

## PARENTS À LA DÉRIVE ? MILK À LA RESCOUSSE !

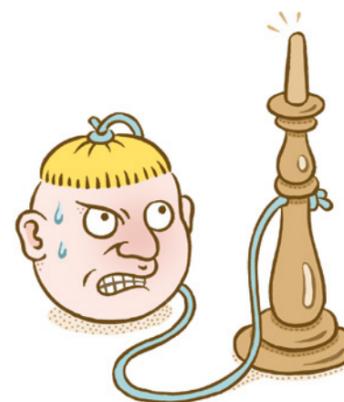
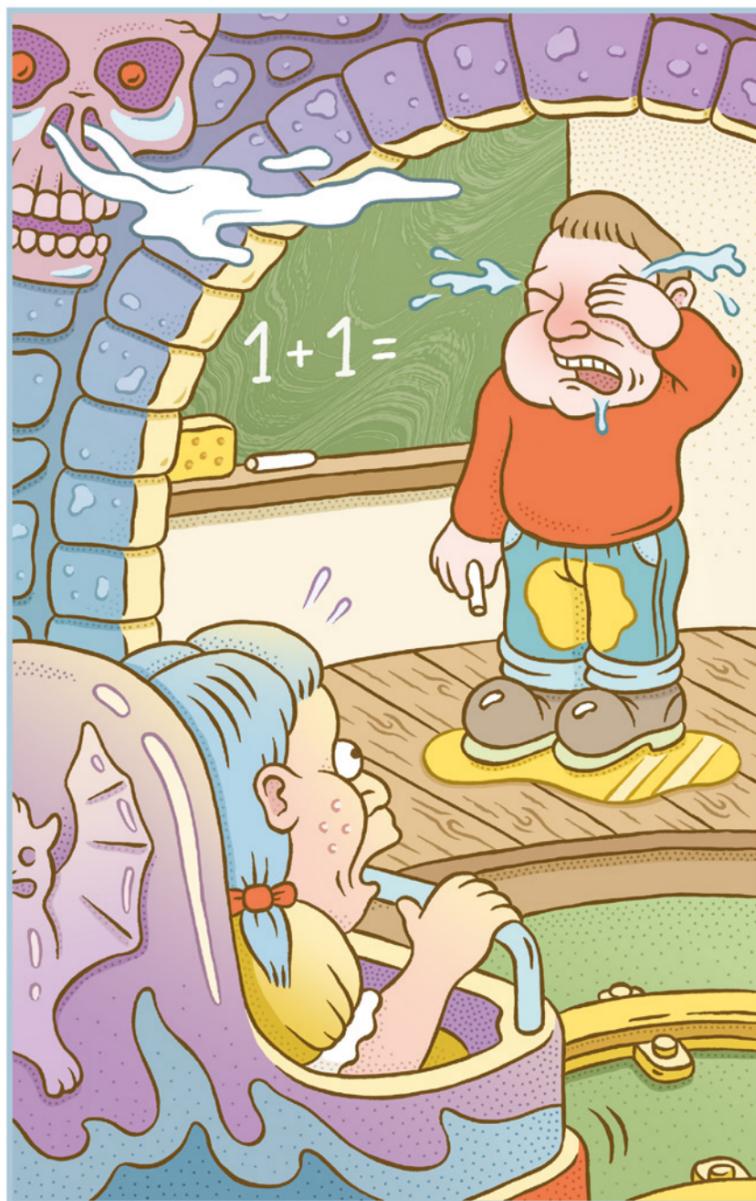
Parce qu'on ne naît pas parents, on le devient, *Milk* soumet à des experts bien informés les interrogations qui vous taraudent.

TEXTE : AMANDINE GROSSE — ILLUSTRATIONS : JULES LE BARAZER

### J'VEUX PAS Y ALLER !

Mon enfant rentre à l'école et a l'air un peu inquiet.  
— Comment le rassurer ?

Caroline Khanafer, psychologue<sup>1</sup>. L'école se vit et s'expérimente. Avant cela, c'est une chose abstraite pour l'enfant. Le mot "école" est porteur d'1 milliard de choses : cela va durer des années, il va falloir s'adapter au système scolaire, etc. C'est un énorme poids sur les épaules. Son inquiétude est d'ailleurs une appréhension de l'inconnu, mais aussi une réaction face à votre propre angoisse. Rassurez-le en lui disant : "Maintenant, tu es assez grand pour aller à l'école. C'est là que tu vas te faire des copains, que des adultes vont t'apprendre des choses. La maîtresse t'attend, tu as ta place avec un portemanteau à ton nom, l'école est faite pour toi (toilettes à ta taille, cour, cantine, jouets à partager, etc.)" Parlez de votre propre expérience et déroulez les étapes de ses futures journées. Évitez en revanche de dire que "l'école, c'est merveilleux !", il risquerait d'y mettre trop d'attentes. C'est une étape qu'il est en âge de passer sans vous à ses côtés toute la journée.



### CHUIS TROOPNAZE

Mon ado de 16 ans ne cesse de répéter "Je n'y arriverai jamais."  
— Quels outils peuvent l'aider à dépasser ses peurs et ses "échecs" ?

Soizic Michelot et Anaël Assier<sup>2</sup>. Quand l'esprit ne cesse de répéter une chose, c'est le signe de quelque chose qui s'est installé. Votre fille doit d'abord essayer de relativiser. Car il n'est pas possible qu'un être humain "n'y arrive jamais". Il y a forcément des choses que l'on a réussies. À votre fille d'en faire le décompte objectif. Puis, elle doit faire le constat qu'elle se mène la vie dure. Si un de ses amis se trouve nul et a le moral à zéro, elle ne passera pas son temps à le renforcer dans l'idée qu'il est un gros naze. Alors pourquoi s'infliger cela ? Il est important d'être bienveillant avec soi-même. Enfin, quand nous sommes inquiets ou anxieux, nous sommes complètement fusionnés avec nos pensées. Il n'y a plus aucun recul, et, de cette façon, s'installent des points de vue qui deviennent des croyances. Alors, méditer nous aide à défusionner avec ces pensées. De la même façon que, si on arrête d'arroser, les mauvaises herbes cessent de pousser, si on arrête d'alimenter une pensée, elle va naturellement perdre de son emprise.

1. carolinekhanafer-psychologue.fr

2. Auteurs de Comment ne pas finir comme tes parents, La méditation pour les 12-25 ans (Les Arènes), 3. laurencehaurat.fr

### BIG KID SHOW

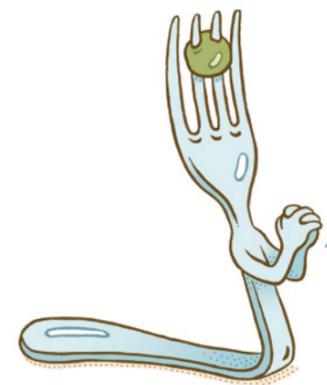
Devant nos amis, mon fils de 4 ans fait son intéressant et se transforme en petite teigne.  
— Comment refréner ce comportement agaçant ?

Caroline Khanafer, psychologue. Un enfant de 4 ans qui fait son intéressant devant vos amis, c'est souvent un enfant qui ne se sent pas en sécurité affectivement. Il a peur d'être mis de côté, que vous l'oubliez. Anticipez ce moment en lui expliquant que vous allez avoir des conversations de grands pendant un petit temps, mais, s'il a besoin de vous parler, vous êtes là. Faites le parallèle avec une situation qu'il connaît : "Lorsque tu es avec tes copains, je te laisse jouer et je ne te dérange pas." Quand vos amis arrivent, présentez-le, laissez-lui un petit temps de parole. Il aura eu sa place et son inquiétude sera dissipée. Impliquez-le en lui proposant de vous aider à distribuer les biscuits apéritif. Puis, invitez-le à jouer tranquillement ou à préparer un petit spectacle à montrer plus tard.



### TU FINIS PAS TON ASSIETTE ?

Ma fille de 12 ans a soudainement un appétit de moineau.  
— Que faire pour débloquer la situation ?



Laurence Haurat, psychologue-nutritionniste<sup>3</sup>. Si la perte d'appétit soudainement s'installe, soyez attentive à plusieurs choses : a-t-elle des compulsions alimentaires (paquet de gâteaux dévoré dans sa chambre), des maux de ventre, une intolérance à des aliments, le début de ses règles ? Cet âge est aussi une phase complexe durant laquelle votre fille ne veut peut-être pas grandir et voir son corps se transformer. Elle est à la fois attirée par le monde des plus grands et effrayée. Si elle perd du poids, ne tardez pas à consulter un psychologue ou un pédopsychiatre. Les parents sont souvent désarmés. Il est nécessaire de parler avec une personne extérieure qualifiée, le discours médical pur (il faut que tu manges pour bien grandir) étant souvent peu percutant.

## EN MODE REPEAAT

**Je passe ma vie à crier après mes enfants pour qu'ils fassent ce que je leur demande.**

**— Que faire pour qu'ils comprennent ?**

Gilles-Marie Valet, pédopsychiatre<sup>4</sup>.

Le fait de crier ne permet pas à l'enfant d'entendre la consigne. Il va simplement percevoir la colère et l'agacement, mais ne va pas intégrer le contenu. S'il n'est pas aisé de ne pas s'énerver, il faut comprendre que l'éducation est un apprentissage et qu'une leçon ne se retient que quand on la répète calmement. Captez l'attention de votre enfant

en allant à sa rencontre. Face à la TV, il n'entendra qu'un brouhaha. Mettez-vous à sa hauteur, yeux dans les yeux, et formulez une consigne à la fois, de façon concrète. Bannissez les formules floues comme "Je veux que tu sois prêt dans 5 min" et préférez : "Maintenant, tu te mets en pyjama." Vous verrez que cela vous prendra moins d'énergie au fil du temps.

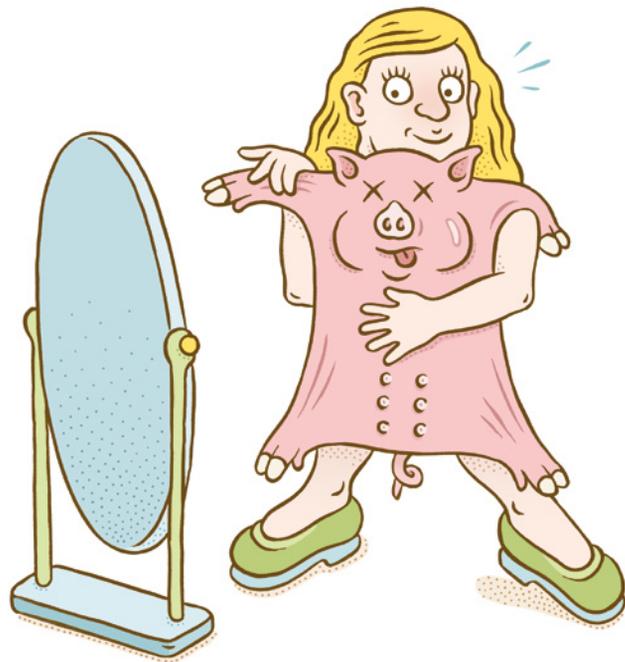
## L'HOMME INVISIBLE

**Mon fils de 3 ans a un ami imaginaire.**

**— Dois-je entrer dans son jeu ?**

Christine Brunet, psychologue clinicienne<sup>5</sup>. La construction de cet ami imaginaire peut être le résultat d'un événement. Pensez donc à recontextualiser la situation : est-ce un enfant qui a du mal à se faire des amis à l'école ? A-t-il été rejeté par un camarade ? Avez-vous accueilli une petite sœur alors qu'il espérait un petit frère ? Cherchez-t-il à se faire remarquer ? Dans un second temps, essayez de ne pas installer l'enfant dans cette croyance en veillant à ne pas la cultiver. Ne posez pas de questions à son sujet ("comment va ton ami ?"), mais restez à l'écoute s'il vous en parle. En clair, ne soyez ni dans le négation ni dans l'entretien de cette relation. En revanche, s'il se sert de cet ami imaginaire pour faire des bêtises, n'hésitez pas à être ferme.

...ET UNE BOUCHÉE POUR MON AMI IMAGINAIRE...



## LA REINE DES ROSES

**Depuis quelque temps, ma fille de 3 ans ne jure que par le rose et les princesses.**

**— Comment réagir ?**

Christine Brunet, psychologue clinicienne. Inutile de vous inquiéter, votre fille découvre la magie et la féerie. C'est l'âge où elle distingue les codes des petites filles, qui diffèrent de ceux des petits garçons. En revanche, il vaut mieux de ne pas répondre exclusivement à cette demande et ne pas la cultiver. En effet, cela peut être envahissant et stigmatisant. Sans la brusquer, proposez-lui d'autres couleurs en lui précisant que vous les trouvez aussi jolies que le rose. Pour éviter les caprices matinaux, choisissez la veille au soir la tenue de la journée ensemble. Faites-lui découvrir, par ailleurs, d'autres héros et héroïnes, loin des princesses et des fées (animaux, écolier, super-héros, exploratrice). Enfin, veillez à ce que le papa ne multiplie pas constamment les "ma petite fée" ou "ma princesse". Cela risque de stigmatiser et de figer ce statut. Or, à cet âge, les petites filles font tout pour plaire à leur papa...