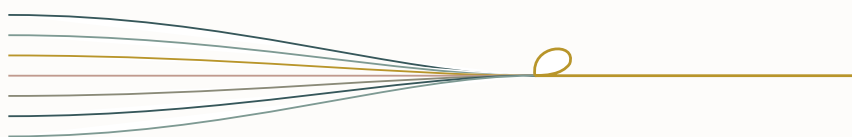


Pourquoi ce prénom-là ?

Le carnet où vous écrivez l'histoire de ce choix.

*Choisir le prénom de votre enfant, et savoir le raconter – la
méthode en 7 étapes.*



– MÉTHODE GUIDÉE EN 7 ÉTAPES

*On choisit un prénom deux fois :
avant la naissance,
et le jour où l'on explique pourquoi.*

LAETITIA ABSALON



Ce carnet est simple.

Les grandes choses commencent dans la simplicité – et ceci est le premier pas de votre histoire.

Choisir un prénom s'est toujours fait sans méthode, et cela durera. Ce carnet propose autre chose: une attention.

Il commence avant le choix, là où le prénom s'est posé, quelques mois avant la naissance ou des années plus tôt, chez quelqu'un qui ignorait à qui il servirait. Un prénom vient toujours de quelque part: d'une chanson, d'une grand-mère, d'un livre, d'une voix entendue dans une file d'attente.

Ce carnet prend au sérieux les prénoms que vous envisagez, un par un, et vous aide à voir ce qu'ils contiennent: une origine, une sonorité, une époque, une histoire de famille, une promesse encore à formuler.

Vous y trouverez des questions, des observations et des possibilités. Un prénom se construit comme une décision, et une décision se prépare autrement qu'avec une liste. Quand une lecture symbolique apparaît, elle s'annonce comme telle: une interprétation parmi d'autres, libre à vous de la retenir ou de l'écarter.

Pour que cette distinction reste lisible, le carnet tient trois registres séparés : ce que l'on sait, ce qui vous appartient, une lecture possible. Vous les reconnaîtrez au premier regard.

Ce que vous écrierez ici appartiendra un jour à cet enfant. L'attention que vous portez à son prénom fait déjà partie de ce que vous lui offrez.

La décision vous appartient entièrement : ce carnet vous accompagne jusqu'au seuil du choix, et vous le franchissez.

Vous connaissez votre langue, votre famille, la vie que vous préparez. Ces pages rendent cette connaissance disponible au moment de trancher.

À VOUS

Qu'attendez-vous de ce carnet, en une phrase ?

Sommaire

Les sept étapes se suivent dans cet ordre. Chacune s'ouvre sur une page de présentation, puis se déroule en exercices écrits.

1	Ce qui vous attire	8
2	D'où vient ce prénom	14
3	Ce qu'il porte pour vous	20
4	Ce que d'autres y entendront	26
5	Le prénom dans une vie entière	33
6	Ce que vous souhaitez transmettre	39
7	Décider, et le dire	44

Gardez un crayon à portée de main : chaque étape se termine par des lignes à remplir.

Tout le monde a un avis sur les prénoms. Personne n'a le vôtre.

LAETITIA ABSALON

Un prénom est une décision

Chaque prénom a été choisi par quelqu'un, à un moment précis, dans un contexte précis: une famille, une langue, une ville, une époque, parfois une contrainte. Ce qui paraît aujourd'hui évident tenait hier à une hésitation entre deux ou trois possibilités.

Le voir ainsi change la façon de choisir. Un prénom se décide, puis un enfant le porte comme le sien, avec ses propres raisons de l'aimer.

Une décision se prépare: rassembler ce que l'on sait, nommer ce que l'on ressent, distinguer les deux, puis trancher. C'est le chemin que suivent les sept étapes.

CE QUE L'ON SAIT

Le prénom se déclare à l'état civil dans les jours qui suivent la naissance: cinq jours ouvrables en France, quinze jours en Belgique, trente jours au Québec. Il reste modifiable ensuite, mais pas aux mêmes conditions: en Belgique la demande se dépose à la commune, au Québec elle exige un motif sérieux, en Suisse un motif légitime apprécié par le canton.

France, art. 55 et 60 du Code civil · Belgique, loi du 18 juin 2018 · Québec, art. 58 du Code civil du Québec · Suisse, art. 30 al. 1 du Code civil. État du droit en août 2026: la Suisse révisé son droit du nom au 1^{er} janvier 2027.

À VOUS

Qui a choisi votre prénom, et pour quelle raison ?

Ce qu'une liste de plus apporte, et ce qui reste à décider

Une liste répond à une question simple : quels prénoms existent ?
Votre question se situe ailleurs. Vous cherchez sur quoi appuyer
une décision.

Chaque nouvelle liste ajoute des options et laisse les critères en
place. Les candidats s'accumulent, les raisons restent les mêmes, et
l'écart entre les prénoms retenus se resserre jusqu'à l'indécision.
Beaucoup me décrivent ce moment comme une fatigue plutôt
qu'une hésitation.

*Le choix se clarifie quand la confusion diminue, plutôt que quand
les prénoms se multiplient.*

Ce guide travaille dans l'autre sens. Il part des deux ou trois prénoms que vous avez déjà
en tête et cherche pourquoi ils y sont : ce qui vient de l'oreille, ce qui vient d'un souvenir,
ce qui vient d'une intention.

CE QUI VOUS APPARTIENT

Notez le premier visage, la première voix ou le premier lieu qui vous vient avec chacun
de vos prénoms. Traitez-le comme une information sur vous, à écrire avant d'en
discuter.

À VOUS

Quel prénom revient le plus souvent dans vos conversations, et depuis quand ?

La méthode en 7 étapes

Vue d'ensemble. Chaque étape reprend le travail de la précédente ; le fil se poursuit d'un bout à l'autre. À l'arrivée, quatre prénoms au maximum, deux par possibilité – ou deux si le sexe est déjà connu.

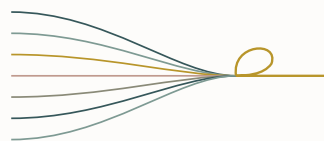
- 1 **Ce qui vous attire**
Observer les prénoms déjà présents et ce qui, dans chacun, retient l'attention.
- 2 **D'où vient ce prénom**
Établir les faits : origine, sens documenté, usage, variantes, époques.
- 3 **Ce qu'il porte pour vous**
Nommer les souvenirs, les personnes et les récits de famille attachés au prénom.
- 4 **Ce que d'autres y entendront**
Anticiper la prononciation, l'écriture, les diminutifs, les autres langues.
- 5 **Le prénom dans une vie entière**
Éprouver le prénom à six ans, à vingt ans, à soixante ans, à l'écrit comme à l'appel.
- 6 **Ce que vous souhaitez transmettre**
Formuler l'intention en une phrase, puis vérifier qu'un prénom la porte réellement.
- 7 **Décider, et le dire**
Arrêter le choix – quatre prénoms au maximum, deux par possibilité, ou deux si le sexe est déjà connu – écrire ses raisons, préparer les mots pour l'annoncer.

UNE LECTURE POSSIBLE

Un prénom se lit comme le premier récit que l'on confie à quelqu'un. Quel récit souhaitez-vous confier ?

À VOUS

Quelle étape vous attend le plus, et laquelle vous demandera du temps ?



I

ÉTAPE UN

Ce qui vous attire

*Un prénom arrive souvent avant sa raison.
Écrivez-le d'abord ; la raison viendra le rejoindre.*

LAETITIA ABSALON

Écrivez les prénoms qui reviennent, tels qu'ils viennent.

Pour chacun, notez ce qui retient d'abord : le son, l'image, la personne.

Gardez la justification pour plus tard. Cette étape observe.

Écrivez-les tous

Commencez par les écrire tous. Ceux dont vous parlez souvent, ceux qui reviennent le soir, celui que vous gardez encore pour vous.

L'ordre a peu d'importance à cette étape. Écrivez-les comme ils viennent, avec la date approximative où chacun est apparu et la personne qui l'a proposé. Ces deux informations en disent long, et elles s'oublient vite.

SI C'EST UNE FILLE

Prénom

depuis quand il est là

qui l'a proposé

SI C'EST UN GARÇON

Prénom

depuis quand il est là

qui l'a proposé

Prénom

depuis quand il est là

qui l'a proposé

Prénom

depuis quand il est là

qui l'a proposé

Prénom

depuis quand il est là

qui l'a proposé

Prénom

depuis quand il est là

qui l'a proposé

LES PRÉNOMS QUI CONVIENNENT AUX DEUX

Prononcez chaque prénom de votre liste comme vous le prononcerez vraiment : dans une phrase, avec le nom de famille, à voix haute.

À VOUS

Dites chaque prénom trois fois avec votre nom de famille. Après la troisième, écrivez le premier mot qui vous vient – une ligne par prénom.

Ce qui vient en image

Chaque prénom porte des images qui vous appartiennent : une couleur, une matière, une saison, un son, un lieu. Elles viennent de vos souvenirs, de vos rencontres, de vos lectures.

Répondez vite, en un mot par case, avant que la réflexion s'installe.
Ces associations parlent de vous, et elles méritent d'être écrites avant d'être discutées.

PRÉNOM	COULEUR	MATIÈRE	SAISON	SON	LIEU
SI C'EST UNE FILLE					
SI C'EST UN GARÇON					

CE QUI VOUS APPARTIENT

Si un autre parent remplit sa grille de son côté, vos réponses différeront. Cet écart est la matière la plus utile de tout le carnet : gardez-le sous les yeux, vous y reviendrez à l'étape 6.

Les prénoms laissés en chemin

Certains prénoms ont traversé vos conversations puis se sont éloignés. Ils gardent une valeur : la raison de leur départ dit ce qui compte pour vous, souvent plus clairement que la raison de rester.

Écrivez-les avec leur motif, même bref. Un souvenir gênant, une sonorité qui accroche, un désaccord, une mode. Vous verrez apparaître vos critères réels, ceux qui agissent avant que vous les nommiez.

Certains prénoms ont traversé vos conversations. D'autres n'ont duré que le temps d'un éclat de rire. Ils comptent aussi. Notez-les : ils disent quelque chose de votre goût, et ils feront une belle page à relire dans quinze ans.

LES PRÉNOMS QUE VOUS AVEZ AIMÉS

le prénom

ce qui l'a écarté

ce qui vous a fait rire

Ce que cette étape fait apparaître

Vous avez posé vos prénoms, écouté leur son, noté leurs images et retrouvé ceux qui se sont éloignés. Voici ce qu'il reste à formuler avant de passer aux faits.

Lequel de ces prénoms revient le plus souvent dans votre bouche ?

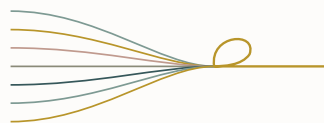
Lequel vous surprend d'être encore là ?

Lequel aimeriez-vous entendre prononcé par quelqu'un d'autre, pour voir ?

CE QUE JE GARDE DE L'ÉTAPE 1

UNE LECTURE POSSIBLE

Dans certaines familles, un prénom circule depuis si longtemps que personne ne sait plus qui l'a apporté. Il revient, simplement, comme une évidence dont l'origine s'est perdue.



2

ÉTAPE DEUX

D'où vient ce prénom

*Ce qu'un prénom veut dire et ce qu'il vous dit
sont deux choses distinctes. Les deux comptent.*

LAETITIA ABSALON

*Cette étape établit les faits : origine documentée, sens, usage,
variantes, époques.*

*Elle demande une enquête courte, et elle apporte le sol sur lequel tout le
reste s'appuie.*

Vous y apprendrez à séparer ce qui est établi de ce qui se raconte.

UNE LECTURE POSSIBLE

Un prénom peut avoir deux origines documentées et deux sens qui ne se ressemblent pas. Ce n'est pas une contradiction : c'est un prénom qui a voyagé.

Établi, discuté, raconté

Cherchez l'origine d'un prénom et vous trouverez trois réponses différentes sur trois sites. C'est normal, et cela s'explique : les affirmations que l'on rencontre appartiennent à trois familles distinctes, présentées partout au même niveau de certitude.

Apprenez à les séparer, et l'information redevient utile.

ÉTABLI

Ce que la linguistique documente : une racine, une langue d'origine, une première attestation écrite, une période d'usage. Cela se vérifie dans deux sources indépendantes.

DISCUTÉ

Ce que les spécialistes débattent encore : une étymologie possible parmi deux ou trois, un sens reconstitué. Mentionnez-le comme tel, avec la mention « selon une hypothèse ».

RACONTÉ

Ce que la culture a déposé : une figure célèbre, un personnage de roman, une chanson, une réputation locale. Réel dans ses effets, indépendant de l'étymologie.

Cette séparation vous accompagnera jusqu'à la fin du carnet. Elle vaut aussi pour ce que vous obtiendrez d'une intelligence artificielle : elle produit les trois familles avec la même assurance, et le tri vous revient.

CE QUE L'ON SAIT

Une même racine peut donner des prénoms qui ne se ressemblent plus. L'hébreu Yohanan a produit, en passant par le grec puis le latin et d'autres langues, Jean, Jeanne, Giovanni, Juan, Ivan, Johannes, János et Seán. Une origine commune indique une histoire partagée ; elle ne dit rien de l'usage de chaque forme aujourd'hui.

Chantal Tanet et Tristan Hordé, Dictionnaire des prénoms, Larousse

Fiche d'enquête

PRÉNOM 1

Prénom

Origine et langue

☐ ÉTABLI ☐ DISCUTÉ ☐ RACONTÉ

Sens documenté

☐ ÉTABLI ☐ DISCUTÉ ☐ RACONTÉ

Première attestation connue

☐ ÉTABLI ☐ DISCUTÉ ☐ RACONTÉ

Variantes et formes dans d'autres langues

Figures et références culturelles

Ce que je retiens

Mes sources

Reproduisez cette fiche pour chacun de vos prénoms. Deux sources indépendantes suffisent pour cocher « établi ».

Pourquoi ce prénom-là ?

Enquêter avec une intelligence artificielle

Une intelligence artificielle produit en quelques secondes ce qu'une recherche demanderait une heure : origines, variantes, références, comparaisons. Utilisez-la. Elle travaille vite et elle voit large.

Une chose lui échappe : elle présente au même niveau de certitude un fait linguistique établi et une association populaire. Le tri vous revient, et il fait toute la différence entre une information et une décision.

Voici quatre demandes à lui adresser, dans cet ordre. Après chacune, classez ce que vous obtenez dans les trois registres de la page 15.

- 1 Quelle est l'origine documentée du prénom [X] ? Indique la langue, la racine, et précise pour chaque élément s'il est établi, discuté entre spécialistes, ou culturellement associé.
- 2 Quelles sont les premières attestations écrites du prénom [X], et à quelles époques a-t-il été le plus porté ?
- 3 Quelles sont les variantes du prénom [X] dans cinq langues, avec leur prononciation, et les diminutifs les plus courants ?
- 4 Quelles figures historiques, littéraires ou populaires portent le prénom [X] ? Distingue celles qui sont largement connues de celles qui sont locales ou anciennes.

Puis cette cinquième demande, la plus utile de toutes :

-
- 5 Pour chaque affirmation que tu viens de faire, indique ton degré de certitude et la source qui te permet de l'avancer.
-

Ce qu'elle vous rendra là vaut le tri : vous verrez apparaître ce qui tient et ce qui flotte. Reportez ensuite les éléments établis sur votre fiche d'enquête, avec vos deux sources.

UNE LECTURE POSSIBLE

Une machine peut raconter l'histoire générale d'un prénom. L'histoire de sa rencontre avec vous et cet enfant s'écrit ailleurs.

Fiche d'enquête · vos autres prénoms

Reprenez l'enquête pour les autres prénoms de votre liste. Cette version courte suffit : trois lignes par prénom, et vous verrez déjà lesquels tiennent debout.

Prénom

origine et langue

☐ ÉTABLI ☐ DISCUTÉ ☐ RACONTÉ

sens documenté

☐ ÉTABLI ☐ DISCUTÉ ☐ RACONTÉ

une figure ou une référence

☐ ÉTABLI ☐ DISCUTÉ ☐ RACONTÉ

Prénom

origine et langue

☐ ÉTABLI ☐ DISCUTÉ ☐ RACONTÉ

sens documenté

☐ ÉTABLI ☐ DISCUTÉ ☐ RACONTÉ

une figure ou une référence

☐ ÉTABLI ☐ DISCUTÉ ☐ RACONTÉ

Prénom

origine et langue

☐ ÉTABLI ☐ DISCUTÉ ☐ RACONTÉ

sens documenté

☐ ÉTABLI ☐ DISCUTÉ ☐ RACONTÉ

une figure ou une référence

☐ ÉTABLI ☐ DISCUTÉ ☐ RACONTÉ

À VOUS

Un prénom vous a-t-il réservé une surprise ? Écrivez ce que vous avez appris.

Ce que cette étape fait apparaître

Les faits sont posés. Ils changent rarement une préférence, et ils changent souvent son épaisseur : un prénom que vous aimiez pour son son se met à porter une histoire, un autre s'allège.

il y a pour chaque chose un nom qui lui est propre

Platon, Cratyle, traduction Victor Cousin, 1837.

Lequel de vos prénoms a gagné en épaisseur ?

Lequel vous paraît plus léger qu'avant ?

Qu'avez-vous appris que vous aimeriez raconter un jour à cet enfant ?

CE QUE JE GARDE DE L'ÉTAPE 2



3

ÉTAPE TROIS

Ce qu'il porte pour vous

*Un prénom n'arrive jamais seul. Il vient avec
ceux qui l'ont porté avant.*

LAETITIA ABSALON

Les faits appartiennent au prénom. Ce qui suit vous appartient.

*Cette étape rassemble les visages, les souvenirs et les récits de famille
attachés à chacun de vos prénoms.*

Elle demande de la mémoire et un peu de conversation avec vos proches.

UNE LECTURE POSSIBLE

Il arrive qu'un prénom apparaisse des deux côtés d'une famille, sans que les deux branches se soient jamais parlé. Il arrive aussi qu'il s'arrête net à une génération, et que personne ne dise pourquoi.

Les visages derrière les prénoms

Chaque prénom que vous envisagez a déjà été porté par quelqu'un dans votre vie. Une camarade de classe, une voisine, une collègue, un personnage de roman lu à seize ans. Ce visage arrive avant l'étymologie, et il pèse souvent davantage.

Écrivez-le. Une association agréable donne au prénom une chaleur immédiate ; une association encombrante mérite d'être nommée pendant qu'il est encore temps d'en parler. Dans les deux cas, l'information devient utilisable dès qu'elle est écrite.

SI C'EST UNE FILLE

Prénom _____

la première personne qui me vient

ce que cela ajoute

Prénom _____

la première personne qui me vient

ce que cela ajoute

Prénom _____

la première personne qui me vient

ce que cela ajoute

Prénom _____

la première personne qui me vient

ce que cela ajoute

SI C'EST UN GARÇON

Prénom _____

la première personne qui me vient

ce que cela ajoute

Prénom _____

la première personne qui me vient

ce que cela ajoute

Prénom _____

la première personne qui me vient

ce que cela ajoute

Prénom _____

la première personne qui me vient

ce que cela ajoute

Les prénoms qui circulent chez vous

Autolykos, donne toi-même un nom au cher fils de ta fille

Homère, Odyssée, XIX, traduction Leconte de Lisle, 1867.

Le grand-père maternel nomme l'enfant. Il tire le nom de sa propre humeur du jour.

Dans chaque famille, certains prénoms reviennent d'une génération à l'autre, d'autres apparaissent une fois puis s'arrêtent. Ces mouvements se voient dès qu'on les écrit côte à côte.

Notez les prénoms portés par vos parents, vos grands-parents et vos frères et sœurs, de chaque côté. Quatre suffisent par colonne.

D'UN CÔTÉ	DE L'AUTRE CÔTÉ
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

À VOUS

Un prénom apparaît-il des deux côtés ? Lequel s'est arrêté à une génération et reste sans successeur ?

La carte complète de ces mouvements, sur trois générations, se déploie pendant la séance, si vous le souhaitez.

Ce que vous avez failli vous appeler

Avant de nommer, il vaut la peine de savoir comment on vous a nommé. Vos parents ont hésité, eux aussi. Quelqu'un a proposé, quelqu'un a écarté, une décision a été prise un jour précis et probablement personne ne vous l'a jamais racontée.

Un appel suffit souvent à l'apprendre. Cette conversation vaut à elle seule le temps qu'elle prend.

Comment j'ai failli m'appeler dit souvent plus que comment je m'appelle.

Qui a choisi votre prénom ?

Quel prénom avait été envisagé avant lui ?

Que vous a-t-on raconté sur ce choix ?

Et si quelqu'un partage ce choix avec vous, qu'a-t-il appris de son côté ?

Pourquoi ce prénom-là ?

Ce que ce prénom porte pour vous

Un prénom se choisit rarement au hasard des sons. Il porte presque toujours une intention que les parents portaient déjà, et qu'ils formulent après coup : une ouverture, une continuité, un ailleurs, une douceur, une force tranquille.

Cette intention appartient aux parents. Elle décrit ce qu'ils souhaitent offrir, et laisse l'enfant entièrement libre d'en faire ce qu'il voudra.

La nommer maintenant a un avantage concret : au moment de choisir entre deux prénoms proches, c'est elle qui tranche.

UNE LECTURE POSSIBLE

Un prénom peut se lire comme une porte ouverte plutôt qu'une pièce meublée : il indique une direction possible, et laisse à celui qui le porte le soin d'y aller à sa façon.

À VOUS

Si chacun de vos prénoms était une chose que vous souhaitez offrir à cet enfant, laquelle ? Un mot par prénom suffit.

Ce que cette étape fait apparaître

Vous avez rassemblé les visages, les prénoms qui circulent autour de vous, l'histoire de votre propre prénom et l'intention que vous portez. Votre liste a maintenant de l'épaisseur.

Quel prénom porte le plus de vous ?

Lequel vient surtout d'ailleurs – d'une mode, d'un conseil, d'une liste ?

Lequel aimeriez-vous défendre devant votre famille ?

CE QUE JE GARDE DE L'ÉTAPE 3



4

ÉTAPE QUATRE

Ce que d'autres y entendront

Un prénom vit dans la bouche des autres : appelé dans une cour, épilé au téléphone, lu sur une enveloppe, prononcé dans une autre langue.

Cette étape se fait à voix haute, et elle prend vingt minutes.

Elle apporte les observations les plus concrètes de tout le carnet.

UNE LECTURE POSSIBLE

Un prénom appartient aussi à ceux qui l'appellent. Chacun en garde sa version: celle des grands-parents, celle de l'école, celle des amis.

CE QUE L'ON SAIT

En France, changer de prénom est possible et rare. Jusqu'en 2017, la démarche passait devant un juge: on comptait, entre 2 800 et 2 900 changements par an. Depuis, un dossier déposé à l'état civil de la commune suffit, et les demandes ont nettement augmenté. La Belgique a fait le même mouvement en 2018: la procédure appartient désormais aux communes, dans un délai de trois mois au plus.

Baptiste Coulmont, sociologue, auteur de « Changer de prénom » (Presses universitaires de Lyon, 2016). Chiffres d'avant 2017: annuaire statistique de la Justice · Belgique, loi du 18 juin 2018, procédure transférée aux communes le 1^{er} août 2018. Après ces réformes, aucune statistique nationale n'existe.

Ce qui demande de l'attention

Le prénom et le nom se rencontrent en trois endroits. Prononcez, écoutez, décidez.

La jointure

La dernière syllabe du prénom rencontre la première du nom. Deux voyelles identiques obligent à marquer un temps. Deux consonnes identiques fondent les deux mots en un seul, et l'ensemble s'entend comme un seul bloc.

La liaison

Une consonne finale muette qui rencontre une voyelle fabrique parfois un mot qui n'était pas prévu. Dites l'ensemble vite, sans détacher, comme on le dirait dans une salle d'attente.

Le rythme

Comptez les syllabes de chaque côté. Un prénom long sur un nom long allonge l'ensemble; un prénom d'une syllabe sur un nom d'une syllabe le raccourcit. Aucun des deux n'est un problème, mais l'un se remarque davantage.

Ce que vous entendez ici vous appartient. Un enchaînement qui accroche votre oreille peut passer inaperçu dans une autre langue, et l'inverse est vrai aussi.

À VOUS

Prononcez vos prénoms avec votre nom. Lequel demande un temps d'arrêt? Lequel se fond?
Écrivez ce que vous entendez.

Le prénom et votre nom

Prononcez chaque prénom suivi de votre nom de famille, à voix haute, dans les huit situations ci-dessous. Vous entendrez en deux minutes ce qu'une page de raisonnement laisse invisible.

Deux points reviennent souvent : la voyelle finale du prénom qui rencontre la première lettre du nom, et la longueur totale de l'ensemble. Une fois entendus, ils se corrigent ou s'acceptent en connaissance de cause.

Le diminutif ne se décide pas. Il s'attrape dans une cour de récréation.

LAETITIA ABSALON

LES HUIT TESTS

	FLUIDE	À SURVEILLER	À REVOIR
L'appel dans la rue			
L'appel affectueux			
L'énoncé complet à un guichet			
L'épellation au téléphone			
La forme écrite lue à voix haute			
La version chuchotée			
Le prénom suivi du second prénom et du nom			
Le prénom prononcé par quelqu'un qui parle une autre langue			

À l'écrit

Un prénom s'écrit autant qu'il se dit : sur un cahier d'école, un passeport, une adresse électronique, une carte de vœux. Sept vérifications suffisent, et elles prennent dix minutes.

☐ L'orthographe la plus courante, et celle que vous préférez

☐ Les accents, et leur sort sur un clavier étranger

☐ La longueur, une fois écrite en entier avec le nom

☐ Les initiales, lues ensemble

☐ La forme abrégée qui apparaîtra sur les listes de classe

☐ La façon dont il se lit pour quelqu'un qui le découvre

☐ Sa disponibilité comme adresse électronique simple

À VOUS

Une de ces vérifications vous a-t-elle appris quelque chose ? Écrivez-la.

Les diminutifs et les voyages

Tout prénom se raccourcit. L'entourage s'en charge, souvent dès la maternité, parfois d'une façon que personne n'avait prévue.

Repérer les diminutifs probables permet de savoir lesquels vous aimez — et le cas échéant d'en proposer un vous-même, ce qui suffit généralement à l'installer.

De la même façon, un prénom voyage. Il se prononce autrement en anglais, en néerlandais, en espagnol, en arabe. Si votre famille s'étend au-delà d'une seule langue, cette vérification devient une attention offerte à ceux qui l'appelleront.

On choisit un prénom, et l'entourage en choisit un second.

SI C'EST UNE FILLE

le prénom

les diminutifs probables

sa forme dans une autre langue

le prénom

les diminutifs probables

sa forme dans une autre langue

le prénom

les diminutifs probables

sa forme dans une autre langue

SI C'EST UN GARÇON

le prénom

les diminutifs probables

sa forme dans une autre langue

le prénom

les diminutifs probables

sa forme dans une autre langue

le prénom

les diminutifs probables

sa forme dans une autre langue

Pourquoi ce prénom-là ?

Ce que le prénom dit avant vous

Un prénom arrive quelque part avant la personne : sur un curriculum vitæ, une liste d'attente, une candidature à un logement. Il porte des indications d'origine, de génération, parfois de milieu, et ceux qui le lisent les interprètent, souvent sans le savoir.

Cela s'observe., et le connaître appartient à une décision informée. Il appelle une seule chose: que vous choisissiez en sachant, plutôt qu'en découvrant plus tard.

Il appelle aussi son contrepoint. Un prénom porté avec une histoire que l'on sait raconter devient un point d'appui. Beaucoup de familles transmettent un prénom qui les distingue précisément parce qu'elles savent d'où il vient, et l'enfant grandit avec cette réponse en main.

CE QUE L'ON SAIT

Des chercheurs de l'université Emory ont mesuré ce que des enfants savaient de leur propre famille: d'où venaient leurs grands-parents, comment leurs parents s'étaient rencontrés, quelles épreuves la famille avait traversées. Une meilleure connaissance de l'histoire familiale était associée à une estime de soi plus élevée et à une plus grande cohésion familiale. Les auteurs précisent qu'il s'agit d'un lien observé: la famille qui raconte compte sans doute autant que l'histoire racontée.

Duke, M. P., Lazarus, A., & Fivush, R. (2008). « Knowledge of family history as a clinically useful index of psychological well-being and prognosis: A brief report ». *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 45(2), 268-272. doi:10.1037/0033-3204.45.2.268

À VOUS

Chacun de vos prénoms arrive quelque part avant votre enfant. Que souhaitez-vous qu'il annonce ?

Ce que cette étape fait apparaître

Vous avez entendu vos prénoms, vous les avez écrits, raccourcis, fait voyager, et vous avez regardé ce qu'ils annoncent. Ce sont les observations les plus concrètes du carnet, et elles départagent souvent deux prénoms que le cœur laissait à égalité.

Lequel de vos prénoms s'est révélé le plus fluide à l'usage ?

Lequel demande une attention particulière, et laquelle ?

Lequel sauriez-vous déjà expliquer à quelqu'un qui le découvre ?

CE QUE JE GARDE DE L'ÉTAPE 4



5

ÉTAPE CINQ

Le prénom dans une vie entière

Un prénom n'est pas un mot : c'est une adresse.

LAETITIA ABSALON

Ce prénom sera prononcé à la crèche, dans une cour d'école, à l'adolescence, dans la vie professionnelle, puis bien plus tard encore.

Cette étape l'éprouve à chacun de ces âges, à voix haute, en une demi-heure.

Elle répond à la question que beaucoup de parents portent en silence.

UNE LECTURE POSSIBLE

Un prénom choisi pour un nourrisson accompagnera une signature, un entretien, une plaque de bureau. Il traverse des âges que l'on n'imagine pas au moment de le poser.

Six âges, six phrases

Prononcez chaque phrase à voix haute, avec chacun de vos prénoms. Puis écrivez le mot qui vous vient.

Un prénom qui traverse les six âges avec la même aisance vous donne une information précieuse. Un prénom qui accroche sur l'un d'eux vous en donne une autre, tout aussi utile.

1 La crèche

Bonjour, voici [prénom], six mois.

2 Le premier jour d'école

[Prénom], tu viens t'asseoir ici.

3 L'adolescence

[Prénom], tu rentres à quelle heure ?

4 Le premier entretien

Je vous présente [prénom] [nom], qui nous rejoint cette semaine.

5 La signature

[Prénom] [nom], veuillez signer en bas de la page.

6 Le petit-enfant

[Prénom], tu me racontes un souvenir de ton enfance ?

Le prénom que votre enfant s'appropriera

Vous choisissez un prénom. Votre enfant en fera ensuite quelque chose que vous n'imaginez pas encore : peut-être le raccourcir, l'allonger, n'en garder que la première syllabe entre amis, le porter fièrement à seize ans ou le trouver étrange à douze.

Cette appropriation est la part qui lui revient. Le prénom laisse de la place pour cela : il propose un point de départ et laisse toute liberté de se l'approprier à sa manière.

Ce qui vous appartient, c'est le point de départ et l'histoire qui l'accompagne. Le reste s'écrit à deux mains, sur plusieurs décennies.

*Chaque nation a quelques noms qui se prennent
en mauvaise part*

Montaigne, Essais, I, 46, « Des noms ».

Quatre siècles plus tard, un tiers des parents français cite encore le souci des moqueries.

Enquête FLASHS pour IRSS, janvier 2025. Chiffres déclaratifs.

Vous offrez un mot. Votre enfant en fera une signature.

À VOUS

Quelle liberté souhaitez-vous laisser à cet enfant avec son prénom ?

Les modes et les générations

Les prénoms circulent par vagues. Un prénom très donné une année marque une génération entière : on devine l'âge de quelqu'un à son prénom presque aussi sûrement qu'à sa date de naissance.

Cela vaut la peine d'être regardé, sans en faire un critère unique. Un prénom au sommet de la vague signifie que cet enfant en croquera plusieurs dans sa classe ; il signifie aussi qu'il porte le goût partagé de son époque, ce qui possède sa propre douceur. Un prénom qui remonte après quatre-vingts ans d'absence traverse le temps autrement.

La vérification prend cinq minutes : les instituts nationaux de statistique publient chaque année les prénoms donnés dans le pays. Cherchez celui de votre pays, entrez vos prénoms, et regardez la courbe.

UNE LECTURE POSSIBLE

Un prénom perçu comme intemporel se révèle souvent un prénom revenu : il a connu une vague ancienne, une longue absence, puis une reprise. La sensation de neutralité vient de cette distance entre deux vagues.

VOS PRÉNOMS SUR LA COURBE

Notez pour chacun : en hausse, au sommet, en descente, ou de retour après une longue absence.

Le second prénom

Le second prénom porte peu de poids au quotidien, et il rend trois services considérables.

Il accueille le prénom d'une grand-mère que la famille espérait, sans que le prénom d'usage en dépende. Il garde en réserve un prénom que vous aimez et que vous laissez de côté. Et il offre à cet enfant une autre porte, s'il souhaite un jour se présenter autrement — un geste discret, et beaucoup l'utilisent.

C'est aussi, très souvent, la place où une conversation de famille tendue trouve sa sortie heureuse.

UNE LECTURE POSSIBLE

Le second prénom se lit parfois comme une réserve : ce que la famille souhaitait transmettre y trouve place, pendant que le prénom d'usage ouvre la voie de cet enfant-là.

SI C'EST UNE FILLE

le prénom retenu

le second prénom envisagé, et sa raison

le prénom retenu

le second prénom envisagé, et sa raison

le prénom retenu

le second prénom envisagé, et sa raison

SI C'EST UN GARÇON

le prénom retenu

le second prénom envisagé, et sa raison

le prénom retenu

le second prénom envisagé, et sa raison

le prénom retenu

le second prénom envisagé, et sa raison

Ce que cette étape fait apparaître

Vous avez éprouvé vos prénoms à six âges, regardé leur place dans le temps, et trouvé au second prénom son usage. Votre liste devrait se resserrer maintenant : quatre prénoms au maximum, deux par possibilité — deux si le sexe est déjà connu.

Quel prénom traverse les six âges avec le plus d'aisance ?

Quel second prénom s'est imposé, et pour qui ?

Votre liste tient-elle en quatre prénoms ? Écrivez-les.

CE QUE JE GARDE DE L'ÉTAPE 5

ÉTAPE 6

6



ÉTAPE SIX

Ce que vous souhaitez transmettre

Cette étape réunit ce que vous avez écrit depuis le début du carnet, et ce qu'un autre parent y ajoute s'il vous accompagne.

Elle demande une soirée, quarante minutes, et une table.

Elle fait apparaître vos accords réels, et la seule question qui reste à trancher.

Neuf questions à partager

Ces neuf questions se répondent en dix minutes, sur un téléphone ou sur cette page. Photographiez-la et envoyez-la, ou posez-la sur la table.

Répondez d'abord de votre côté, avant d'en parler avec quiconque. C'est cette séparation qui rend l'exercice utile.

1 Vos trois prénoms préférés aujourd'hui

2 Un prénom que vous préférez laisser de côté, et pourquoi

3 Le critère qui compte le plus pour vous

4 Une personne que vous associez à l'un de ces prénoms

5 Un prénom de votre famille auquel vous pensez

6 Ce que vous aimeriez que ce prénom annonce

7 Ce que vous aimeriez pouvoir raconter à cet enfant sur son prénom

8 Un prénom qui vous fait sourire, même écarté

9 Ce que vous avez du mal à dire jusqu'ici sur ce choix

Vos réponses, côte à côte

Notez vos prénoms finalistes sur les huit mêmes critères, en silence. Si un autre parent remplit la seconde colonne, retournez les deux pages en même temps.

Les colonnes où vos notes se rejoignent sont vos accords : ils sont déjà acquis, et vous pouvez cesser d'en discuter. Les deux écarts les plus larges portent toute la conversation qui reste.

LES HUIT CRITÈRES — NOTEZ DE 1 À 5

VOUS

le son	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
l'écrit	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
la famille	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
le sens	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
l'usage quotidien	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
la tenue dans le temps	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
l'histoire	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
l'intention	☐ ☐ ☐ ☐ ☐

L'AUTRE PARENT

le son	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
l'écrit	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
la famille	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
le sens	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
l'usage quotidien	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
la tenue dans le temps	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
l'histoire	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
l'intention	☐ ☐ ☐ ☐ ☐

LES DEUX ÉCARTS

Écrivez-les tels quels, avant d'en discuter.

L'intention, en une phrase

Vos réponses, vos écarts et vos accords conduisent tous au même endroit : une phrase que vous écrivez, seule ou à deux, et qui dit ce que vous souhaitez offrir à cet enfant en le nommant.

Une phrase suffit. Elle appartient aux parents, elle décrit une intention, et elle laisse cet enfant entièrement libre. C'est elle qui tranchera, le moment venu, entre deux prénoms que vous aimez autant.

*Certains prénoms sautent une génération, comme s'ils
reprenaient leur souffle.*

LAETITIA ABSALON

En nommant cet enfant, l'intention est de lui offrir...

Ce que cette étape fait apparaître

Vous avez répondu, comparé vos notes, nommé les deux écarts et écrit votre intention en une phrase. Ce que vous avez là s'écrit d'habitude après coup, de mémoire, quand l'enfant est déjà arrivé.

Sur quoi l'accord est-il déjà fait ?

Quel écart demande encore une conversation ?

Votre phrase d'intention désigne-t-elle déjà un prénom ?

CE QUE JE GARDE DE L'ÉTAPE 6



7

ÉTAPE SEPT

Décider, et le dire

Le jour où l'on demandera pourquoi celui-là, la raison sera là. Ce sont les mots du moment qui manquent.

LAETITIA ABSALON

Tout est rassemblé. Cette étape pose votre choix, l'inscrit et prépare les mots pour le raconter.

Elle demande une heure, et elle se termine par une page datée que vous garderez.

C'est la seule étape qui produit quelque chose pour cet enfant plutôt que pour vous.

UNE LECTURE POSSIBLE

La question arrive rarement au moment prévu. Elle vient un soir, entre deux phrases, et elle attend une réponse simple.

La grille finale

Reportez vos quatre prénoms finalistes et notez-les une dernière fois sur les huit critères du carnet.

Cette grille fait apparaître les écarts. Elle ne tranche pas à votre place : deux prénoms peuvent obtenir des scores proches ou identiques. Ce résultat est une information plutôt qu'un problème. Le choix peut alors se jouer dans votre phrase d'intention.

LES HUIT CRITÈRES – NOTEZ DE 1 À 5				
	FILLE 1	FILLE 2	GARÇON 1	GARÇON 2
le prénom				
le son				
l'écrit				
la famille				
le sens				
l'usage quotidien				
la tenue dans le temps				
l'histoire				
l'intention				

CE QUE LA GRILLE FAIT APPARAÎTRE

Vos accords, et la question qui reste

Une décision se prend rarement d'un bloc. Elle se prend en séparant ce qui est déjà acquis de ce qui demande encore un mouvement — et il reste presque toujours une seule question, une fois les autres écartées.

Écrivez-la. Une question posée par écrit se répond souvent en une soirée.

CE QUI EST ACQUIS

LA QUESTION QUI RESTE OUVERTE

La décision

Écrivez-le. Le geste compte : un prénom posé sur une page, daté et signé, cesse de tourner.

LE PRÉNOM

LE SECOND PRÉNOM

Le / /

signature(s)

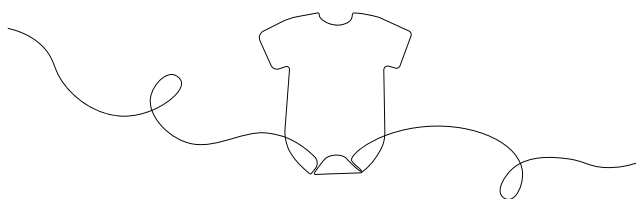
Ce prénom peut encore évoluer à la rencontre de cet enfant. Cette page garde la trace du jour où vous avez su.

L'annoncer

Un prénom annoncé reçoit parfois des réactions que les parents portaient déjà en eux. Trois phrases préparées à l'avance suffisent à traverser ce moment avec sérénité.

La première dit le prénom, simplement, sans le justifier. Un prénom annoncé avec assurance appelle l'assentiment ; un prénom annoncé en s'excusant ouvre la discussion.

La deuxième garde une raison en réserve pour le jour où la question sera posée. La troisième répond avec douceur à la remarque que vous attendez déjà — vous savez laquelle, et de qui.



L'annonce, en une phrase

La raison que vous donnerez lorsque la question sera posée

Votre réponse tranquille à la remarque attendue

L'histoire de son prénom

Un jour, cet enfant demandera pourquoi ce prénom. Écrivez la réponse maintenant, pendant que tout est frais – six phrases suffisent.

Complétez chaque amorce en une phrase. Vous obtiendrez un texte court à recopier, à glisser dans son carnet de santé, et à lui lire un jour.

Ton prénom est arrivé...

Il est resté parce que...

Il vient de...

L'histoire que nous lui raconterons

Les trois dernières amorces. Prenez le temps : ces phrases sont celles qu'il relira.

Avant lui, il y a eu...

Te nommer ainsi, c'était...

Et si tu veux savoir...

La séance

Ce carnet vous a permis d'observer vos prénoms, de rassembler ce qu'ils portent, et de faire apparaître ce qui compte dans votre choix.

La suite se passe en direct. Nous posons ensemble vos prénoms et ceux qui circulent autour de vous, et nous cherchons l'élan le plus juste — celui qui revient, celui qui s'ouvre.

Regarder ce que vos prénoms portent

Nous prenons vos prénoms candidats un par un et nous les confrontons : leur place, et ce qu'ils mettent en mouvement pour chacun. Vous repartez avec une lecture personnalisée de vos différents choix, et avec la question qui reste. Vous décidez chez vous.

Écouter le prénom que vous avez choisi

Nous prenons le prénom retenu : son origine, ses sonorités, sa place parmi les vôtres, et la phrase que vous direz un jour à cet enfant.

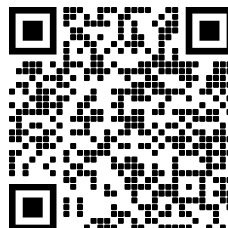
Soixante minutes en visioconférence, seule ou à deux. À la réservation, vous recevez l'arbre des prénoms — une planche à remplir sur trois générations — et un court questionnaire, à renvoyer quarante-huit heures avant. Une page de restitution écrite vous parvient dans les vingt-quatre heures qui suivent. Et si vous le souhaitez, nous regardons les liens de lignée : ce qui se transmet, ce qui se répète, ce qui s'ouvre.

79 € — tarif de lancement.

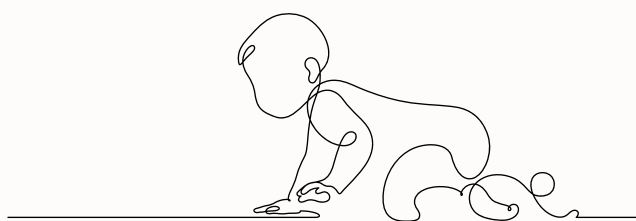
Je propose un regard. La décision reste entièrement la vôtre.

RÉSERVER MA SÉANCE

laetitiaabsalon.com/seance



Ce carnet est le vôtre : il porte l'histoire d'un enfant et d'une famille. Ailleurs, une autre histoire commence. Ce carnet continue de vivre chaque fois qu'on en parle à quelqu'un ou chaque fois qu'un parent en parle à un autre.



Là où vous vous tenez, la terre commence.

© Laetitia Absalon — Le Premier Fil. Première édition, 2026. Usage personnel et familial.

Toute reproduction, diffusion ou mise en partage est soumise à autorisation écrite.

Les épigraphes et les phrases en bandeau sont de Laetitia Absalon.