



« Rendre les familles plus fortes à l'échelle internationale »

Un projet de l'association
Mosaik Leipzig e.V.
Peterssteinweg 3
04107 Leipzig

familien-international@mosaik-leipzig.de
<https://mosaik-leipzig.de/>

Diese Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.

Gefördert durch



STAATSMINISTERIUM FÜR SOZIALES
UND GESELLSCHAFTLICHEN
ZUSAMMENHALT



« Rendre les familles plus fortes à l'échelle internationale »
Outils sur le
chemin de la migration



Un projet de
Mosaik Leipzig e.V.
Peterssteinweg 3
04107 Leipzig

Un foyer n'est pas seulement un espace physique : c'est le réseau de liens qui crée du sens, de la protection et de la dignité.

C'est le monde que nous portons en nous et le monde que nous construisons ensemble.



Cette brochure est le fruit des expériences vécues par des mères et des pères issus de l'immigration qui ont participé aux groupes de parents du projet « Rendre les familles plus fortes à l'échelle internationale » de Mosaik Leipzig e.V. 2025.

Au cours des réunions, les participants ont partagé leurs souffrances et leurs forces, leurs pensées et leurs sentiments, leurs expériences et leurs espoirs avec nous.

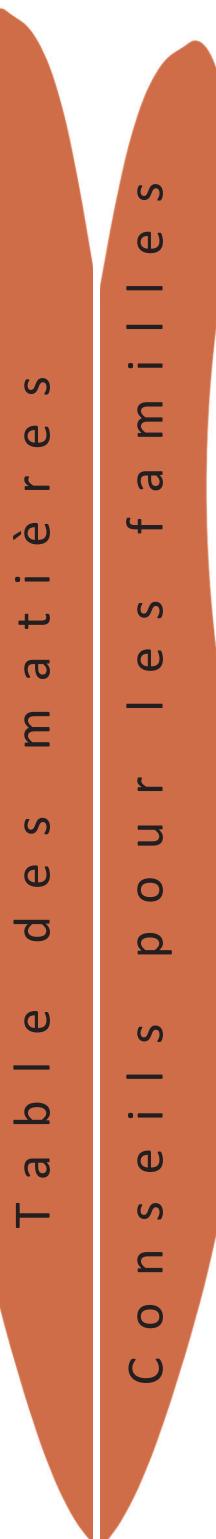
Cette brochure conserve leurs traces et nous invite à aller de l'avant.

Elle se veut un compagnon au quotidien et un recueil des thèmes que nous avons abordés ensemble lors de nos rencontres.



Table des matières

Introduction	
Module 1	Nous renforcer en tant que mères et pères
Module 2	Migrer avec son corps, son cœur et son âme
Module 3	Stress familial et besoins émotionnels des enfants
Module 4	Les familles en transformation
Module 5	Système éducatif en Saxe
Module 6	Stress lié à la migration
Module 7	Quand nos enfants ne vont pas bien
Module 8	Prendre soin de soi au sein de la famille
Conclusion	
Conseils pour les familles	



Où puis-je trouver des informations ?	
Quelles informations ?	Où puis-je les trouver ?
Conseil en matière de migration pour les immigrés adultes (MBE) – Informations et centres de conseil	www.migrationsberatung.org/de/
Services d'aide aux jeunes immigrés (JMD) – Conseils pour les jeunes issus de l'immigration (12-27 ans)	www.jugendmigrationsdienste.de/
Portail fédéral dédié à la famille – Informations sur les prestations familiales, conseil	www.familienportal.de/
Institut fédéral pour la santé publique – Portail destiné aux parents et aux professionnels « Informations sur la santé des enfants »	www.kindergesundheit-info.de
Commissaire de Saxe pour les étrangers – Conseils et contacts avec les services chargés de la migration et de l'intégration en Saxe	https://sab.landtag.sachsen.de/beratung-und-kontakte-19086.cshtml
Services de conseil éducatif et familial en Saxe	https://www.familie.sachsen.de/ehe-familien-lebensberatung.html
Calendrier des événements et conseils pour les loisirs en Saxe	https://sachsen-net.com/veranstaltungen/
Centre d'accueil de la ville de Leipzig	https://www.leipzig.de/leben-in-leipzig/soziales/migration-und-integration/willkommenszentrum/beratungsangebote-und-informationen
Offres et évènements à Leipzig	https://afeefa.de/leipzig?l=de

Page pour écrire ou dessiner



Une façon de guérir est de dessiner ou d'écrire ce que tu vis, ce que tu ressens, ce qui te donne de la force et ce pour quoi tu es reconnaissant.

C'est en marchant que le chemin se trace

Pas à pas, en tant que parent ou personne responsable dans un nouvel endroit

... Migrer, c'est laisser des traces et emprunter de nouvelles voies.

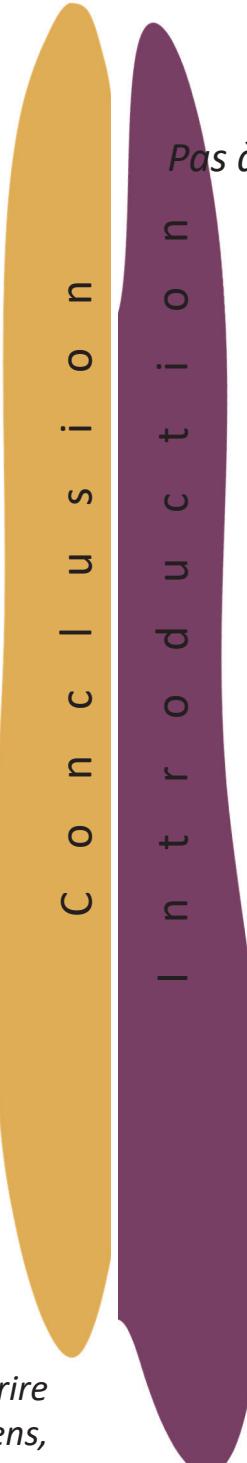


Parfois, nous devons changer de cap,
nous arrêter,
respirer profondément
et continuer.

Avec courage.
Avec espoir.

Avec des personnes à nos côtés.

Ce carnet est pour toi qui continues d'avancer, qui aimes, éduques et te bats, qui est toujours en mouvement.



Nous renforcer en tant que mères ou pères avec notre propre expérience migratoire

J'ai toujours la possibilité de veiller sur:
ma famille,
moi-même
mon histoire.

Je porte mes expériences, mes souffrances,
mes forces, mes pensées, mes sentiments
et mes espoirs en moi.

Et je décide quand et avec qui j'en parle.

Je décide aussi quand je me tais.

C'est prendre soin de moi-même et de ma famille.

C'est cela la santé mentale.

C'est du respect: pour moi et aussi pour les autres.

Le respect commence là où je reconnais mes limites
et que je respecte celles des autres.

Réflexions finales sur la migration

Certaines traces se perdent...
d'autres deviennent des chemins.

La migration signifie laisser des traces
de ce que nous étions, ce que nous sommes et ce que nous
deviendrons.

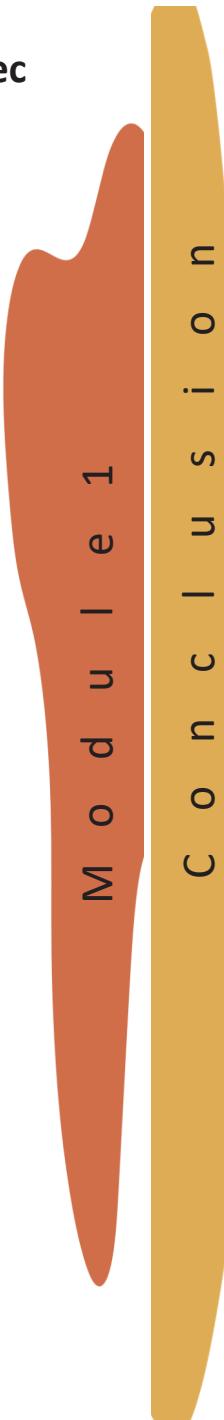
Mais certaines traces restent :
celles que nous laissons lorsque nous accompagnons, écoutons et
lorsque nous sommes là les uns pour les autres.

Un foyer n'est pas un lieu.
Un foyer est créé par des personnes.
Un espace rempli d'amour, de proximité et de silences partagés.

Un foyer qui porte le monde en lui.
Où tes histoires et les miennes se rencontrent.

Où les enfants peuvent ressentir :
« C'est ici que j'ai ma place.
Ici, je suis bien tel que je suis. »

Après l'hiver vient le printemps,
également dans les cœurs. (Proverbe russe)



Réflexion

Quel petit rituel peux-tu mettre en place pour toi-même ?



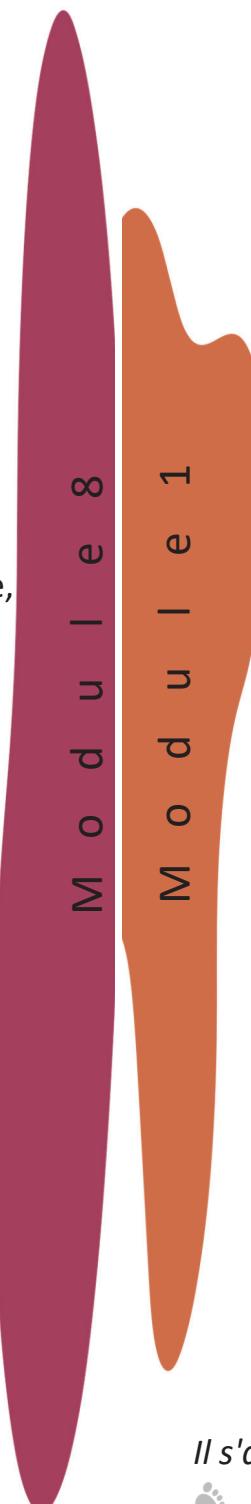
Quel beau moment pouvez-vous vivre ensemble en famille,
sans écran ?



De quels mots as-tu besoin pour toi-même aujourd'hui ?



*Les petites pauses aident à trouver le vrai
repos.*



Parfois, nous oublions tout le bien que nous faisons déjà en tant que parents.

Cet espace est là

pour nous le rappeler
sans jugement,
mais pour se retrouver avec affection.

Réflexion

Je suis fier(e) de mon enfant parce que...



J'admire mon enfant pour...



Je me suis senti(e) comme un bon parent lorsque...



Il ne s'agit pas d'être parfait.

Il s'agit d'être présent avec amour, même en faisant des « erreurs ».



Migrer avec son corps, son cœur et son âme

Que ressentons-nous lorsque nous migrons?

Migrer ne signifie pas seulement changer de pays. Cela change nos habitudes, notre langue, nos relations et nos attentes, mais aussi notre façon de comprendre le monde.

Tout cela suscite des émotions.

Ainsi, chaque sentiment a quelque chose à nous dire:

- **la tristesse** nous rappelle ce qui était important pour nous.
- **La peur** nous protège lorsque tout est nouveau.
- **La colère** nous montre ce qui ne nous fait pas du bien.
- **L'épuisement** nous dit : Tu as besoin de repos et d'attention.
- **L'espoir** nous donne la force de continuer.

Ces émotions peuvent être désagréables, mais elles peuvent aussi être un signe.

Il est important de les nommer, de les partager et de trouver un moyen de prendre soin de nous-mêmes.



Quand ton cœur est calme, la tempête à l'extérieur s'apaise aussi.
(proverbe persan)



De petites idées pour un grand effet

- Prendre 10 minutes pour se reposer
- Prendre un thé avec un ami ou une amie
- Écouter de la musique
- Respirer profondément avant de répondre
- Accepter de l'aide, même pour les petites choses
- Dire « *Je ne peux pas aujourd'hui* » sans culpabiliser
- Écrire une belle phrase
- Faire une pause pour rire, danser, pleurer – tout est permis
-
-
-

Faire une pause ne signifie pas rester immobile, mais s'écouter soi-même.

Prendre soin de soi: Prendre soin de soi, c'est aussi de l'amour

Et moi ? Où est ma place dans tout cela ?

Prendre soin des autres, migrer, tout organiser, être là pour les enfants...

Nous **nous** oublions souvent dans **tout cela**.

Mais celui qui prend soin de lui-même montre aux enfants :
mon bien-être est aussi important.

Il ne s'agit pas de grandes choses, mais de **petits moments d'attention**.

Les petits moments peuvent être des pauses et un nouveau départ.

Réflexion

Quels sentiments t'accompagnent aujourd'hui lorsque tu penses à la migration ?



Quelles émotions sont présentes dans ta famille ces derniers temps ?



Que fais-tu lorsqu'une émotion te submerge ?



Tout est intense. Il est normal de de se sentir parfois fatigué, triste ou confus.



Respirer – Ressentir – Se calmer

Comment pouvons-nous réguler nos émotions?

Lorsque nous avons peur, que nous sommes stressés ou inquiets, notre respiration devient souvent très rapide ou bien nous oublions de respirer correctement.

Nous ne devons pas contrôler les émotions.

Mais, nous pouvons les **accompagner** :

D'abord, nous les ressentons,
puis nous reconnaissions ce que nous ressentons,
et enfin, nous apprenons à nous calmer.



Avant les situations **stressantes** :

Le cœur bat vite,
notre tête est pleine,
nous ne nous sentons pas en sécurité,
nous respirons superficiellement et rapidement –
et parfois, nous ne nous en rendons même pas compte.

Les exercices de respiration aident à
retrouver **notre calme** :
dans notre corps et dans notre tête.

Notre corps et nos émotions s'expriment
lorsque quelque chose est difficile, mais aussi lorsque
quelque chose nous fait du bien.



*La régulation des émotions est un parcours personnel :
trouve ta propre voie.*



Prendre soin de soi au sein de la famille

Quelques exercices que tu peux faire seul ou avec ta famille :

- **Technique de tapotement** : tapoter légèrement la poitrine ou la main.
- **Serrer la main** : inspirer, serrer le poing et appuyer, relâcher et expiration profondément.
- **Compter** : compter silencieusement jusqu'à 10, dans ta langue maternelle, en allemand ou dans plusieurs langues.
- **Sentir le sol** : poser et sentir conscientement les pieds sur le sol.
- **Respiration** : inspirer lentement par le nez, expiration par la bouche (avec ou sans mouvement des bras).

Avec les enfants, tu peux également faire les exercices suivants, d'abord une personne, puis l'autre :

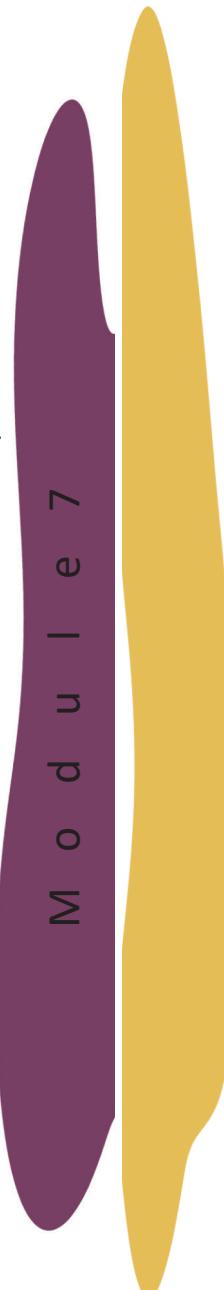
- **Massage pizza** : « faire » une pizza sur le dos ; d'abord « pétrir » le dos, puis dessiner les ingrédients avec les doigts
- **Massage escargot** : dessiner lentement un escargot sur le dos, d'abord petit, puis de plus en plus grand



*Là où il y a de l'amour, il y a de la force.
(Proverbe latino-américain)*

Ce que tu peux faire déjà:

- **Être présent – sans rien exiger.** Parfois, une présence silencieuse suffit.
- **Créer une structure quotidienne douce :** cela donne un soutien à l'enfant
- **Créer de petits moments à partager :** se promener, dessiner, faire de la pâtisserie, regarder le ciel, manger une glace, compter les nuages, observer les étoiles...
- **Dire des phrases d'accompagnement.** « *Je suis là. Tu n'es pas seul. Je t'aime.* »
- **Informier l'école :** il existe peut-être des solutions provisoires (par exemple, des accords éducatifs)
- **En tant que parent, crée toi aussi des petits moments de calme** pour reprendre des forces et de l'énergie
-
-

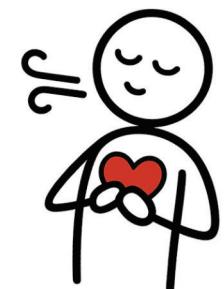


Voici trois étapes simples qui peuvent vous aider, toi et ton enfant:

1. Respirer

Inspire pendant 3 secondes et expire pendant 5 secondes.

Répète cela trois fois, sans te presser.
Ton corps le ressentira.



2. Nommer ce que nous ressentons

Dis à voix haute :
« *Je suis en colère.* »
« *Je suis triste.* »
« *Je suis nerveux.* »

Le fait de nommer ce que nous ressentons nous apaise souvent.
Ce qui est nommé peut être accepté.

3. Connexion avec le corps

Fais une pause.
Ressens tes pieds sur le sol.
Pose ta main sur ta poitrine ou ton ventre.
Va te promener ou secoue tes mains, tes bras et tes jambes.
Le corps aussi sait comment se calmer.



Des choses simples peuvent constituer des étapes importantes sur le chemin.

La respiration est universelle, mais la façon dont nous respirons est unique.



Réflexion

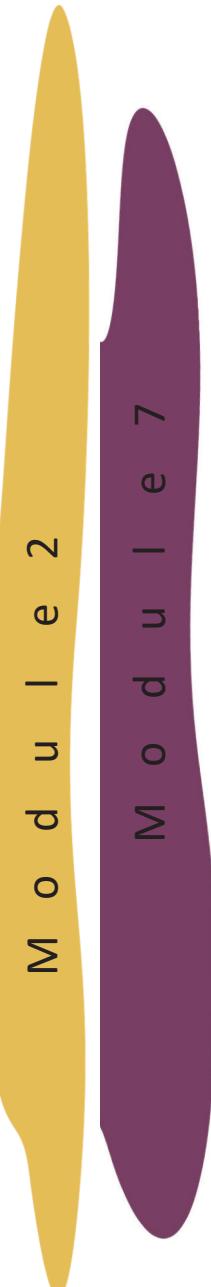
Quelle technique respiratoire ou psycho-émotionnelle préfères-tu ?



Laquelle de ces techniques peux-tu partager avec ton enfant ?



Que fais-tu déjà pour te sentir mieux ?



Quand l'aide se fait trop attendre... Que faire en attendant

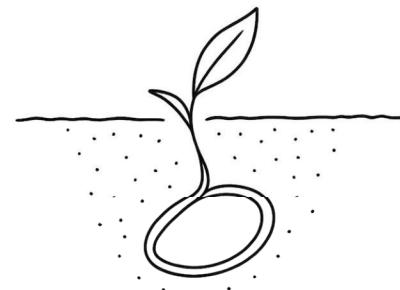
«Nous attendons un rendez-vous... que faire en attendant?»

Chercher de l'aide pour ton enfant est un acte d'amour.

Mais parfois, il faut du temps avant d'obtenir de l'aide. Parfois **des mois** avant d'obtenir une place en thérapie, un traitement ou une consultation.

Cela ne signifie pas que tu es impuissant.

Il y a **beaucoup de choses que tu peux déjà faire**.



Chaque personne a son rythme, chaque âme sa façon de respirer.



Même dans l'impuissance, une nouvelle force peut naître.

Réflexion

As-tu remarqué des changements dans le comportement de ton enfant ces derniers temps ?



Que pourrais-tu dire ou faire pour que ton enfant se sente mieux ?



À qui peux-tu t'adresser si tu as besoin d'aide ?



De quoi les enfants ont-ils besoin lorsque le stress est trop présent à la maison ?

Toutes les familles connaissent **des moments de stress** : fatigue, disputes, soucis financiers, problèmes liés à la migration, démarches administratives, formulaires, documents, courriers...

Lorsque le stress est présent, les adultes **réagissent plus rapidement** et les enfants **le ressentent**.

Comment je le reconnaîs chez mon enfant ?

Si mon enfant :

- montre de forts changements d'humeur
- ne veut pas jouer
- dort mal ou s'isole
- pleure souvent
- fait de violentes crises de colère

De quoi les enfants ont-ils besoin dans ces moments-là ?

Les enfants n'ont *PAS* besoin d'*adultes parfaits*.

Ils ont besoin d'amour, d'attention, de se sentir importants et d'espace pour être simplement des enfants.



*La douleur ne t'enlève pas ta force.
Elle te montre à quel point quelque chose est important pour toi.*



*La patience est la clé du soulagement.
(Proverbe arabe)*

Besoins émotionnels fondamentaux des enfants

Type de besoin :

1. Un lien sécurisant

2. Reconnaissance

3. Montrer ses sentiments

4. Structure

5. Liberté de découverte

6. Appartenance

7. Protection

Ce dont l'enfant a besoin :

Savoir que quelqu'un est là

Se sentir vu, entendu et apprécié

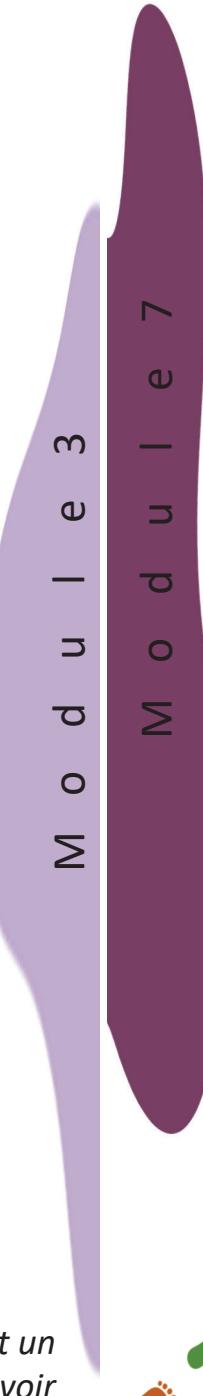
Pouvoir montrer ce que l'on ressent sans crainte

Apprendre les routines et les limites avec amour

Pouvoir faire des erreurs sans punition ni honte

Avoir le sentiment de faire partie et d'appartenir

Avoir confiance en la sécurité de son environnement



Réflexion

Quelles situations stressantes as-tu vécues récemment à la maison ?



Qu'est-ce qui t'aide à apaiser ces moments ?



Une voix calme, un geste doux et un regard compréhensif peuvent avoir plus d'effet que de longues explications.

Quand nos enfants ne vont pas bien

Que puis-je faire si mon enfant est triste ou se renferme ?

Parfois, les enfants ne parviennent pas à exprimer leurs sentiments avec des mots, mais **ils les expriment à travers leur corps, leur humeur ou leur comportement.**

Quelques signaux d'alerte :

- Ils sont inhabituellement calmes ou se mettent rapidement en colère
- Ils ont des troubles du sommeil ou dorment excessivement
- Ils n'ont pas d'appétit ou mangent sans arrêt
- Ils se renferment, ne jouent pas ou ne communiquent pas
- Ils disent des phrases telles que : « *Je ne veux plus être là* », « *Je ne suis qu'un fardeau* ».

L'important n'est pas de tout savoir, mais :

- Écouter sans juger
- Être présent, rester calme
- Demander de l'aide si cela dure longtemps (plusieurs semaines), ce n'est pas un signe de faiblesse, mais d'attention



Le corps parle aussi sans paroles.



Les familles en transformation

Face aux situations injustes que nos enfants peuvent vivre, nous nous sentons souvent impuissants et ne trouvons pas les mots pour réagir. Voici quelques phrases qui peuvent t'aider :

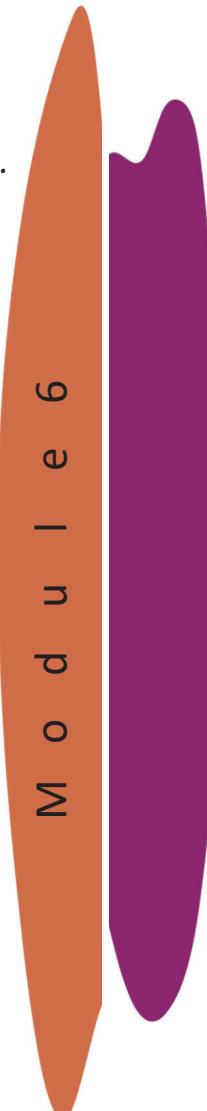
- « *Ce qui t'est arrivé n'est pas juste. Ce n'est pas ta faute.* »
- « *Je suis là pour te soutenir.* »
- « *Tu as bien fait d'en parler.* »
- « *Voyons ce que nous pouvons faire ensemble.* »

Réflexion

Que peux-tu dire à ton enfant s'il est victime de discrimination ?



À qui peux-tu t'adresser en tant que parent ?



La migration entraîne de nombreux changements :

- La famille devient plus petite (de la famille élargie à la famille nucléaire)
- Les enfants traduisent la langue et les règles pour la famille
- De nouveaux droits et devoirs modifient les rôles des femmes, des hommes et aussi des enfants
- Les règles varient d'un pays à l'autre

Réflexion

Quels changements y a-t-il dans ta famille ?



Quels sont les droits qui te concernent particulièrement ?



Quelles règles t'aident dans ta vie quotidienne ?



« Nous montrons à nos enfants comment il est possible de vivre ensemble dans le respect mutuel. »



Les changements font partie de la vie.
Pas à pas, de nouvelles voies s'ouvrent.

Les changements peuvent renforcer les familles

Chaque famille traverse des moments importants : grossesse, crèche, école, puberté, vie de couple, travail, mais aussi des défis tels que la maladie, la perte d'un être cher, le deuil et bien d'autres encore.

Réflexion

Que vis-tu actuellement dans ta famille ?



Chaque famille a sa propre histoire.

Certaines histoires sont pleines de joie.

D'autres sont pleines de douleur.

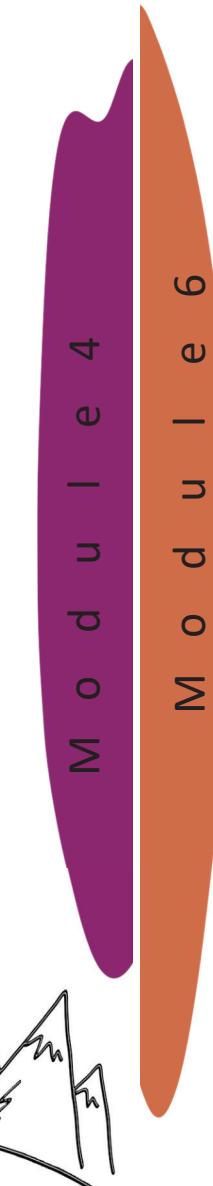
Beaucoup contiennent les deux : la joie et la douleur.

Réflexion

Quels beaux souvenirs gardes-tu dans ton cœur ?



Quelles expériences difficiles t'accompagnent ?



Où trouver de l'aide?

Type d'aide	Organisation	Contact
En cas de discrimination	Bureau de la lutte contre les discriminations de Leipzig (Antidiskriminierungsbüro Leipzig)	www.adb-sachsen.de/ 0341 30651880
Conseil pour les victimes de violences racistes à motivation politique	RAA Saxe / Conseil aux victimes (Opferberatung)	www.raa-sachsen.de/ info@raa-sachsen.de
Réunions parents-professeur	Travail social en milieu scolaire / Professeur principal	Directement à l'école
Conseil en matière de migration pour adultes / adolescents	MBE / JMD	www.mbeon.de
Assistance anonyme et multilingue	Ligne d'assistance téléphonique Conseil & Violence	08000 116 016 (gratuit et anonyme)



Chaque famille connaît des hauts et des bas.
Ces expériences nous ouvrent de nouvelles perspectives.
Elles peuvent nous enrichir et nous rendre plus forts.



Demander de l'aide peut aussi être un signe de force.

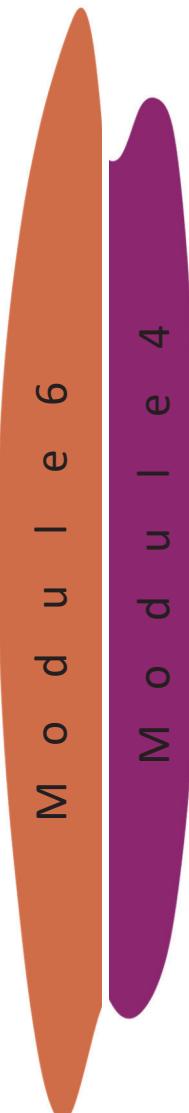
Que faire si mon enfant ou moi-même sommes victimes de discrimination ?

Tu as droit au respect, toujours !

Et ton enfant aussi.

Voici quelques idées qui peuvent t'aider:

- **Écoute calmement.** Fais savoir à ton enfant que tu le crois et qu'il n'est pas seul.
- **Nomme clairement ce qui s'est passé.** « *Ce que tu as vécu c'est de la discrimination. Ce n'est pas juste.* »
- **Demande de l'aide** à l'école ou à la crèche. Parle aux enseignants ou à la direction.
- **Note par écrit ce qui s'est passé** : la date, le lieu, ce qui a été dit ou fait. Cite des témoins.
- **Cherche de l'aide à l'extérieur.** Il existe des centres de consultation, des services d'assistance téléphonique et des groupes de soutien.
- 
- 



Certaines familles ont également vécu des situations très difficiles : violence, guerre, dictature, persécution, exil, ...

De telles expériences peuvent provoquer de l'angoisse et peser lourd sur toute la famille.

Elles peuvent également laisser des traces dans l'âme, même lorsque tout est dans le passé depuis longtemps.

Réflexion

Ces expériences ont-elles laissé des traces dans ta famille ?

Est-ce que quelque chose a changé dans ta famille depuis ?

Qu'est-ce qui t'aide, toi et ton enfant, à trouver la paix ?



Nommer ce qui fait mal n'est pas un signe de faiblesse. C'est un premier pas vers le changement.



Même la douleur peut être source de nouvelles forces.

La peur ne disparait pas d'elle-même.
Mais elle peut s'atténuer.
Pour nous comme pour nos enfants.

Nous pouvons en parler avec nos enfants et être là pour eux.

Malgré les difficultés, les familles font preuve d'une grande force :
pour leurs enfants
pour leur sécurité
pour une belle vie

Réflexion

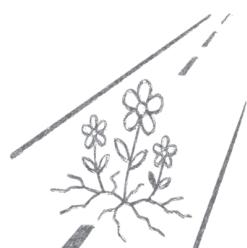
Quelles forces peux-tu observer dans ta famille ?



Quelles forces peux-tu voir chez ton enfant ?



Quelles petites étapes te montrent que *ton enfant va mieux* ?



*Notre force peut être comme une fleur:
Elle trouve son chemin, même dans un sol lourd.*

Préjugés, discrimination et racisme

Les préjugés sont des pensées, des opinions ou des généralisations sur des personnes, des groupes ou des situations, engendrés avant de les connaître réellement. Ils sont le fruit de ce que nous avons appris et vécu. Parfois, les préjugés nous aident à nous orienter rapidement. Mais ils sont souvent négatifs, peuvent limiter notre vision et blesser les autres.

La discrimination se produit lorsque quelqu'un est maltraité ou exclu à cause d'un préjugé, par exemple en raison de sa langue, de sa religion, de son sexe, de son âge, de son origine ou de son apparence.

Le racisme consiste à diviser les personnes en groupes et à les traiter de manière dévalorisante en raison, par exemple, de leur couleur de peau ou de leur origine. Cela porte atteinte à la dignité humaine.

Tout le monde a des préjugés.
L'important est de pouvoir les reconnaître, les remettre en question et les changer.
C'est ainsi que naissent le respect et une véritable cohabitation.

Plus d'informations : www.adb-sachsen.de/de/glossar



*Ce n'est pas ta faute si tu es victime de discrimination.
Faire face avec dignité, c'est ta force.*

Réflexion

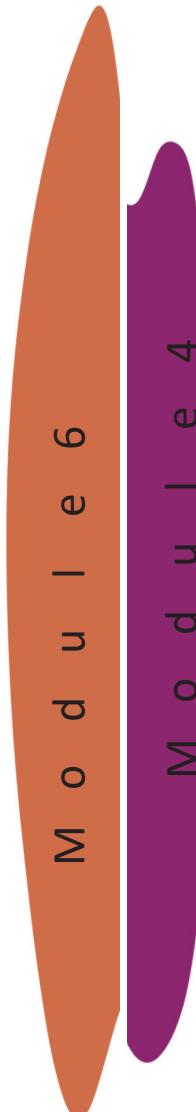
Quelles situations difficiles as-tu vécues/ta famille a-t-elle vécues ?



Comment t'es-tu senti(e) ? Qu'est-ce qui t'aurait aidé à ce moment-là ?



Que peux-tu dire à ton enfant s'il vit une situation similaire ?



Être parent à distance

Parfois, les familles sont séparées pour diverses raisons.
Parfois, les enfants doivent vivre dans un autre pays.

Ou les parents doivent rester sur place.

Nous sommes alors des familles éloignées.
Mais dans nos cœurs, nous sommes proches.

Cette distance engendre des soucis, des doutes et des sentiments de culpabilité.
De nombreuses questions surgissent et souvent, nous ne trouvons pas de réponse.

Malgré tout, nous pouvons être présents.
Nous pouvons rester en contact :
par téléphone, vidéo ou messages.
Avec des mots, des photos et de petits rituels, nous pouvons montrer que nos enfants sont importants.
Notre famille est importante.



Réflexion

Qu'est-ce qui t'aide à rester en contact avec ta famille?



*Chaque personne mérite le respect,
toujours,
même si les autres ne le montrent pas.*



*L'amour d'une mère n'a pas de limites
(proverbe kurde).*

Être parent – même seul

Être parent seul pour ses enfants

En Allemagne, les mères et les pères célibataires peuvent bénéficier de différents types d'aide.

Il existe des centres de conseil, des services d'aide sociale à l'enfance et à la jeunesse (Jugendamt), des aides financières et des groupes où l'on peut s'informer ou simplement discuter.

Mais ce n'est pas toujours facile.

Les parents célibataires portent beaucoup de responsabilités.

Nous sommes souvent fatigués.

Nous nous sentons souvent seuls face aux décisions à prendre.

Parfois, nous n'avons pas de temps pour nous-mêmes.

Élever seul ses enfants peut aussi être une force, avec beaucoup de patience, d'amour et de courage.

On incarne deux rôles en une seule personne:

tendresse et protection,
la rigueur et la chaleur

Être parent seul signifie porter deux voix en soi et écouter les deux.

Stress lié à la migration et discrimination

Se renforcer soi-même pour pouvoir bien accompagner les autres

La migration ne s'arrête pas à la frontière.

Chaque jour apporte son lot de nouveaux défis qui peuvent fatiguer, déstabiliser ou blesser.

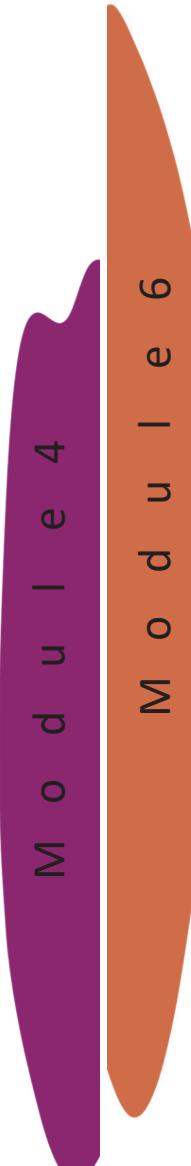
Parfois, c'est un mot, un silence, un regard.

Ou bien c'est la peur de faire des erreurs, de mal comprendre quelque chose, le sentiment d'être ignoré ou de subir des commentaires blessants sur sa langue, son apparence ou son origine.

Cela peut déclencher des sentiments pénibles, mais avoir des sentiments ne signifie pas échouer.

Cela fait partie de notre identité et de notre chemin en tant que famille dans un nouveau monde.

Reconnaître ces expériences peut nous rendre plus forts.



Nous ne pouvons souvent pas changer ce qui se passe à l'extérieur, mais c'est nous qui décidons de la manière dont nous nous protégeons à l'intérieur.



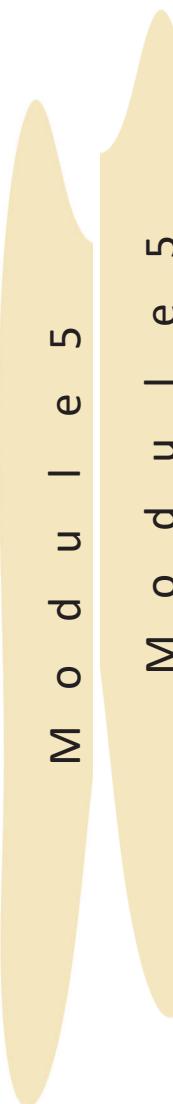
Comment bien accompagner nos enfants à l'école ?

Il n'est pas nécessaire de comprendre parfaitement le système scolaire pour bien accompagner nos enfants.

Ce qui compte vraiment, c'est d'être présent, de montrer de l'intérêt et de poser des questions.

Voici quelques idées simples qui peuvent aider :

- Demander : « *Comment t'es-tu senti aujourd'hui ?* »
- Lire et conserver les lettres de l'école
- Assister aux réunions parents-professeurs – demander des notes ou l'aide d'un(e) traducteur(-trice) si nécessaire
- Parler aux enseignant(e)s si quelque chose vous préoccupe
- Faire connaissance avec d'autres parents
- Dire à votre enfant : « *Tu n'as pas besoin d'être parfait. Fais simplement de ton mieux.* »
- 
- 



Après avoir émigré, de nombreux parents souhaitent que leurs enfants « aillent plus loin », qu'ils fassent des études, qu'ils soient forts et qu'ils réussissent tout ce que « nous » n'avons pas pu faire.

C'est de l'amour.

Mais parfois, cet amour peut aussi être une source de pression.

Le système scolaire est nouveau et parfois difficile à comprendre.

Le parcours n'est pas le même pour tous les enfants.

Le plus important doit être :

Mon enfant se sent bien, en sécurité et soutenu.

Il doit trouver sa propre voie, à son rythme, avec ses forces.

Réflexion

Qu'est-ce que mes parents attendaient de moi ?



Qu'est-ce que j'attends aujourd'hui de mon enfant ?



Qu'est-ce qui est vraiment important pour que mon enfant se sente bien ?



 *Un enfant est comme un miroir : il reflète ce qu'il voit.*
(proverbe turc)



*Ton enfant n'a pas besoin de « devenir quelqu'un »,
... il est déjà quelqu'un.*

Comment fonctionne le système scolaire en Saxe ?

En Allemagne, la **scolarité est obligatoire** à partir de l'âge de 6 ans – la fréquentation des écoles publiques est gratuite.

Le parcours scolaire comprend **différentes étapes** :

1. École primaire :

- classes 1 à 4
- Tous les enfants apprennent ensemble

2. Après l'école primaire :

Sur recommandation des enseignants (en classe 4) et décision des parents, existent les possibilités suivantes :

- **Collège** : classes 5 à 9 ou 10
- **Lycée** : classes 5 à 12

À partir de la 5e, les parcours se séparent, mais **il est possible de changer plus tard.**

De nombreux enfants bénéficient d'un soutien dans la matière **DAZ** (« allemand langue seconde »).

Parfois, le chemin de l'école n'est pas facile, ni pour les enfants ni pour les parents. Mais chaque pas compte et chaque jour apporte de nouvelles opportunités.

*Tous les chemins ne sont pas droits,
mais chaque pas est important.*

