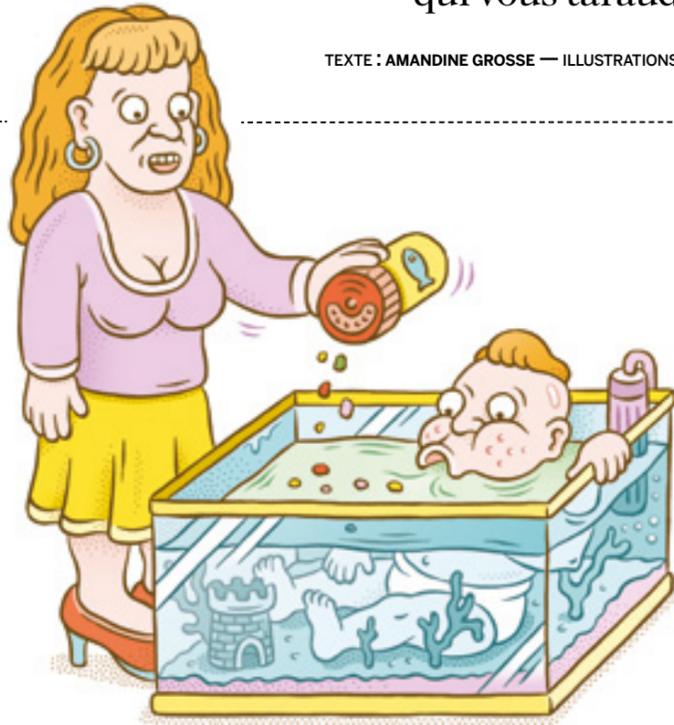


PARENTS À LA DÉRIVE ? MILK À LA RESCOUSSE !

Parce que la vie de parent revient parfois à dire HELP !, *Milk* soumet à des experts bien informés les interrogations qui vous taraudent.

TEXTE : AMANDINE GROSSE — ILLUSTRATIONS : JULES LE BARAZER



PLOUF

Mon fils de 7 ans a une peur bleue de l'eau. — Comment l'aider à dépasser sa phobie ?

Jacques Nicolas, président du Baby club de Beauvais et administrateur de la FAAEL¹. Il est important de respecter sa phobie et d'avancer étape par étape en passant par le jeu. Choisissez un espace où il pourra progresser dans l'eau à son rythme. Jouez au bord avec lui (avec un arrosoir, un ballon, un bateau en plastique). Petit à petit, encouragez-le à s'immerger jusqu'aux genoux, puis la taille. Cela peut prendre trois séances de 30 minutes. Ne vous découragez pas ! Quand l'eau lui arrive aux épaules, faites-le se déplacer en jouant dans une zone où il a pied. Sa position de terrien doit être affirmée. Ensuite, équipez-le de lunettes étanches pour lui faire découvrir ce qui se passe sous l'eau. Commencez par le menton, faites du bruit avec votre bouche, un coucou sous l'eau... jusqu'à ce qu'il mette la tête sous l'eau. Une fois cela maîtrisé, incitez-le à s'allonger sur le ventre à l'aide d'une planche ou de vos mains. Il comprendra qu'il peut flotter naturellement. Détendu, il pourra alors apprendre à nager.

DOUBLE FACE

Ma fille de 2 ans est un ange à la crèche, mais, à la maison, elle se transforme en démon. — Comment expliquer ce baby Jekyll et Mister Hyde ?

Edwige Antier, pédiatre². Pendant la journée, depuis les "vite-vite" du matin jusqu'aux retrouvailles du soir, votre fille doit maîtriser son énergie : gérer les bousculades au toboggan, la chaleur de sa doudoune, le bruit de la crèche... Alors, quand elle retrouve sa maman, ses émotions la submergent. D'autant plus que, jusqu'à 5 ans, le système limbique, qui régule les humeurs, est encore immature. Quand l'excitation commence, votre enfant ne sait plus comment la maîtriser et la transforme en colère. Il faut lui dire que vous la comprenez d'être excitée, que c'est dur de passer une journée à être raisonnable, que la colère va partir et qu'alors, on pourra s'amuser, colorier, découper. Ne croyez surtout pas que cela veut dire que vous êtes une mauvaise maman !



NOTRE BELLE FAMILLE

Ma fille de 12 ans redoute ses premières vacances d'été avec son papa et sa famille recomposée. — Comment la rassurer ?

Émilie Devienne, coach³. Il existe de nombreux scénarios : rejoint-elle son papa et sa belle famille dans un endroit neutre ou dans la maison de vacances de sa belle-mère ? À l'étranger ? Avec d'autres enfants ? Dans tous les cas, faites-lui comprendre qu'elle peut vous joindre à tout moment par téléphone ou par Skype. Avec le papa, tentez d'établir des codes de bonnes pratiques : emporter des jeux et des objets rassurants de chez sa maman, lui laisser des espaces de liberté et des lieux de repli agréables. Si elle entre dans sa période de puberté (menstruations), cela peut être une source de gêne. Parlez-en au papa et aidez-la à libérer sa parole sur toutes ses craintes.

LOVE B&B

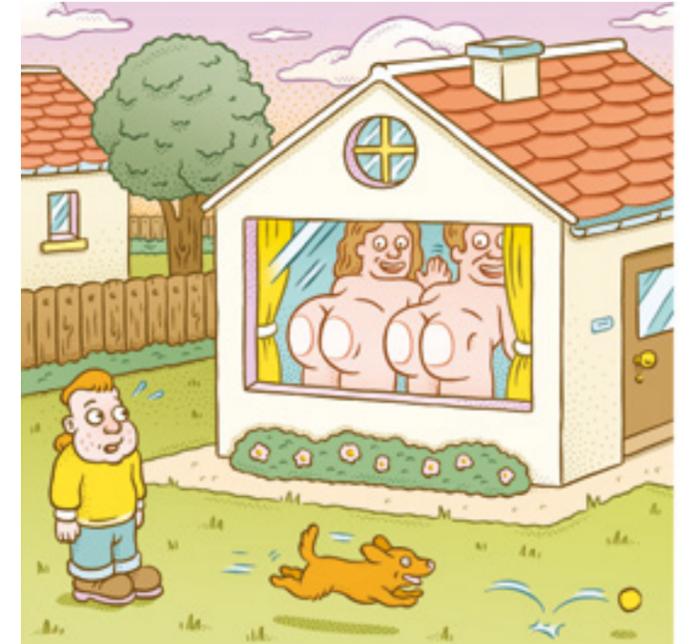
Ma fille de 15 ans veut inviter son petit copain à la maison le week-end prochain. — Dois-je accepter, et quel discours adopter ?

Liliane Holstein, psychanalyste⁵. Même si elle sort à peine de l'enfance, un dialogue doit s'ouvrir. Expliquez-lui qu'il est normal qu'elle éprouve des sentiments d'amour et sans doute du désir pour son copain, et aussi que vous savez qu'il aura beau dormir dans une chambre d'amis, inévitablement ils se retrouveront et auront envie de plus d'intimité. Si je suis convaincue que l'accession à la sexualité est un rite de passage

ÈVERHABILLE-TOI ?

Ma fille de 2 ans rentre parfois dans la salle de bains quand je prends ma douche. — Jusqu'à quel âge puis-je me montrer nue sans risquer de la gêner ?

Christine Brunet, psychologue clinicienne⁴. Si, faire du corps nu un tabou peut être générateur d'inhibitions, banaliser la nudité n'est pas non plus souhaitable. À partir de 12-18 mois, afficher sa nudité devant son enfant au-delà d'une certaine limite (hors des pièces d'intimité) peut nuire à son épanouissement, à la construction de sa propre intimité et de son autonomie. L'impudeur imposée peut entraîner une perte de repères clairs. Il est alors préférable de cesser de prendre des bains avec votre enfant et d'ériger une frontière entre votre corps et le sien. Plus tard, s'il ouvre la porte de la salle de bains alors que vous êtes nue sous la douche, ne le disputez pas car il aurait le sentiment de transgresser un interdit. Apprenez-lui à frapper avant d'entrer. Vous lui enseignez ainsi le respect de l'intimité.



1. Fédération des activités aquatiques d'éveil et de loisir.
2. Auteure de *L'autorité sans fessées* (Robert Laffont).

3. Auteure de *Les 50 règles d'or de la famille recomposée* (Larousse).
4. Co-auteure de *Petits truacs et gros soucis de 1 à 7 ans* (Albin Michel).
5. Auteure du *Burn out parental* (Josette Lyon).