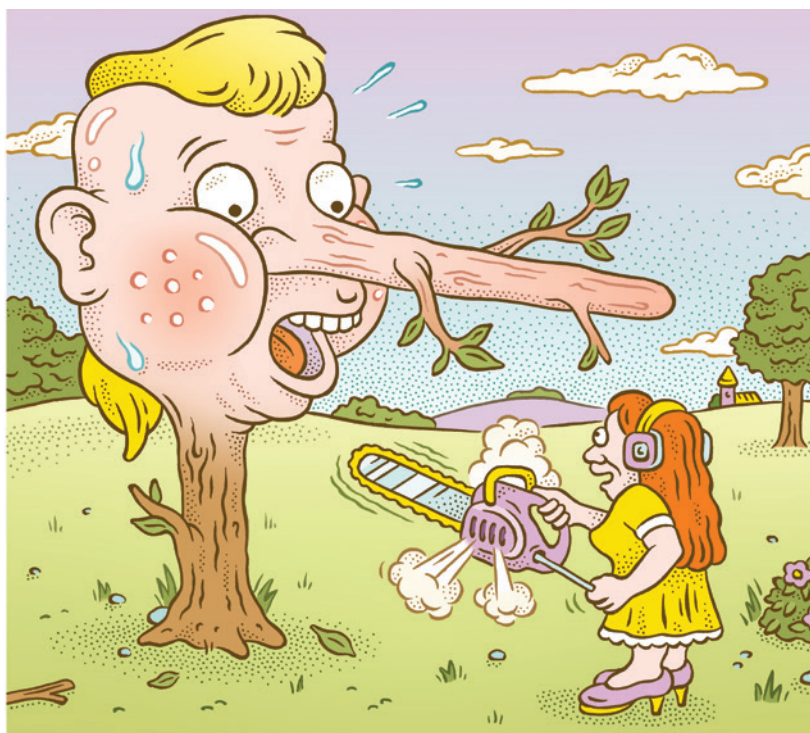


PARENTS À LA DÉRIVE ? MILK À LA RESCOUSSE !

Parce que la vie de parent n'est pas toujours un long fleuve tranquille, *MilK* soumet à des experts bien informés les interrogations qui vous taraudent.

TEXTE : AMANDINE GROSSE — ILLUSTRATIONS : JULES LE BARAZER



PINOCCHIO

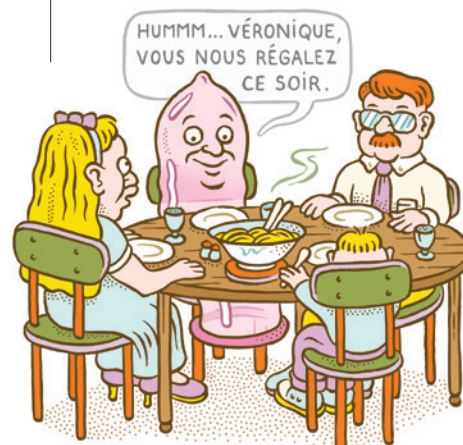
Mon enfant de 8 ans ment tout le temps au point de flirter avec la mythomanie. Comment balayer cette mauvaise habitude ?

Christine Brunet, psychologue clinicienne¹. Pris sur le fait, demandez-lui s'il est sûr que ce qu'il vous dit est la réalité ou s'il vous fait une mauvaise blague. Il est très important de ne pas ignorer ce comportement. Cela cache peut-être une envie de puissance vis-à-vis de camarades qui ont, à ses yeux, "plus" que lui. S'il maintient son discours, dites-lui que les mensonges sont interdits, puis expliquez-lui que, s'il ment, il sera difficile de le croire à nouveau et de démêler le vrai du faux. Ajoutez que ce sera aussi le cas avec ses copains et que cela rendra leur relation compliquée. Faites-lui comprendre que, s'il vous fait confiance, vous avez aussi besoin de lui faire confiance, et rassurez-le s'il souffre d'un sentiment d'infériorité (injustifié).

IMMACULÉE CON(TRA)CEPTION

Parler contraception à mes enfants devient une nécessité. Comment évoquer le sujet ?

Christine Cecconello, psychologue à L'École des parents et des éducateurs. Le parent le plus à l'aise avec la question peut, dès la puberté, informer son enfant, à titre préventif, des moyens qui permettent de se protéger des risques d'IST et de grossesses non désirées. À ce stade, les enfants ne sont pas encore dans le rejet ou la rébellion, mais davantage à l'écoute. L'idée n'est pas d'entrer dans sa vie intime en parlant de sa potentielle ou future sexualité mais de lui dire : "le jour où tu en auras besoin, sache que tu peux me poser toutes les questions et je t'indiquerai les meilleurs interlocuteurs". Vous êtes un relais. Enfin, invitez-le à surfer sur des sites adaptés comme onsexprime.fr et filsantejeunes.com





ADO NARCO

Mon ado est constamment fatigué au point de se muer en marmotte, le week-end. Dois-je le secouer ou le laisser récupérer ?

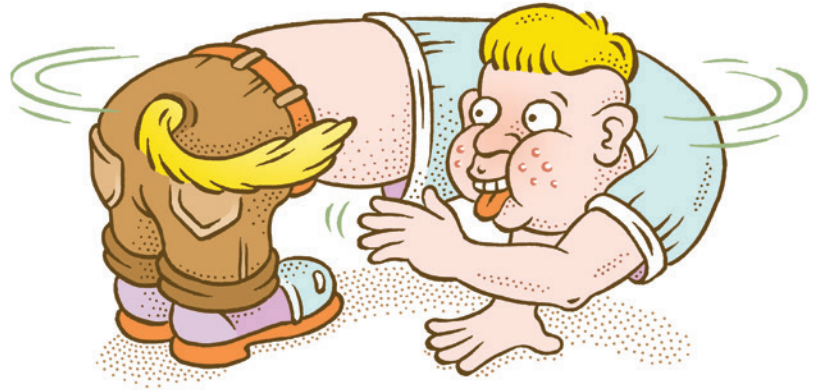
Claire Leconte, chronobiologiste². S'ils sont en pleine croissance, cette donnée n'est pas l'unique cause de ces dodos prolongés. Les ados cumulent de la fatigue en semaine à cause d'un rythme scolaire inapproprié. Ils multiplient par ailleurs les couchers tardifs (par convention sociale) souvent précédés de sessions "écran" qui gardent leur cerveau en éveil et leur font louper le train du coucher. Mais la grasse matinée est une fausse bonne idée. Elle survient après le réveil spontané (on traîne dans le lit malgré un premier réveil naturel), mais n'apas du tout la qualité du sommeil de nuit. De quoi désynchroniser les horloges internes. Mieux vaut se lever dès le réveil spontané afin d'éviter l'effet "zombie" et prendre un petit déjeuner complet. La clé : faire une sieste en début d'après-midi et prendre la lumière naturelle. Deux gestes à déringardiser chez la génération Z !

TOC TOC TOC

J'ai l'impression que mon enfant développe des Toc.

Comment l'aider à s'en débarrasser ?

Edwige Antier, pédiatre³. Une période de Toc (Trouble obsessionnel compulsif) peut être physiologique et transitoire entre 4 et 5 ans : l'enfant ne peut s'endormir que son ours bien droit et doit le redresser plusieurs fois s'il s'incline au moment de se glisser dans le lit, par exemple. Si cette phase ne dure pas plus de 6 mois, cela fait partie des remaniements psychiques de cet âge. En revanche, à partir de 5 ans, soyez attentifs (il se lave dix fois les mains avant de se mettre au travail, remonte son pantalon toute la journée...) car, plus tôt ils seront traités, plus ils seront réversibles. Sachez dire à votre enfant de façon empathique : "Oui, parfois, on a des idées qui se répètent dans notre tête et nous gênent" ou "On peut avoir des gestes qu'on s'oblige à répéter, sinon, on ne peut pas avancer. Mais, du coup, ça nous embête et on perd du bon temps". S'il se sent compris, il participera à la thérapie. La psychothérapie comportementale peut, par la suite, l'aider à trouver les stratégies pour sortir de sa boucle quand le Toc arrive.



BOXE THERAPY

Mon fils de 4 ans me donne des coups quand il n'est pas content. Comment réfréner ses coups de sang ?



Christine Brunet, psychologue clinicienne. Vous pouvez lui retenir la main et lui rappeler que c'est interdit. Ne lui donnez pas une tape en retour : il est important de montrer l'exemple. S'il n'a pas compris cette règle de vie, il est nécessaire de la répéter sans pour autant le culpabiliser. (Peut-être n'avait-il pas compris ? Ou peut-être n'avez-vous pas assez répété cette règle ?) À cet âge, il a envie d'exprimer sa force et ses frustrations. Il a sans doute aussi vu un camarade le faire à l'école. Afin qu'il exprime sa colère ou son sentiment d'injustice, vous pouvez désigner un "coussin de la colère" sur lequel il pourra se défouler. Il est important que cet objet soit dénué de tout attachement (évitez le doudou !) Il existe par ailleurs de nombreux livres jeunesse sur la colère qui l'aideront à la comprendre et à l'accepter.