

# Vos questions, nos réponses

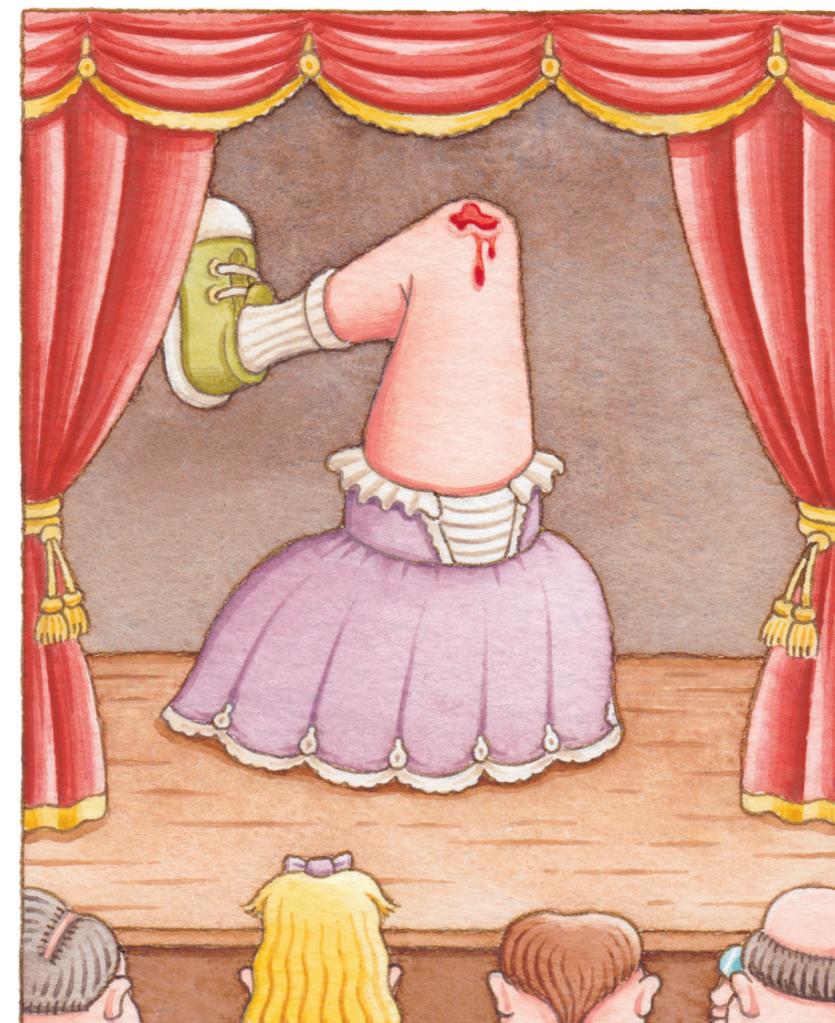
TEXTE : AMANDINE GROSSE – ILLUSTRATIONS : JULES LE BARAZER



— Ma belle-mère n'en finit pas de comparer mes enfants à longueur de temps. Quel discours adopter pour la raisonner et, de l'autre côté, rassurer mes enfants, parfois blessés ?

Caroline Khanafer, psychologue et psychothérapeute

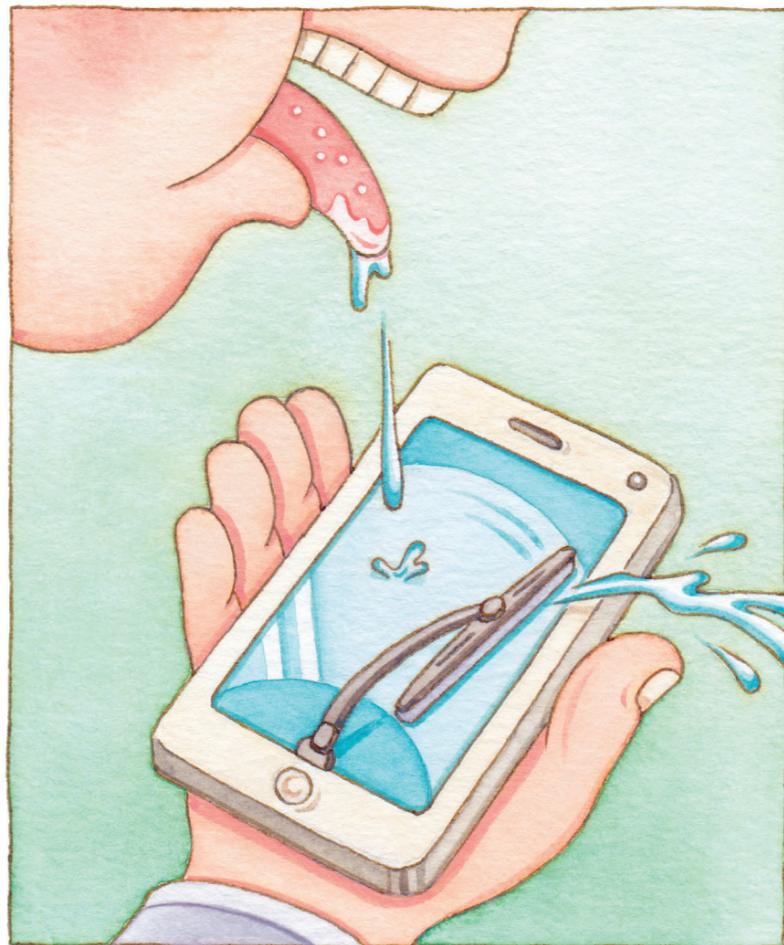
Dans un premier temps, partagez ce sentiment avec votre conjoint et invitez-le à en discuter directement avec sa mère. Autre piste : pour éviter les blocages avec un « vous... » qui résonne comme une attaque, n'hésitez pas à aborder le sujet avec elle du point de vue de l'enfant : « Hugo a été sensible à ce que vous avez dit à sa sœur. Il y a un peu de rivalité entre eux, ces derniers temps. Comment faisiez-vous avec vos propres enfants à l'époque pour que cela se passe bien ? » Une façon d'ouvrir le dialogue et peut-être de l'amener subtilement à se remettre en question. Du côté de vos enfants, si vous sentez un mal-être, amenez-les à se confier : « Moi, je ne suis pas toujours d'accord avec ce que dit mamie. Et toi ? Il y a des choses qui te dérangent aussi ? » L'idée est de ne surtout pas diaboliser votre belle-mère, mais d'amener vos enfants à extérioriser, pour ensuite mieux les rassurer : « Votre mamie peut être maladroite parfois, et ce qu'elle dit n'est pas toujours la vérité. Cela ne dit rien de votre personnalité. Sachez qu'on ne fait pas de comparaison car chacun est unique. » Si certaines remarques l'ont blessé, invitez-le à le dire à sa mamie, avec ses mots et calmement.



— Pour ma fille de 5 ans, le moindre bobo prend des allures de tragédie grecque. Comment dédramatiser ?

Charlotte Ducharme, auteure de *Cool Parents Make Happy Kids* (Marabout)

Plus que la douleur provoquée par le bobo, cette réaction exprime surtout un besoin d'attention. Face à cela, l'idée n'est pas de dramatiser la situation (« Oh mon pauvre, tu dois avoir tellement mal ! »), ni de s'agacer (« Non mais c'est quoi cette comédie ! »), mais de faire preuve de compassion et de réconfort, en quelques mots : « Je comprends que ça t'embête, cela a dû te faire peur, je vais prendre soin de toi... » Il suffit parfois d'appliquer un peu d'eau ou une banale crème hydratante pour calmer l'enfant et surtout le rassurer. La peur, une goutte de sang, une vexation peuvent accentuer la situation. Plus on entrera dans une approche de rassurance, moins l'enfant réitérera ses pleurs à outrance les prochaines fois.



— Mes enfants de 12 et 14 ans ont tendance à comparer leur vie (misérable) à celle (virtuelle) des youtubeurs et instagrameurs dont ils sont fans. Comment éviter qu'ils se sous-estiment à force de se comparer ?

Michael Stora, psychologue et auteur de *Et si les écrans nous soignaient ?* (Éditions Erès)

Les influenceurs donnent l'illusion d'être très proches de nous, on peut commenter leurs vidéos, envoyer des cœurs... C'est une belle illusion car ce sont de vrais pros qui ne publient que le meilleur et ont l'occasion, grâce à leurs sponsors et aux marques, de vivre des choses exceptionnelles. Imaginez l'impact sur un ado qui n'a pas le recul d'un adulte. Et c'est justement le recul, le sens critique et le second degré qu'il va falloir l'aider à cultiver. Invitez-le, par exemple, à regarder les vidéos de youtubeurs qui font preuve de cynisme et d'humour sur les coulisses des influenceurs (la vidéo « Les Instagrameuses » de la star des ados Cyprien est un bon exemple). N'hésitez pas à regarder avec eux les vidéos et comptes qu'ils suivent. Ce sera l'occasion d'échanger et d'apporter un regard critique. Face à cette tyrannie de l'idéal qui fragilise les ados. Le recul et le second degré sont une des clés.

Illustration : Jules Le Barazer



— Mon fils de 6 ans a fait une liste au Père Noël longue comme le bras. Comment lui expliquer que tous ses souhaits ne seront pas exaucés ?

Caroline Khanafer, psychologue et psychothérapeute

Illustration : Jules Le Barazer

Il faudrait peut-être, en amont, essayer de réinjecter l'idée que Noël est surtout un moment de partage et d'attentions envers l'autre. Que l'on n'a pas besoin de 30 cadeaux pour être heureux et que cette liste est davantage une liste d'idées soufflées au Père Noël : « Tu sais, le Père Noël prend en compte tes idées et s'adapte aussi à ce que tu peux recevoir, à ce qui te ressemble. » Certains parents rejouent aussi leur enfance et peuvent avoir tendance à s'attacher un peu trop à cette liste. Pour renouer avec cette notion de partage, pourquoi ne pas proposer à votre enfant de faire un cadeau à quelqu'un de la famille (fabriquer quelque chose, faire un beau dessin, une chanson, etc.) Le Père Noël existe, mais cela n'empêche pas de vouloir faire plaisir à ceux que l'on aime. Au moment de l'ouverture des cadeaux, prenez le temps de jouer avec votre enfant et de faire de l'ouverture de chaque paquet, un moment d'échange (à l'inverse du déballage frénétique de tous les cadeaux en moins de 5 minutes). Tout cela prendra du sens et de la valeur...