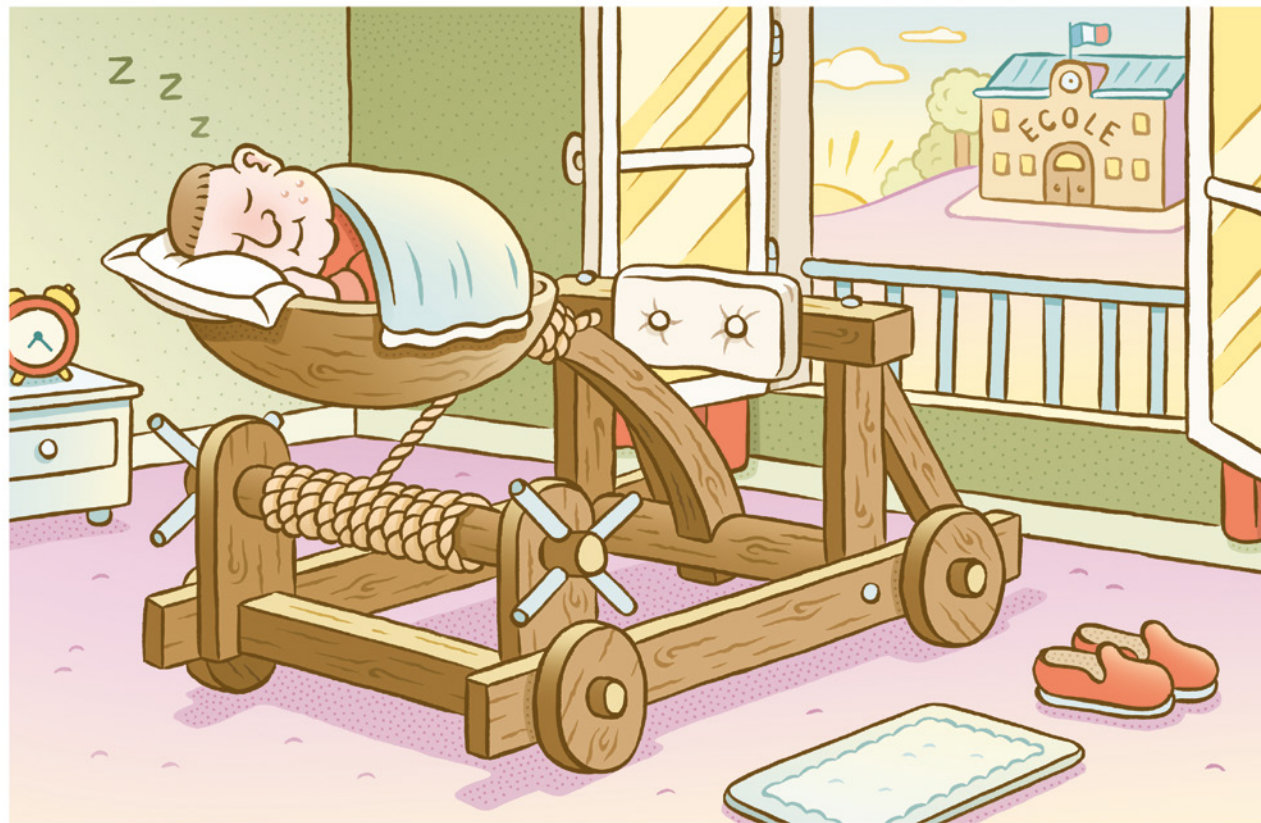


PARENTS À LA DÉRIVE ? MILK À LA RESCOUSSE !

Parce que la vie de parent n'est pas toujours un jeu d'enfant, *MilK* soumet à des experts bien informés vos interrogations.

TEXTE : AMANDINE GROSSE — ILLUSTRATIONS : JULES LE BARAZER



L'AMIRICORÉ

Avec deux enfants de 2 ans et demi et 5 ans à gérer chaque matin, je n'arrive pas à m'organiser pour partir à l'école sans tous nous presser. — Comment arriver à tout goupiller avec sérénité ?

Audrey Zucchi, fondatrice de No Milk Today (kits pédagogiques)¹. Face à cette situation stressante, il existe des clefs simples à mettre en place. Créez la routine de chaque membre de la famille en listant dans l'ordre les tâches à effectuer. Pour les plus petits, illustrez-les. De quoi identifier aussi les "saboteurs" et les contourner ! La veille, préparez avec eux leurs tenues à plat comme un bonhomme pour que le parcours soit clair. Dans l'entrée, organisez pour chaque enfant un espace dédié avec une patère et un tabouret. Quand la pression monte, évitez de crier, afin d'éviter un malus de 5 min (avec pleurs et rébellion). Essayez plutôt d'utiliser le jeu en les mettant dans la peau d'un participant de "Fort Boyard" ou en commentant leurs actions comme aux J.O. N'oubliez pas qu'un enfant ne peut pas évaluer l'urgence et le temps qui file. Pour l'aider, investissez dans un timer adapté à leurs âges. Un enfant répond toujours mieux à la responsabilisation qu'aux ordres. De votre côté, si vous avez envie de vous réveiller en douceur, levez-vous 15 min avant tout le monde pour écouter la radio, surfer sur vos réseaux ou filer sous la douche.

1. Auteure d'Une journée Montessori. Organisez votre quotidien pour réécouter les super pouvoirs de votre enfant ! (Marabout); nomilk-today.com

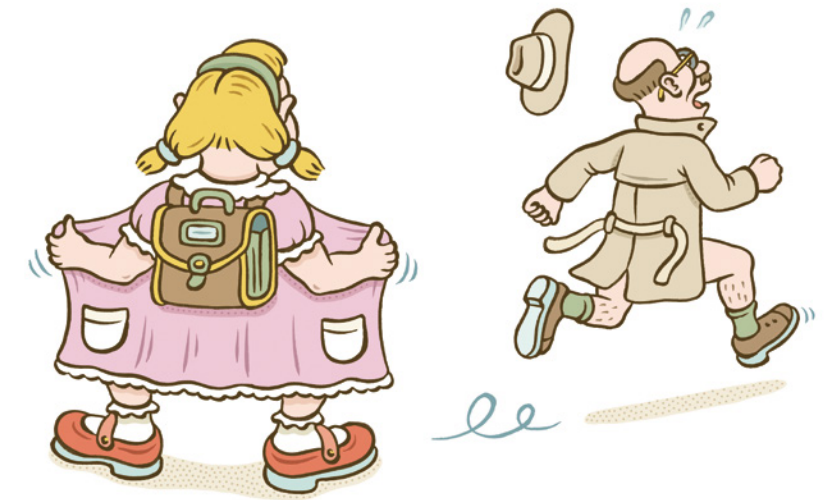
Illustration Jules Le Barazer

Illustrations Jules Le Barazer

ASSISTANT PERSONNEL

Mon fils de 6 ans ne veut jamais se préparer seul le matin. — Comment le rendre autonome ?

Audrey Zucchi. Optez pour un plan en deux temps : 1. Adapter son environnement : ne laissez que les vêtements de saison à sa hauteur, installez un panier dédié avec tout le nécessaire pour se préparer afin de lui éviter un trop gros travail de mémorisation et des va-et-vient. Dans l'entrée, posez au sol un carton plastifié où seront dessinées ses empreintes de chaussures. 2. Inclure du jeu : prenez votre fils en photo à chaque action nécessaire à sa préparation et faites-en des cartes "rituels" (je me brosse les dents, je me lave le visage, je m'habille, je me coiffe, etc.) Aimantez-les sur un petit tableau. À chaque action réalisée, demandez-lui de glisser la carte dans la colonne opposée dédiée aux actions terminées. Expliquez-lui les étapes de sa préparation avec des phrases courtes sans les répéter 25 fois. Valorisez sa prise d'autonomie et dites-lui que vous avez confiance. L'idée : être plus dans la coopération et moins dans la contrainte.



SURMA ROUTE

Cette année, je laisse ma fille de 10 ans partir à l'école et rentrer seule en transports en commun et à pied. — Comment être sûr qu'elle veille à sa sécurité tout au long du trajet sans la faire flipper ?

Mélusine Harlé, docteur en communication². Le meilleur moyen de ne pas l'effrayer est de lui donner toutes les informations et les conseils utiles à sa sécurité. Commencez donc par lui dire que, si vous la laissez rentrer toute seule, c'est que vous lui faites confiance, et qu'il est important qu'elle soit attentive aux risques liés à son environnement (la circulation et les personnes mal intentionnées essentiellement). Échangez avec elle très simplement sur les inconnus qui pourraient lui faire des propositions malhonnêtes et sur l'importance de garder son sang-froid. Il est très important qu'elle sache qu'elle a, dans cette fenêtre de vulnérabilité, des adultes autour d'elle sur qui elle peut compter et vers qui elle peut rapidement se tourner en cas de menace (chauffeur de bus, commerçants, adultes sur le même trottoir, etc.)

CHUPA CHUPS

Ma fille de 4 ans ne veut pas lâcher sa tétine. — Comment l'aider à décrocher ?



Caroline Khanafer, psychologue clinicienne³. Privilégiez les vacances ou une escapade loin des habitudes de la maison. Vous pouvez aider votre enfant à dire "au revoir" à sa totote en l'incitant à la déposer symboliquement au pied d'un arbre (l'arbre à tototes) ou à l'"offrir" à un animal. Une façon de passer joliment à autre chose. Vous pouvez aussi prendre rendez-vous chez un dentiste qui lui expliquera avec des mots simples comment la totote abîme ses dents et son palais, la parole du médecin peut faire écho. La succion est apaisante pour votre enfant. S'il a du mal à arrêter, c'est peut-être parce qu'il a besoin d'être rassuré. C'est le moment de faire le point sur le rôle que vous avez donné à la totote, et arrêter, c'est encourager votre enfant à s'exprimer autrement.

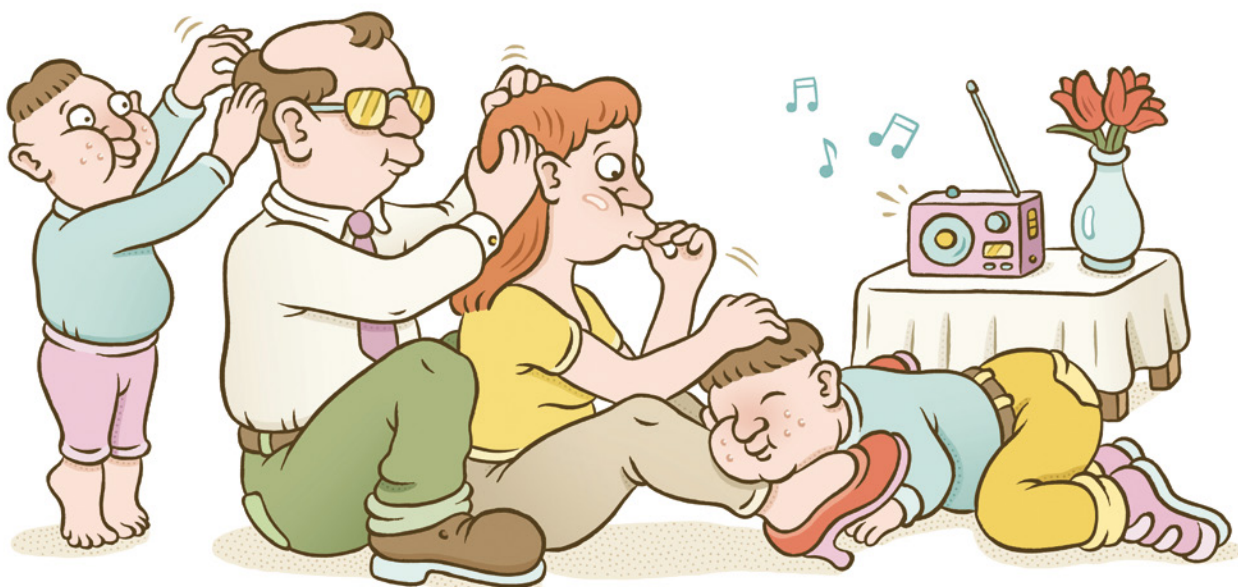
2. Auteure des 5 Clés d'une éducation réussie ! (Hachette Pratique). 3. carolinekhanafer-psychologue.fr

FAMILY DATE

Mes fils de 11 et 13 ans passent la moitié de leurs soirées enfermés dans leur chambre ou sur un écran. — Comment leur donner envie de partager des moments de qualité en famille ?

Mélusine Harlé. Partagez vos passions et ouvrez-vous aux leurs dans la bonne humeur et sans jugement. Votre objectif est de trouver des points communs et des activités à partager (jeu de mimes, jeu de société intergénérationnel, cadavre exquis). Pour initier la conversation et impulser les échanges en soirée, évoquez votre journée, puis demandez-leur quel a été leur moment préféré ce jour-là. N'hésitez pas

aussi à leur proposer de regarder en famille les films que vous aimez et montrez de l'intérêt et de la curiosité pour leurs jeux vidéo et leurs youtubeurs préférés. Par ailleurs, faites en sorte que vos enfants utilisent l'ordinateur dans le salon, par exemple, et non dans leurs chambres, cela vous permettra d'échanger plus facilement avec eux et de fixer des règles claires qui éviteront une surconsommation.



FUITENOCTURNE

Mon fils de 16 ans fait encore pipi au lit. — Que faire ?

Liliane Holstein, psychanalyste. Si vous avez écarté toute raison médicale (on parle d'énurésie secondaire), il est important de consulter rapidement un psychologue ou un psychanalyste. À cet âge, votre ado doit ressentir une grande souffrance et de la honte, au point même de se replier socialement (il craint d'aller dormir chez un ami ou d'entamer une relation amoureuse). Ce type de trouble est souvent la conséquence d'un changement radical dans sa vie. Il peut aussi être lié au fait que votre ado porte un problème qui n'est pas de son ressort et le dépasse. Souvent, il ne laisse rien paraître en société. Ne faites surtout pas de réflexions humiliantes et respectez son intimité (c'est lui qui mettra ses affaires et ses draps dans la machine, par exemple). Face à la subtilité du trouble, seul un professionnel pourra comprendre les mécanismes inconscients.

