

PARENTS À LA DÉRIVE ? MILK À LA RESCOUSSE !

Parce que la vie de parent est parfois folklo, *Milk* soumet à des experts bien informés les interrogations qui vous taraudent.

TEXTE : AMANDINE GROSSE — ILLUSTRATIONS : JULES LE BARAZER



POT DE COLLE

Mon fils me demande dix fois plus d'attention depuis l'arrivée de sa petite sœur. Dois-je valider ses comportements régressifs ou redoubler d'explications ?

Edwige Antier, médecin-pédiatre¹. Valider ses régressions serait factice, car il n'est plus un bébé. Quant à expliquer, oui, mais quoi ? On a trop tendance à s'extasier devant le bébé, alors que ce n'est pas "un petit frère" comme on lui promettait, mais une sorte de petite masse étrange qui lui est présentée. Toute la famille le trouve adorable et, de ce fait, le grand frère régresse pour intéresser. Si on dit : "Pauvre bébé, il ne sait rien faire, ni parler (comme toi) ni marcher (comme toi !) ni courir ni jouer à la balle... Heureusement que toi, tu as appris. On va faire pareil pour qu'il devienne super, comme toi", cela passera mieux. Le papa peut aussi en profiter pour mettre en place des moments d'échanges avec son aîné. Cela le valorisera.

MAMAN KANGOUROU

Mon bébé de 6 mois ne supporte pas quand je le laisse seul dans son lit, la journée. Que dois-je faire pour qu'il accepte de dormir sans être collé à sa maman adorée ?

Edwige Antier, médecin-pédiatre. C'est normal ! Cela veut dire que votre bébé est très éveillé, et il sait vous montrer qu'il a besoin de la base affective de sécurité que vous représentez. C'est pour cela que les femmes d'Afrique et d'Asie portent les nourrissons sur leur dos ou sur une hanche. Vous pouvez ainsi mettre bébé en poche kangourou, même chez vous, le temps qu'il s'apaise et qu'il s'endorme.



MINI MISS

Ma fille de 10 ans passe sa vie sur les blogs beauté. Dois-je m'inquiéter de son intérêt précoce pour son apparence physique ?

Lilian Holstein, psychanalyste². Il est normal qu'elle s'intéresse peu à peu au maquillage, à la mode et à toutes les choses liées à la coquetterie. Ce qui est plus gênant, c'est qu'il existe un décalage entre l'âge des blogueuses beauté (20 ans) et votre petite fille. Sur ces sites, on parle bien souvent de régime, de minceur, de coquetterie d'adulte, et ces sujets créent un gap qui peut être déstabilisant. N'hésitez pas à instaurer une connivence avec votre enfant en partageant des moments mère-fille (coiffure, shopping, application de petites crèmes sur le corps, choix de votre maquillage) qui la replacent dans son rôle de petite fille, tout en abordant une thématique qui la fascine.

TATTOO FAUX

Mon aîné de 16 ans veut se faire tatouer. Comment lui dire que je préférerais qu'il attende quelques années ?

Lilian Holstein, psychanalyste. On sait à quel point les ados peuvent être insistants. Faites preuve de clarté et de fermeté en lui disant que vous ne l'autorisez pas à se faire tatouer (une autorisation est requise en France pour les mineurs). Il sera libre de son choix à sa majorité mais, d'ici là, vous ne le laisserez pas faire. Vous pouvez lui expliquer que les tatouages contiennent des substances qui peuvent être toxiques et que cela ne se fait pas à la légère. Vous ne cautionnez en tout cas pas ce geste lourd de sens et potentiellement dangereux.



ET APRÈS

"On va où quand on est mort ?" Mon fils de 7 ans me pose souvent des questions sur l'après. Que dois-je lui répondre sans risquer de le déboussoler ?

Christine Brunet, psychologue clinicienne³. C'est un sujet important et il est d'abord nécessaire de choisir un moment calme et opportun pour en parler, sans jamais éviter le sujet. S'il pose la question alors que le cadre ne s'y prête pas, dites-lui que vous êtes prête à en discuter de retour à la maison quand vous serez tous les deux dans un endroit tranquille. C'est sa propre mort et la mort de ses parents qui l'inquiètent à travers cette question. La crainte pourrait lui faire penser que vous êtes en danger. La réponse : "On monte au ciel", n'est pas forcément appropriée. Il vous faudra, par exemple, anticiper ses questions quand, à bord d'un avion, il demandera pourquoi on ne voit pas les morts à travers le hublot ? À cet âge, il peut entendre que le corps est dans la terre, par exemple, et qu'il devient poussière. Ce qui est important, c'est de lui dire que l'on n'existe pas seulement dans son corps mais aussi dans le cœur de ceux qui nous aiment : "C'est en te souvenant des bons moments passés avec ceux qui sont morts, en te rappelant les sentiments que tu as éprouvés pour eux que tu les gardes en vie."

1. Auteure de *Sois poli, dis merci. L'éducation à la française, tout un art* (Robert Laffont)

2. Auteure de *Burn out parental. Surmonter l'épuisement et retrouver la joie d'être parents* (Josette Lyon)

3. Auteure de *Petits tracas et gros soucis de 1 à 7 ans et de Petits tracas et gros soucis de 8 à 12 ans* (Albin Michel)

**JARDIN SECRET**

Ma fille de 16 ans ne laisse rien filtrer de ses histoires sentimentales.

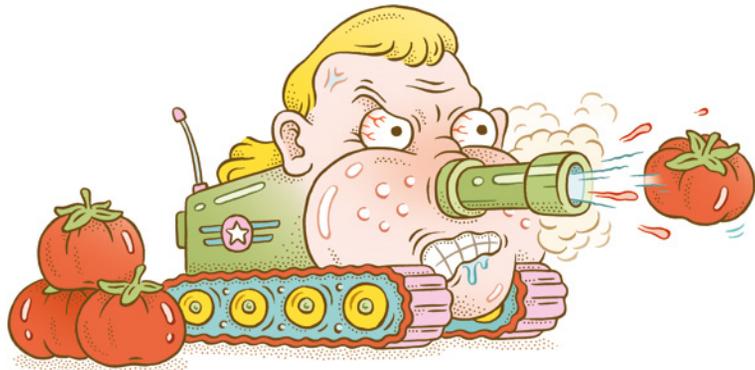
Dois-je moi-même aborder ces questions intimes ?

Lilian Holstein, psychanalyste. L'adolescence est une période empreinte de pudeur. De nouvelles émotions naissent et votre ado a le sentiment que vous n'allez pas comprendre ce qu'elle ressent. Et cela est d'autant plus juste si vous n'avez pas instauré de dialogue sur ce sujet dès l'enfance. Gênée, renfermée sur elle-même, elle n'est pas à l'aise avec l'idée de partager un sujet si délicat. Pas de panique, tout cela est logique et plutôt sain. Votre fille préfère rester dans une relation d'"enfant" avec vous ("Maman, as-tu acheté mes céréales préférées ? Peux-tu me faire des chatouilles dans le dos?...") et réserver les questions sentimentales à ses copines. La notion de secret est très importante à cet âge, et il faut la préserver. Tant qu'elle ne montre bien sûr aucun signe dépressif, vous n'avez pas besoin d'intervenir.

NOT FUNNY

Mon fils de 9 ans se vexe tout le temps quand je tente de faire de l'humour. Comment l'aider à accepter les blagues et la dérision au lieu de bouder ?

Lilian Holstein, psychanalyste. La notion de dérision ne fonctionne pas à cet âge-là. L'humour sert à véhiculer des doubles, voire des triples messages qu'il n'est pas en mesure de lire. Avant 12-13 ans, l'enfant va prendre cela au premier degré et l'interpréter comme une moquerie. Rire de situations cocasses vécues par un personnage de fiction lui est possible mais, rire de lui-même, c'est plus compliqué. À l'école, il doit déjà faire face à des petites moqueries. Ces plaisanteries signifient à l'enfant qu'à ce moment précis, il est rejeté du groupe. Si, à la maison vous le taquinais trop, vous ôtez brutalement la protection narcissique que vous êtes en charge de lui assurer. Il se sentira d'autant plus agressé et humilié. Cela ne vous empêche pas de profiter de moments en privé pour l'initier à l'humour en commençant par en faire preuve vous concernant. Rire devant lui de situations "ridicules" vécues par vous-même et les dédramatiser aussitôt sont de bonnes approches. Une règle d'or : ne jamais le moquer en public, même si cela vous fait gentiment sourire.

**BLOQUÉE**

Quand il s'agit de faire un exposé en classe, ma fille est comme paralysée. Comment l'aider à dépasser son angoisse ?



Christine Brunet, psychologue clinicienne. Vous pouvez lui proposer de s'entraîner avec vous et lui apprendre à inspirer et expirer profondément pour se détendre et maîtriser son stress avant de parler. Demandez-lui ce qui l'angoisse précisément. Identifier ses peurs peut l'aider à surmonter cette épreuve. Proposez-lui d'aller voir son professeur si elle le souhaite. Lui dire que, quand vous étiez élève vous aussi, vous n'aimiez pas faire des exposés, mais que vous avez surmonté cette épreuve peut la rassurer. Enfin, si elle ne se sent pas assez "bonne" dans cet exercice, valorisez ses autres talents : "On ne peut pas être bon partout et on a le droit de ressentir des émotions négatives." Dites-lui dans tous les cas que c'est un passage obligé et qu'elle se sentira mieux après. Lui proposer de prévoir une activité qu'elle adore une fois l'exposé fait peut aussi la motiver.