le développement de l'enfant, a écrit ceci : « *En un temps où les enfants vivent énormément de stress pour toutes sortes de raisons, un repas régulier, sur lequel les enfants peuvent compter et où leurs parents sont là pour les soutenir, peut aider grandement.* »

### **Des études récentes**

Plusieurs études importantes ont été réalisées en 2005 par des universités et des groupes d'aide à la famille. Ces études présentent des analyses statistiques qui établissent un lien entre la disparition des repas en famille et les problèmes chez les jeunes. Les résultats des recherches laissent suggérer qu'à table les enfants apprennent à distinguer le bien du mal. Une étude de l'Université Columbia nous informe de la chose suivante :

*« Les adolescents qui soupent avec leur famille au moins cinq fois par semaine (comparés aux adolescents qui ne le font pas) sont 42 % moins susceptibles de consommer de l'alcool, 59 % moins susceptibles de fumer la cigarette et 66 % moins susceptibles d'essayer la marijuana. Ceux qui vivent l'heure du souper sont également 40 % plus susceptibles d'obtenir des A et des B à l'école. »*

Je sais bien que les statistiques nous donnent rarement une image complète et parfaite. Nous faisons cependant face à une logique indéniable : Les familles très unies qui prennent du temps ensemble et qui parlent ensemble vont naturellement encourager les enfants et les aider à acquérir de bonnes valeurs morales, une bonne éthique du travail et de bonnes manières.

### **Le foyer chrétien**

En tant que chrétiens, nous connaissons l'importance du souper en famille. Nous prenons à cœur un passage tel que Deutéronome 6:6-7 : « *Et ces paroles que je te donne aujourd'hui seront dans ton cœur. Tu les inculqueras à tes fils et tu en parleras quand tu seras dans ta maison, quand tu iras en voyage, quand tu te coucheras et quand tu te lèveras.* »

Il semble toutefois que même dans les foyers chrétiens le repas en famille devienne moins fréquent. En tant que pasteur, je peux en rendre témoignage. Je comprends que nous vivons à une époque différente et que cela a des conséquences importantes sur notre façon de vivre. Nos étudiants de niveau collégial et universitaire peuvent avoir des cours obligatoires qui les occupent de très tôt le matin jusqu'à tard le soir. Certaines carrières exigent de travailler le soir, en plein à l'heure du souper. Nous aimons offrir à nos enfants des leçons de natation ou de piano et il n'est pas toujours facile de trouver un moment convenable. Ce sont là des pressions des temps modernes qui ne sont pas toujours possibles d'éviter.

Il est pourtant possible que nous établissions mal nos priorités. Permettre aux enfants d'apporter leur souper dans leur chambre pour qu'ils puissent manger devant l'ordinateur, écouter

continuellement la télévision, croire que la participation de nos enfants à toutes sortes d'activités sportives est la chose la plus importante pour eux, travailler tard pour pouvoir accumuler davantage de biens matériels ou simplement ne pas vouloir faire l'effort de préparer un bon souper, ce sont là des choses que nous devrions éviter ou changer. Nous pensons peut-être qu'il est très important de gagner plus d'argent ou de faire plus de sport, mais nos enfants ne profiteraient-ils pas davantage d'un bon repas ensemble, assaisonné de bonnes conversations, plutôt que d'une partie de soccer, par exemple? Nous devons établir nos priorités.

À table, une famille peut lire la Parole de Dieu et prier ensemble. Chacun peut partager ses expériences de la journée. Il est possible d'exprimer ses craintes, ses doutes et de raconter ses mauvaises expériences. Les membres de la famille ont l'occasion de démontrer de la compassion et d'être un soutien les uns pour les autres. Des questions d'ordre moral peuvent être posées et répondues. Des choix à faire pourront être discutés, évalués et orientés. Des discussions sur l'éducation, les carrières, les amis et le mariage sont extrêmement utiles et satisfaisantes dans une famille unie où l'on cherche à s'entraider les uns les autres de manière à permettre à chacun de grandir, que ce soit à l'intérieur de la famille ou dans sa relation avec Dieu.

### **Nos voisins**

Il nous faut également considérer la société dans laquelle nous vivons, une société dans laquelle la famille traditionnelle est en grand danger. J'ai déjà mentionné que j'ai parlé de ces sujets avec mes voisins. Plusieurs déplorent la disparition du souper en famille traditionnel et sont conscients des conséquences dommageables qui en résultent. En tant que chrétiens, nous pouvons donner un bon exemple à notre prochain, aussi bien en abordant ces sujets dans nos conversations qu'en montrant par notre vécu comment il est possible de maintenir cette merveilleuse expérience familiale qu'est le souper en famille.

*Richard Aasman, pasteur*

Traduit de « Restoring the Family Dinner », *Clarion*, vol. 55, n° 3, 3 février 2006, p. 62-64. Copyright © 2014 Premier Printing, Ltd. Utilisé avec permission. L'auteur est pasteur de l'Église réformée canadienne (CanRC) à Edmonton, Alberta, Canada.

[www.ressourceschretiennes.com](http://www.ressourceschretiennes.com)