

"La famille est un lieu privilégié pour apprendre à lutter contre l'individualisme "

Lors de son intervention au XIe symposium de saint Josémaria organisé à Jaén (Espagne) en novembre 2023, Paloma Blanc a témoigné de son expérience de mère de famille ces dernières années, face aux grands défis de la société et de la famille.

Nous sommes dans une période de transformation de la société. Quels sont les éléments du contexte actuel qui facilitent ou non l'amitié au sein de la famille ?

Il devient évident que nous ne sommes plus dans une période de changement mais dans un changement d'ère. Nous en sommes les témoins et les protagonistes. Nous en sommes tous affectés. La famille subit depuis quelque temps une profonde transformation, et pourtant elle continue d'être le bastion où l'on se réfugie, où l'on est aimé tel que l'on est, où l'on est soi-même.

Je dirais que ce qui entrave l'amitié dans la famille et dans la société en général, c'est principalement l'individualisme marqué qui domine notre société et qui nous conduit à passer avant les autres. Même si nous ne le voulons pas, il y a un

courant très fort qui nous entraîne vers cette culture.

Se laisser porter par ce qui nous fait du bien à tout moment, parce que nous sommes des sujets émotifs et subjectifs qui ont besoin de ressentir, nous fait penser à nous-mêmes plus que nous ne le devrions. Cependant, la famille est un excellent terrain d'entraînement pour lutter contre cela, et les parents doivent être là pour nous aider à y parvenir.

Quelles clés donneriez-vous pour éduquer vos enfants à être de bons amis ?

Principalement, je pense qu'il est nécessaire d'éduquer nos enfants à l'engagement. Dans la société dans laquelle nous vivons, il y a une crise évidente de l'engagement, que nous pouvons voir tous les jours dans beaucoup de domaines de notre vie, et cela affecte également l'amitié.

Avec un ami, on s'engage à donner le meilleur de soi-même, à être une bonne référence pour lui, à être fidèle, à le rendre plus heureux. Il est bon de l'apprendre à nos enfants dès leur plus jeune âge, car sinon, ils risquent facilement d'utiliser leurs amis, tant qu'il n'ont pas de meilleur plan.

Bien sûr, l'amitié a ses phases, et ils doivent aussi apprendre à les gérer, mais il me semble que la compréhension de l'engagement les aidera à être de meilleures personnes tout au long de leur vie.

Aujourd'hui, nous, parents, avons de nouveaux défis à relever pour consacrer du temps de qualité à nos enfants. Comment sortir, pour reprendre votre expression, de cette roue de hamster ?

Je ne veux pas être négative sur la société dans laquelle nous vivons, car même si elle a ses défis, c'est une

société merveilleuse et nous devons apprendre à l'aimer pour en faire partie et ne pas vouloir nous enfermer dans une bulle où nous n'aurions rien à apporter. Mais il est bon aussi d'être conscient de ces défis pour pouvoir y faire face de la meilleure façon possible.

Un hamster dans sa cage monte dans la roue et commence à courir sans s'arrêter, parce qu'il ne pense pas à sa destination, il court juste pour suivre le rythme et ne pas être éjecté de la cage. Il n'a pas de but, il n'y a pas réfléchi. Mais ce rythme, il se l'est imposé à lui-même, c'est lui qui a commencé à courir.

Je pense que beaucoup d'entre nous sommes dans cette roue et parfois nous n'avons pas le temps de penser à notre destination. Nous essayons simplement de suivre le rythme qui nous est imposé, en essayant de ne pas nous laisser entraîner dans une

direction ou une autre. Et pour donner à la roue la vitesse que nous voulons, nous devons nous arrêter et réfléchir : voir ce qui fonctionne et ce qui ne fonctionne pas, quel style de vie je mène et fais mener à ceux qui m'entourent, quels pics de stress nous avons à la maison... et une fois que nous avons observé et réfléchi, prendre des décisions pour changer, avec intelligence, avec stratégie et avec enthousiasme.

Comme l'a dit Chesterton dans une citation dont j'aime à me souvenir : "*Chaque époque est sauvée par une poignée d'hommes qui ont eu le courage d'être inactuels*". Nous avons chez nous les non-actuels de notre époque. Nous devons nous tenir à leurs côtés, les regarder, les écouter, leur apprendre, les aider, leur donner un coup de main et les accompagner sur ce chemin pas facile qu'ils sont en train de vivre.

Arrêtons la roue et concentrons-nous sur ce qui est vraiment important.

Que voulez-vous dire lorsque vous parlez de "mettre ses lunettes" à la maison ?

Je veux dire que le peu de temps dont nous disposons pour réfléchir et observer a été remplacé par le temps du téléphone portable. Et parfois, il se passe des choses autour de nous qui nous échappent si nous ne sommes pas attentifs et si nous ne regardons pas vers le haut (et non vers le bas, vers le téléphone portable). Qu'il s'agisse d'un enfant qui traverse un moment délicat, de quelque chose que vous avez mal fait et dont vous ne vous êtes pas rendu compte, de votre relation, de ce qui ne fonctionne pas à la maison... mille situations qui requièrent notre attention, aujourd'hui si dispersée.

C'est pourquoi il n'y a rien de tel que de mettre parfois des "lunettes" pour

essayer de voir de nouvelles choses. Parfois, à force de voir quelque chose, on finit par le normaliser. Par exemple, une montagne en désordre dans un coin de votre maison. Au début, elle vous dérange, puis vous commencez à la normaliser et, à la fin, vous ne la voyez même plus. Avec les lunettes, vous remarquez à nouveau ces montagnes, ces situations ou ces attitudes et la possibilité réelle de changer commence. Parfois, même avec ces lunettes, on voit de belles choses et on se dit : "Je fais bien les choses".

Lors du symposium, vous avez mentionné que nous vivons avec de nombreux pics de stress. Comment pouvons-nous transformer ces pics en plaines ?

Il me semble que c'est l'une des grandes stratégies à suivre lorsque vous mettez vos lunettes. C'est certainement une tâche essentielle

pour les parents, mais en général pour toute personne : analyser les pics de stress dans notre vie quotidienne et travailler à les transformer en plaines.

Parfois, parce que nous n'y avons pas réfléchi, nous vivons des situations qui génèrent beaucoup de stress dans notre journée et il suffit d'un petit changement pour éliminer une grande partie ou la totalité de ce stress. Cela semble idiot, mais si vous êtes toujours en retard et que vous vous sentez toujours dépassé et que vous le transmettez aux autres, à vos enfants ou à ceux qui vous entourent, prenez 15 minutes d'avance. Travaillez dans ce sens. Cela semble évident, mais ça ne l'est pas, parce que la même chose finit toujours par vous arriver.

Dans mon cas, j'ai réalisé que le plus grand pic de stress dans notre maison était le départ pour l'école le

matin. Il manquait toujours une chaussure que l'on retrouvait après avoir crié et juré sous un canapé, ou une note non signée qui était absolument essentielle, ou encore des milliers de situations quotidiennes résultant d'une mauvaise gestion. Mon pauvre mari quittait déjà la maison le matin dans un état de stress épouvantable et avec un tic dans l'œil. Après avoir réfléchi et mis en place des routines (et installé un porte-manteau dans le couloir), les choses ont bien changé.

Certaines personnes pensent que les liens sur les réseaux sociaux sont très superficiels, quelle est votre expérience ? Votre compte Instagram (7paresdekatiuskas) vous a-t-il apporté de nouveaux amis ?

Je comprends que les gens pensent beaucoup de choses au sujet des réseaux sociaux quand on les voit de

l'extérieur. Il y a de tout, comme partout, mais en général, je dirais qu'il y a beaucoup plus de positif que de négatif. Il y a beaucoup plus de choses à apporter et à recevoir que de choses négatives.

Même si c'est difficile à croire, une relation spéciale se crée entre les gens. Une amitié très originale, parce qu'on finit par aimer des gens qu'on n'a jamais vus en personne.

Mais oui, cela m'a apporté de nouveaux amis, de très bons amis. J'ai pris des cafés avec des gens que je n'avais jamais rencontrés auparavant, j'ai eu des conversations d'une profondeur spectaculaire, j'ai beaucoup prié pour des personnes ou des situations délicates, j'ai vu de nombreuses personnes retrouver la foi, se confesser pour la première fois, réparer des mariages parce qu'un jour elles sont tombées sur un live feed qu'elles avaient vu sur

Instagram... J'aime penser que j'ai pu apporter quelque chose, mais en même temps, j'apprends beaucoup des autres. Je vois des choses incroyables et des gens qui font des choses merveilleuses pour les autres.

Cela en vaut la peine, et encore plus à une époque où il y a tant de gens qui se sentent seuls. J'espère qu'un jour je pourrai raconter tant de choses qui se passent et que l'on ne voit pas.

pdf | document généré automatiquement depuis <https://opusdei.org/fr-cm/article/la-famille-est-un-lieu-privilegie-pour-a-apprendre-a-lutter-contre-lindividualisme/>
(07/02/2026)