

## Vos questions, nos réponses

TEXTE : AMANDINE GROSSE – ILLUSTRATIONS : JULES LE BARAZER



— Ma fille de 6 ans me dit chaque soir avant de se coucher qu'elle a peur que le dragon du couloir vienne la manger. Comment l'aider à dépasser cette crainte ?

Stéphanie Couturier, sophrologue et auteur

L'erreur à ne pas commettre serait de nier l'existence de ce dragon. Il est le fruit de son imagination, donc il existe. Maintenant, à vous de trouver ensemble des solutions concrètes pour le faire partir ou le rendre inoffensif. Vous pouvez commencer par lui dire que ce dragon ne mange pas les enfants mais uniquement des bonbons. Si cela ne se calme pas, proposez-lui de concocter ensemble un spray antidragon. Achetez ou recyclez un vaporisateur dans lequel vous mettrez de l'eau et quelques ingrédients choisis ensemble (pétales de rose, grains de lavande...), puis une étiquette. Chaque soir, aidez votre enfant à en vaporiser dans le couloir et dans sa chambre. Vous pouvez y ajouter un petit talisman ou faire une incantation spéciale. Le tout est de le faire sérieusement...

Auteur de *Aidez votre enfant à maîtriser ses peurs* (Marabout)

Illustration Jules Le Barazer

Auteur de *Les règles, quelle aventure!* (La ville brûle)



— Ma fille de 13 ans vient d'avoir ses premières règles. Elle semble gênée et je ne sais pas comment aborder le sujet avec elle pour désamorcer le malaise.

Élise Thiébaud, journaliste et auteur

Ce n'est pas un sujet facile à aborder parce qu'il renvoie à un tabou très ancien qui assimile au plus profond de l'inconscient les règles à quelque chose de sale et de déplaisant. Pourtant, c'est d'abord un signe de bonne santé et de fertilité, qui annonce l'âge de la maturité sexuelle. Cela peut faire peur, mais c'est aussi et d'abord du plaisir en perspective. Avec l'illustratrice de *Les Règles, quelle aventure!*, on a d'abord cherché à faire de ce sujet un objet de curiosité, d'échange, et même de rigolade, pour détendre l'atmosphère. C'est important, parce que parler des règles permet aussi de faire de la prévention sur les maladies qui peuvent y être associées, comme l'endométriose. Et ça permet aux jeunes filles de ne pas se sentir honteuses quand elles les ont !

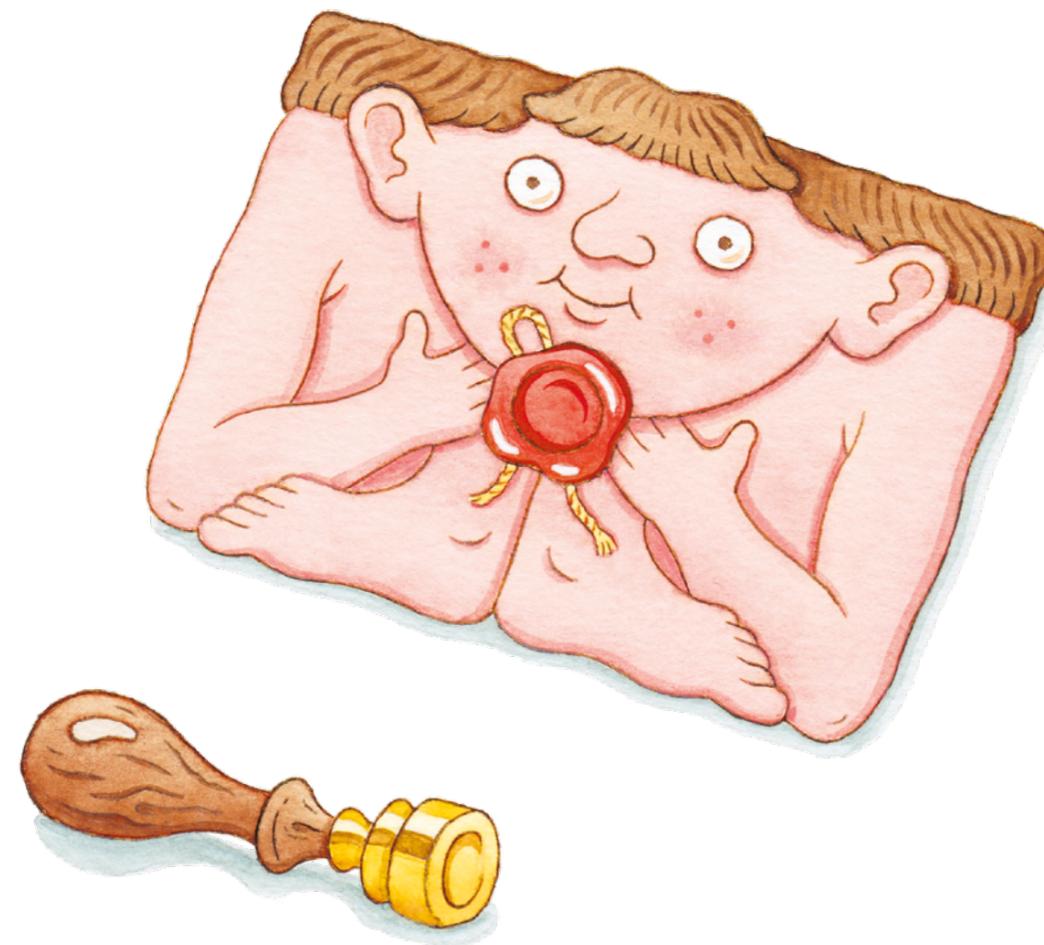


— Comment réagir quand mon fils me dit en parlant d'une camarade de classe qu'elle est « grosse » ?

Caroline Khanafer, psychanalyste

Votre fils a tout à fait le droit de penser cela, et nier le regard qu'il porte sur un autre enfant ne servirait à rien. En revanche, il est important de lui dire : « Ce n'est pas quelque chose que l'on dit à l'autre car ce mot peut être profondément blessant. » Expliquez-lui, par ailleurs, que nous sommes tous uniques, que nous avons tous nos particularités physiques, qu'on ne peut pas se transformer, mais qu'il y a une règle importante à suivre en tant qu'être humain : c'est de ne pas faire de mal aux autres. Il a le droit de se questionner, de porter un regard sur les autres, mais veillez à développer son empathie en soulignant que les paroles blessantes font beaucoup de peine à celui qui les reçoit.

Illustration Jules Le Barazer



— Comment expliquer à ma fille de 4 ans que son corps lui appartient et que nul ne peut y toucher sans son autorisation ?

Caroline Khanafer, psychanalyste

C'est un âge intéressant pour aborder le sujet car c'est à ce stade que l'enfant commence à s'habiller et à se laver seul. Dites-lui simplement : « On a tous un corps avec des bras, des jambes, mais aussi des parties intimes comme le sexe, les seins qui vont pousser ou les fesses. Ce sont des choses qui t'appartiennent et personne n'a le droit d'y toucher ou de te demander de les montrer, sauf si tu as mal quelque part et que le médecin doit regarder. » L'idée est de trouver le juste équilibre entre « ton corps est à toi, sois-en fière » et « apprends à respecter ton corps et aussi celui des autres ». Ce sujet fait aussi écho à l'apprentissage de l'intimité. Car un enfant qui prendra conscience de son corps et de ses sensations, saura davantage préserver sa bulle d'intimité.

Illustration Jules Le Barazer