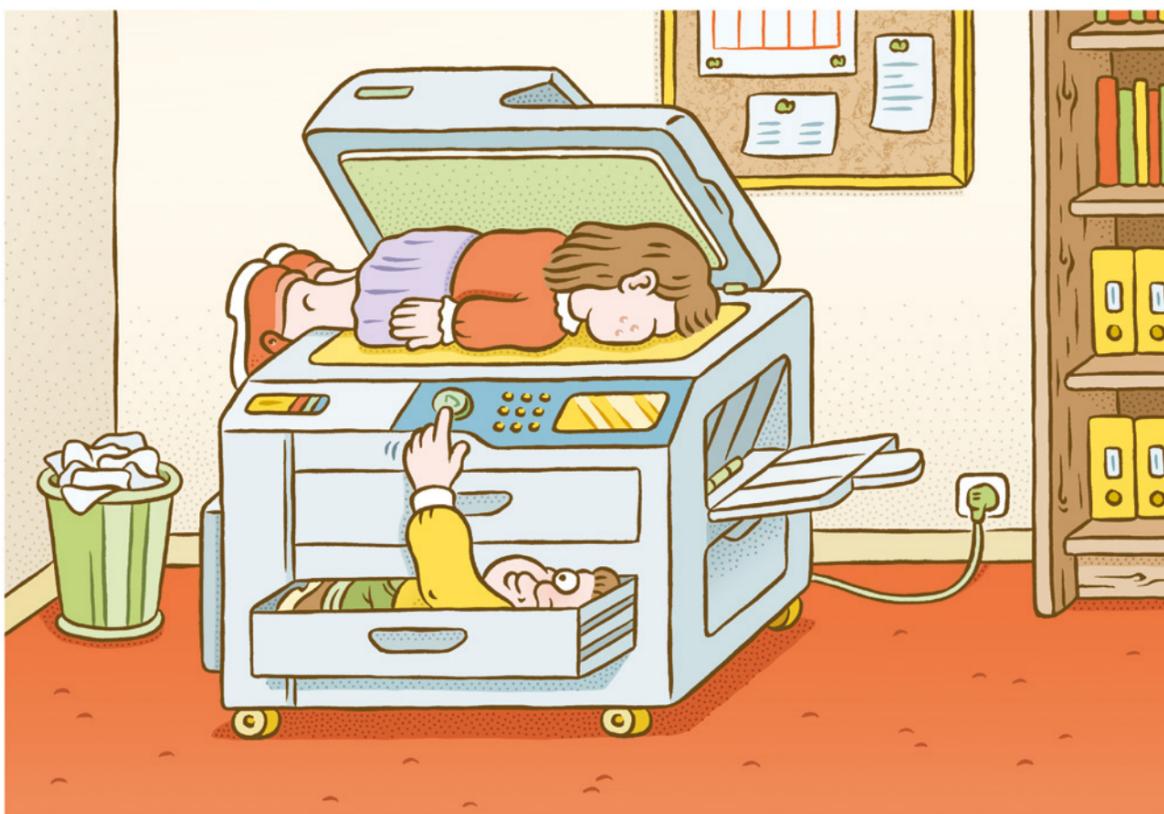


PARENTS À LA DÉRIVE ? MILK À LA RESCOUSSE !

Parce que la vie de parent exige parfois de prendre un peu de recul, *Milk* soumet à des experts bien informés les interrogations qui vous taraudent. Allez, keep calm and slow down.

TEXTE : AMANDINE GROSSE — ILLUSTRATIONS : JULES LE BARAZER



IMITATION GAME

Mon fils de 3 ans imite son amie du même âge, répétant ses moindres faits et gestes.

— Pourquoi ce mimétisme à outrance et comment y mettre fin ?

Caroline Khanafer, psychologue clinicienne. L'imitation et l'identification vont permettre à l'enfant de se construire et de prendre des points d'appui en dehors de sa famille. À 3 ans, il apprend à tisser du lien, on lui demande d'acquiescer une certaine autonomie, et il est parfois plus simple de faire pareil que l'autre pour avancer, prendre confiance et partir ensuite à sa propre

découverte. Cela vient aussi questionner son désir (qu'est-ce qui me plaît ?) et encourager son envie de faire partie d'un groupe. À partir du moment où ne pas être avec son camarade ou se voir refuser le même jouet que lui le fait paniquer, on peut s'alerter et dire à son enfant : *"Il y a aussi des choses que tu aimes faire toi et tu peux les partager avec ton copain ou lui montrer tes jeux préférés."*

MENU ENFANT

Ma fille de 12 ans veut désormais manger végétarien. — Dois-je l'accompagner dans sa démarche ou refréner ses nouvelles habitudes alimentaires ?

Laurence Haurat, psychologue nutritionniste. Il n'y a rien d'inquiétant. Cela peut être une passade ou un vrai choix assumé sur le long terme. Nos enfants sont davantage sensibilisés à notre surconsommation de viande et aux problématiques environnementales. Ils vont d'ailleurs sans doute nous aider à opérer un virage dans ce sens. Discutez avec elle des raisons qui la poussent à changer de régime (un doc choc sur les abattages ou pesticides dans les poissons ? une amie qui l'inspire ?) et dans quelle mesure. Parlez-lui aussi du régime flexitarien (moins de produits carnés). Veillez dans tous les cas à l'accompagner (avec l'aide d'un professionnel si besoin) car si la vitamine B12 se trouve ailleurs que dans la viande (œufs, fromage, légumineuses), le fer végétal ne sera pas suffisant et il faudra penser à une supplémentation. Profitez-en pour la responsabiliser en l'invitant à préparer ses plats avec vous. Ne l'excluez pas mais testez ainsi son engagement.



LOUP Y ES-TU ?

Ma fille de 5 ans a une peur bleue des loups depuis quelques mois, au point de nous demander chaque soir de protéger sa chambre de leur venue la nuit. — Comment la rassurer ?

Caroline Khanafer, psychologue clinicienne. Le loup, animal qui fascine autant qu'il effraie, fait partie de l'imaginaire collectif. Il est normal qu'il apparaisse subitement et que votre fille traverse des périodes de peur nocturne. Elle en a besoin pour se construire et pour gérer ses pulsions agressives. Veillez à respecter un temps d'écoute et d'observation avant d'intervenir brutalement. Si vous balayez vite sa peur avant même qu'elle ait pu l'affronter, elle se déplacera ailleurs. Écoutez-la, chassez avec elle le loup de sa chambre par le jeu, installez une veilleuse, mais évitez de la prendre dans votre lit. Cela cautionnerait le fait qu'il y ait danger. Au bout d'un moment, elle se construira une théorie rassurante. Si elle fait de gros cauchemars à répétition et qu'elle évoque cette peur en dehors du coucher, interrogez-la sur ses émotions. Quelque chose qui la dérange s'est peut-être passé dans son quotidien.



PARCE QUE
C'EST COMME ÇA.



MAIS POURQUOI IIII ?

Mon fils de 7 ans me pose sans cesse des questions sur tout, et particulièrement sur des choses pointues qui m'échappent.
— Comment assouvir sa curiosité sans lui répondre n'importe quoi ?

Liliane Holstein, psychanalyste¹. C'est un âge où se bousculent un tas de questions existentielles dans sa tête (la vie, la mort, l'univers, le monde...) En vous les posant, votre fils engage une vraie discussion avec vous qui garde une place privilégiée. Dites-lui que sa question est géniale et que vous allez chercher ensemble la réponse sur Internet, par exemple, ou en allant voir une expo sur le sujet, un film, un documentaire, en feuilletant un livre illustré. À travers cela, vous lui apprenez une belle leçon : on ne connaît pas tout sur tout, même en tant qu'adulte, qui plus est face à une expansion des connaissances qui ne sont jamais figées.

TUM'SOÛLES

Ma fille de 15 ans m'a menti : prétextant dormir chez sa meilleure amie, elle est en fait allée à une soirée, a bu de l'alcool et est rentrée soûle au petit matin.
— Comment réagir ?

Guylaine Bénec'h, anthropologue-sociologue². Ne banalisez pas l'alcoolisation de votre fille. Expliquez-lui que son comportement n'est pas acceptable, et clarifiez votre position concernant l'alcool. Se soûler, surtout à son âge, peut être très dangereux (coma éthylique, accident, agression...) Pour autant, ne dramatisez pas. Beaucoup d'adolescents, en cette période de construction identitaire, éprouvent le besoin d'expérimenter l'ivresse pour imiter les adultes, flirter avec les limites, se sentir exister ou faire comme les copains. Ce n'est pas pour autant qu'ils vont systématiquement recommencer, et encore moins devenir alcooliques. Les ivresses régulières ne concernent qu'une minorité d'adolescents. Le plus important est de comprendre la raison pour laquelle votre fille s'est enivrée. A-t-elle été influencée ? Par qui ? Traverse-t-elle une période difficile ? A-t-elle voulu lancer un appel à l'aide ? Essayez de savoir ce qui s'est passé, mais sans faire de leçon de morale et sans l'assaillir de questions. En cas de doute, n'hésitez pas à contacter le 0 800 23 13 13. Des professionnels pourront évaluer avec vous la situation et vous orienter.



1. Auteur du *Barn out parental* (Josette Lyon)
2. Auteur d'*Aide-mémoire. Les Jeunes et l'alcool* (Dunod)

MINI GOINFRE

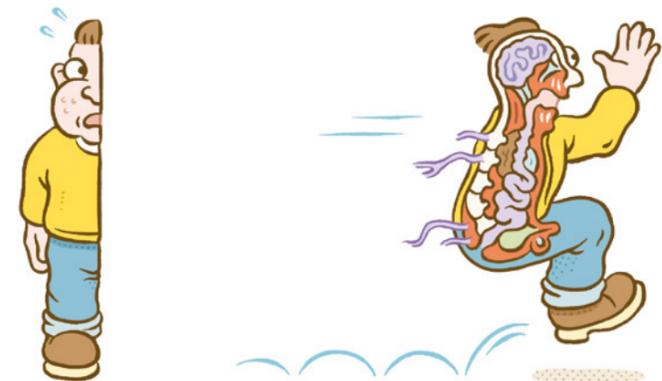
Ma fille de 2 ans est une gourmande sur patte, jamais rassasiée et toujours en demande d'un truc à se mettre sous la dent.
— Dois-je freiner son appétit si jeune ?
Ou respecter ses envies ?

Laurence Haurat, psychologue nutritionniste. Essayez d'abord de comprendre si votre fille est gourmande : un ou des aliments stimulent inévitablement ses envies quand elle les voit ou qu'elle y pense. Ou si elle a grand appétit et donc faim plus souvent. Dans les deux cas, ce sont des besoins naturels. Ce qui est important à son âge est de ne pas faire de concession sur son équilibre alimentaire. Ne freinez pas son appétit : ouvrez grand le champ alimentaire sans rien diaboliser, mais en lui proposant une assiette très variée. À son âge, elle a besoin de tout.

DUPONT ET DUPOND

Depuis quelques mois, mes jumeaux de 14 ans ne vivent plus leur fraternité de la même manière. L'un des deux a tendance à prendre ses distances, tandis que l'autre est toujours aussi fusionnel.
— Dois-je intervenir ?

Liliane Holstein, psychanalyste. Après des années de fusion, il est normal que l'un des deux cherche à se différencier du milieu familial. Et c'est une bonne chose. Le problème est que cela provoque un sentiment de rejet chez l'autre qui ne vit pas la "défusion" au même rythme. Parlez à celui qui se détache en lui disant : *"Je sais que tu aimes ton frère mais lui ressent le contraire. Rassure-le et fais preuve d'empathie avec lui car cela peut-être douloureux."* Une fois les choses dites, votre autre fils va petit à petit comprendre cette situation qui s'apparente à une rupture et la vivra de manière moins brutale.



LOST IN FUTUR

Mon fils de 16 ans est embêté car il ne sait pas du tout dans quel secteur il aimerait travailler plus tard. Et cela semble lui poser problème.
— Comment l'aider à se poser les bonnes questions ?



Jérôme Frizzera-Mogli, membre de la faculté The School of Life³. Évitez de chercher à faire une projection trop précise de son avenir, surtout au XXI^e siècle où le marché de l'emploi est en plein bouleversement. Cherchez plutôt à encourager un état d'esprit pour "co-construire" son futur. C'est-à-dire trouver par soi-même un équilibre entre le "moi" et le marché. Posez-vous ensemble deux questions : "qu'est-ce qui te fait sourire dans la vie ?" On touche à l'élément de motivation : son tempérament, ses passions, ses valeurs... Puis, "qui me rendra mon sourire ?" En d'autres termes, si mon employeur, mes clients, ceux qui achètent sourient à leur tour, c'est gagné. Deux outils pertinents : la classe 16-25 ans "Comment trouver le job de ses rêves pour jeunes adultes ?" (3 euros) de The School of Life ; et une initiative originale sur cequejeveuxfaireplustard.com.

3. Auteur de la BD *Princess Unchained sur l'orientation professionnelle*, disponible sur thunderphilosopher.com