

Contacts

Vous êtes invités à reprendre cette feuille à la maison. Elle pourra nourrir votre méditation ou votre prière. Elle vous sera aussi disponible sur le site www.collegiale.be

Les sept fondamentaux d'un repas en famille réussi

Comment rendre les repas plus agréables et conviviaux ?

Il a été scientifiquement prouvé que se retrouver en famille lors des repas présente de nombreux bienfaits. Cela favorise un plus grand sentiment de sécurité, réduit le stress, améliore les résultats scolaires des enfants, permet des relations de qualité...

Se réunir pour les repas est aussi, en quelque sorte, un acte spirituel.

Le « banquet » ou « le repas de nocces » est une image que l'on retrouve souvent dans la Bible : c'est une métaphore du paradis.

L'amour de l'Eucharistie, repas où le Christ convie ceux qu'il a choisis comme ses frères et ses amis, s'apprend dès l'enfance par l'expérience de la beauté des repas en famille.

Cependant, l'important n'est pas seulement le fait de s'asseoir régulièrement ensemble autour de la table, même si ça peut déjà être un exploit en soi, mais c'est surtout la qualité de ce temps partagé ensemble qui compte. Ces moments sont censés être agréables et la meilleure façon de les réussir est d'être aimables les uns avec les autres.

Pour cela, il est très utile d'être aidés par l'instauration de quelques règles simples de bonnes manières, valables non seulement pour les enfants, mais aussi pour tous les membres de la famille.

Ces règles seront différentes d'une famille à l'autre, mais voici sept exemples dont vous pouvez vous inspirer :

1. Venir à table avec le sourire et avec bonne humeur, en laissant de côté ses énervements.
2. Être aimable et respectueux dans ses commentaires sur ce qui est servi, même si ce n'est pas à son goût.
3. Participer aux conversations sans dominer les autres, en écoutant et en restant bienveillant.
4. Bien se tenir à table : rester droit, utiliser les couverts correctement, terminer son assiette.
5. Attendre que les autres aient terminé pour sortir de table, ou éventuellement demander l'autorisation si besoin de partir plus tôt.
6. Être conscient que chacun est responsable de rendre le repas paisible et harmonieux pour tous.
7. À la fin du repas, chaque membre de la famille aide à débarrasser et à ranger la cuisine.

Zoe Romanowsky, sur le site d'Aleteia, 26/12/22

