

Mai 2011 - n° 73

Club lecteurs



viesdefamille

www.viesdefamille.fr

Découvrez notre second dossier consacré aux questions de parents.

Bonne lecture,

Coralie Moreau,
responsable du Club lecteurs
de *Vies de famille*.



20 questions de parents



* En vous inscrivant au Club lecteurs (service proposé par *Vies de famille*, 100% gratuit) sur le site www.viesdefamille.fr, vous recevrez les 8 dossiers annuels (le prochain est intitulé « **Quel plan d'action pour ma recherche d'emploi?** ») et vous aurez accès à l'ensemble des dossiers déjà parus, soit une vingtaine.



Anne Gatecel, psychologue,
auteur de *Psychosomatique relationnelle
et psychomotricité*, éd. Heures France.



Les questions que vous vous posez Les réponses de notre spécialiste



*« Je reprends bientôt mon travail,
je dois me préparer à sevrer mon bébé
de 6 mois que j'allaitais. J'appréhende
ce moment... »*

Hélène (31)

Pour vous rassurer, dites-vous que toutes les conditions sont réunies pour que le sevrage se passe bien. Pendant les six mois d'allaitement, votre bébé a fait des provisions de sécurité et de tendresse : il est maintenant bien armé pour vivre cet événement. Rien ne vous empêche de procéder en douceur et de maintenir quelque temps encore une tétée le matin et une le soir malgré votre reprise du travail. Pour « compenser » ces moments partagés ensemble, essayez d'instaurer d'autres occasions d'échanges tout aussi riches : par exemple, en vous asseyant à côté de lui sur son tapis de jeu, en profitant pleinement du temps du bain.

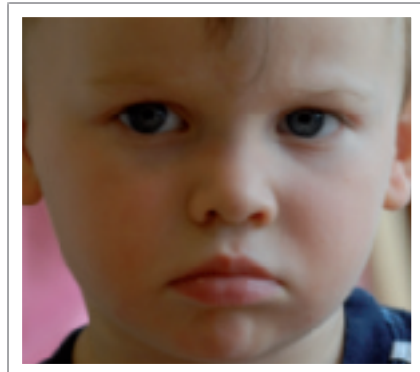
*« Nous donnons souvent des petites
fessées à notre fils de 2 ans.
Il ne comprend que ça!
Est-ce que ça risque de le traumatiser? »*

Simon (67)

Il serait dommage d'oublier que nous sommes des êtres de langage et que les mots sont toujours préférables aux fessées ! Vous avez l'impression qu'il ne vous écoute pas, que vous hurlez dans le vide ? Donnez-vous les moyens de vous faire entendre. Regardez votre enfant droit dans les yeux, haussez légèrement le ton, fronchez les sourcils, si besoin maintenez-le par les bras pour qu'il s'immobilise et dites ce que vous avez à dire : « Maintenant tu arrêtes ; tu ne touches pas à ça ; tu vas prendre ton bain. »

La fessée est toujours à éviter : il s'agit d'une atteinte à son corps. De plus, elle banalise la violence, la présente comme le seul recours possible. Et surtout, elle est le plus souvent très inefficace : votre petit garçon vous obéira bien plus si vous le privez d'un jeu ou d'un dessin animé qu'il aime.

de 0 à
6 ans





« Mon fils de 2 ans et demi mange peu : une cuillerée de pâtes le midi et le soir, jamais de légumes. Mon médecin me dit de le laisser manger ce qu'il veut. Je ne suis pas convaincue... »

Élisabeth (54)

Si le médecin n'est pas inquiet, faites-lui confiance ! Votre garçon manifeste son envie de grandir : il ne veut plus être considéré comme un bébé nourri par sa maman, il veut décider tout seul de ce qu'il mange. Continuez à lui proposer des aliments variés, ne le forcez pas. Tout rentrera dans l'ordre si votre fils sent que vous lui faites confiance pour se nourrir. Montrez-lui aussi que votre complicité peut passer par une autre voie que la nourriture : jouez avec lui, lisez-lui des histoires. La tension devrait retomber !

« Mon mari travaille loin et ne rentre que le week-end. Quand son papa n'est pas là, notre fils de 2 ans refuse de s'endormir ailleurs que dans mes bras ou dans notre lit... »

Samira (13)

Quand son papa n'est pas là, votre petit garçon ne se sent pas très en sécurité. D'où son refus de s'endormir seul dans sa chambre. Il importe donc de le rassurer ! Comment ? Il serait idéal par exemple que son papa puisse lui parler tous les soirs au téléphone. Si ce n'est pas possible, pourquoi ne pas enregistrer une vidéo ou une cassette audio où son père lui raconte une histoire. Attention, cette compréhension ne doit pas vous empêcher d'être ferme avec votre petit garçon. Expliquez-lui très clairement que la place vide dans votre lit doit le rester car c'est celle de son papa, pas la sienne. Et ne cédez pas sous peine d'être prise dans un vrai cercle vicieux.

« Mon fils a 5 mois, il va entrer à la crèche. Comment faciliter ses débuts? »

Catherine (69)

D'abord en lui expliquant ce qui va se passer, avec des mots très simples. « Je vais retourner au travail et toi, pendant ce temps, tu iras dans un endroit où il y a plein d'enfants, où l'on s'occupera bien de toi ». Même s'il ne comprend pas le sens de vos paroles, il saisit que quelque chose d'important a lieu et que vous êtes à ses côtés pour le vivre.

Puis viendra la semaine d'adaptation : vous l'accompagnerez chaque jour à la crèche et le laisserez d'abord de courts moments, puis une demi-journée, puis une journée complète.

Surtout, ne négligez pas cette étape et profitez-en pour bien faire connaissance avec

l'auxiliaire de puériculture de référence. Transmettez-lui ses petites habitudes de vie, ses horaires de sommeil et de repas. Plus vous serez en confiance avec le personnel de la crèche, mieux les choses se passeront pour votre fils !



VOS QUESTIONS NOUS INTÉRESSENT

Posez vos questions par mail :
questionsdenfants@voila.fr

Par courrier à :
RBI/Vies de famille
Forum 52
52, rue Camille Desmoulins
92448 Issy-les-Moulineaux CEDEX



« Le papa de ma fille s'est suicidé quand elle avait 1 an. Maintenant, elle en a 6 et me demande très souvent pourquoi et comment il est mort. Je reste sans réponse... Que lui dire pour ne pas la choquer? »

Noémie (29)

Si votre petite fille pose des questions aussi pressantes, ce n'est pas un hasard : elle sent que vous ne lui avez pas tout dit. Or, elle ne peut se construire avec ce trou dans son histoire. Par ailleurs, lui répondre « tu es trop petite, je te répondrai plus tard » serait troublant. Elle en déduirait qu'elle n'a pas le droit de savoir certaines choses. Comment pourrait-elle notamment se lancer dans les apprentissages scolaires si certains savoirs lui sont interdits? Dites-lui ce qui s'est passé, en employant une image qui lui parlera : « Papa était tellement malheureux qu'il a décidé de ne plus continuer à vivre comme ça. C'est comme si une grosse vague l'avait empêché de sortir la tête de l'eau. Mais il ne t'a pas abandonnée, il t'aimait beaucoup et il savait que je m'occuperais bien de toi. » À mesure qu'elle grandira, ses questions se feront plus précises et vous pourrez petit à petit lui en dire plus.

de **6** à **12** ans

« Ma fille de 7 ans fait régulièrement pipi au lit. Elle n'a aucun problème médical, elle a vu un psy pendant quelques séances, rien n'y fait... »

Marianne (57)

Cela ne m'étonne pas que quelques séances n'aient pas suffi. Le pipi au lit tardif a souvent des causes complexes. Il s'agit de choses enfouies profondément dans le psychisme de l'enfant. Est-ce une manière pour votre fille de se maintenir dans une position de toute petite, par peur de grandir? Ou bien une façon d'entrer en conflit larvé avec vous parce qu'elle n'a pas trouvé d'autre moyen de l'exprimer? Il est inutile d'en appeler à sa volonté : on sait bien que la nuit, c'est l'inconscient qui parle. Sans la brusquer, vous pouvez la responsabiliser : « Cette affaire-là te concerne donc je te demande de mettre tes draps au sale, de changer ton linge. » Parallèlement, n'hésitez pas à lui faire suivre une thérapie plus longue.

« Mon fils de 9 ans est très agressif avec les autres enfants, il cherche toujours la bagarre. Pourquoi? »

Marie-Luce (81)

Votre fils ne sait sans doute pas faire autrement pour entrer en relation avec les autres enfants. Pourquoi s'est-il fermé dans ce mode de fonctionnement? Les causes sont souvent complexes. Il peut s'agir d'une hypersensibilité, d'une vulnérabilité avec l'impression que les gestes, les regards, les mots qu'on lui adresse sont des agressions. Du coup, la seule façon qu'il a trouvée de se défendre, c'est d'agresser... Il est essentiel de le sortir de ce schéma avant son entrée au collège : rien n'est pire pour un enfant que d'être catalogué « violent ». Non seulement il est rejeté par les autres, mais cette étiquette qui lui colle à la peau l'empêche d'évoluer. Emmenez-le chez un psychologue qui mènera avec lui un travail sur la manière d'être en relation avec les autres.

« Ma fille de 8 ans est très réservée. À l'école, elle ne participe jamais. À la maison, elle parle peu, pas du tout si ses grands-parents ou ses oncles et tantes sont là. »

Patricia (16)

Si votre fillette parle si peu, c'est peut-être qu'elle ne se sent pas autorisée à le faire. Pas dans le sens où vous ou son enseignant l'en empêcheraient. Mais peut-être parce qu'elle pense que ce qu'elle peut dire n'est pas intéressant. Votre mission? La pousser à ne pas vivre dans l'ombre! Multipliez les occasions de parler avec elle, sans la brusquer: pas en lui posant des questions intrusives mais en vous intéressant à ce qu'elle a vécu durant sa journée, ce qui lui a plu, ce qui l'a peut-être peinée.

« Chaque fois que mon fils de 8 ans revient de chez son père, il n'a plus aucune limite, se montre insolent. Comment gérer ces retours difficiles? »

Corinne (45)

Ce n'est pas parce que votre fils est pénible en rentrant de chez son père que ce dernier lui autorise tout! Ces retours un peu explosifs sont surtout le signe des difficultés de votre fils à passer d'une maison à l'autre. Il a du mal à se repérer et c'est bien normal. Votre enfant vous teste et cherche, plus ou moins consciemment, à tirer profit de la situation. En faisant croire que tout est permis chez papa, il peut espérer obtenir un assouplissement des limites chez maman! Comment réagir? En maintenant absolument le cadre habituel, les mêmes exigences. C'est la permanence des règles éducatives qui va sécuriser votre enfant et lui permettre de cesser les provocations.

« J'ai surpris mon fils de 12 ans en train de fumer une cigarette avec un petit voisin. J'ai écrasé la cigarette et j'ai puni mon fils. Comment éviter qu'il recommence? »

Myriam (67)

Votre garçon cherche à s'affirmer, imite les copains, veut jouer les « grands ». C'est un épisode assez classique de l'entrée en adolescence. Mais ce n'est pas une raison pour ne rien faire et vous avez bien fait de réagir. Une discussion sur les dangers du tabac s'impose. A vous de trouver les bons arguments pour le convaincre (danger pour la santé...). Encouragez-le à trouver d'autres manières de se distinguer, dans le sport, dans la musique...

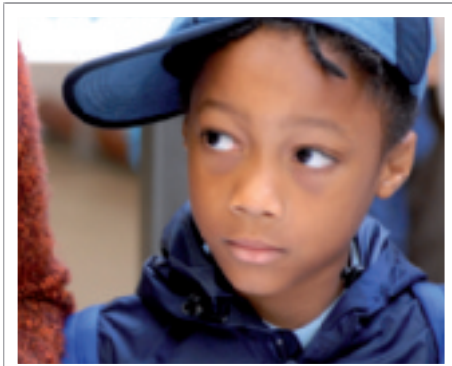
« Mon fils de 12 ans veut arrêter le basket. Cela m'ennuie car il a tout juste commencé en début d'année. Il dit qu'il est déçu, que ça ne lui plaît pas. Est-ce que je dois le laisser faire. »

Sylvie (30)

Si vous doutez, accrochez-vous à cette règle: toute activité commencée en début d'année doit être poursuivie jusqu'à la fin de l'année. C'est à ce prix-là qu'il apprendra la constance! Mais parlez-en tout de même avec lui: pourquoi est-il déçu par le basket? Parce qu'il y a des règles à respecter, que les entraînements sont fatigants, qu'on ne joue pas pour soi mais avec les autres et qu'il

faut donc passer la balle, qu'il n'est pas d'emblée le champion dont il avait rêvé? Normal, il se frotte à la réalité et ça ne peut que lui faire du bien! Vous pouvez aussi aller voir l'entraîneur pour lui demander de remotiver votre fils, de le faire peut-être participer un peu plus.

de 6 à 12 ans



« Je suis allée chercher mon fils de 14 ans à une fête : il était ivre, il a été malade. Je trouve que c'est vraiment tôt pour boire de l'alcool. »

Sandrine (75)

Vous pouvez vous réjouir que votre fils ait été malade ! Au moins, il aura un souvenir mitigé de cette ivresse qui ne l'encouragera pas à recommencer. Par ailleurs, cela arrive à beaucoup de jeunes qui se laissent piéger par ces cocktails alcoolisés au goût sucré : ça ne ressemble pas à de l'alcool et pourtant ça en est ! Mais vous ne pouvez pas vous contenter de comprendre votre fils ou au contraire de le sanctionner. Cet incident appelle une discussion sérieuse. Pour lui, que veut dire faire la fête avec ses copains ? Est-ce que ça passe forcément par s'enivrer ? Ne sait-il pas résister aux autres et dire non ? Il doit réfléchir à son attitude. De votre côté, intéressez-vous à son environnement : a-t-il des fréquentations douteuses, des copains fragiles qui transgressent les règles ? Peut-être faudra-t-il vous montrer un peu plus stricte à l'avenir sur les permissions de sorties.

« Je suis divorcée. Ma fille de 13 ans trouve que c'est mieux chez son père, qu'il ne la force pas à faire ses devoirs, qu'il la laisse sortir. Je ne sais plus comment faire... »

Catherine (13)

Avec des parents divorcés, cette attitude est classique : les enfants essayent d'obtenir des avantages des deux côtés. La solution : en parler avec le papa et adopter des règles communes d'éducation. Si vous pensez que votre fille a besoin d'un cadre strict, tenez bon. Mais ne restez pas seule dans ce face-à-face avec votre ado, introduisez du « tiers ». Faites référence à ce qui se passe dans d'autres familles : « Je ne suis pas la seule à avoir ces exigences, d'autres parents aussi les ont. »

« Mon fils de 14 ans est amoureux d'une fille très jalouse qui lui fait sans arrêt des scènes. Il ne voit plus ses copains, a abandonné ses hobbies, ses notes chutent. Il refuse d'en parler... »

Brigitte (34)

Il y a façon et façon de parler avec votre fils de sa relation amoureuse. Si vous lui dites « depuis que tu es avec cette fille, rien ne va plus », il risque fort de se fermer. Mieux vaudrait essayer d'aborder le sujet de manière positive. « Nous comprenons que cette relation soit très importante pour toi, sans doute que tu découvres des tas de choses avec ton amie. Mais nous constatons aussi que parfois tu ne vas pas bien. On aimerait que tu rencontres un spécialiste qui t'aiderait à comprendre ce qui se passe en toi », pouvez-vous lui dire. Car face à ces sujets qui touchent l'intimité de leur ado, les parents ne sont pas les meilleurs interlocuteurs. Il vous envoie balader ? Vous n'avez d'autre choix que de le laisser mener son expérience jusqu'au bout, en restant proche et attentive, en lui reproposant régulièrement votre aide.

« Mon fils de 16 ans a de l'acné. Avec son traitement, cela reste modéré, pourtant il le vit très mal. Comment l'aider? »

Myriam (67)

Tout adolescent doit accomplir un travail compliqué et douloureux : s'approprier un corps qui change, s'accepter tel qu'il est en train de devenir. Cette métamorphose est très déstabilisante, alors si en plus il fait face à un changement qui le rend disgracieux à ses yeux - comme l'acné - il est normal que cela prenne des proportions importantes ! Demandez à son dermatologue de lui parler. Il lui expliquera qu'il voit des ados acnéiques toute la journée, que son acné est plus que modérée. Sa parole de professionnel, neutre, sera plus crédible que la vôtre.



«Ma fille de 15 ans a reçu des images pornographiques sur son portable, elle est choquée.»

Christine (51)

Apparemment, votre fille vous en a parlé et elle a eu un excellent réflexe ! Discuter avec vous de cet événement qui visiblement l'a bouleversée a dû l'aider à prendre du recul, à ne pas rester seule aux prises avec des émotions très fortes. Recevoir ce genre d'images alors qu'on ne s'y attend pas a en effet de quoi choquer... Une fois passé ce premier choc, il est important que votre fille mène sa petite enquête. Comment ces images lui sont-elles parvenues ? A-t-elle, dans son entourage, des connaissances un peu douteuses ? A-t-elle donné son numéro à quelqu'un dans la rue qui lui paraissait sympathique, comme peuvent le faire parfois les jeunes ? Cette réflexion lui permettra de prendre conscience qu'elle doit penser à se protéger, ne pas faire confiance à tout le monde.

«En consultant l'historique de l'ordinateur, j'ai constaté que mon fils de 16 ans visite régulièrement des sites pour homosexuels. Faut-il que j'aborde le sujet avec lui ?»

Hervé (92)

En tout cas, pas sur la base de ce que vous avez découvert sur son ordinateur. Votre fils aurait l'impression d'avoir été espionné, d'avoir subi un viol de son intimité et la confiance serait brisée. De votre côté, ne tirez pas de conclusion hâtive. À cet âge, il est tout à fait normal de ne pas être fixé sur ses préférences sexuelles, de s'interroger sur l'hétéro et l'homosexualité. Votre fils se pose des questions et cherche des réponses. Maintenant que vous connaissez ses doutes, soyez à l'écoute et voyez si dans la vie de tous les jours, il vous livre des indices qui pourraient être un appel au dialogue. S'il aborde lui-même le sujet, vous pourrez en parler avec lui. Mais seulement dans ce cas !

«Ma fille de 18 ans n'a pas encore eu de relations sexuelles, cela la rend très malheureuse. Tout ce que je peux lui dire quand elle m'en parle ne sert à rien, elle se sent anormale.»

Adeline (84)

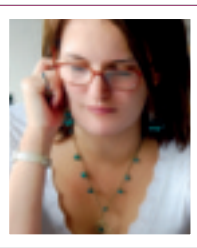
Si votre fille de 18 ans vous parle de choses aussi intimes, c'est peut-être que vous entretenez toutes les deux une relation très fusionnelle. Une situation qui ne facilite peut-être pas son envol... Freud explique qu'une jeune fille ne peut entamer sa vie sexuelle qu'à partir du moment où elle s'est détachée du corps de sa mère. Voilà donc le travail que votre fille doit accomplir et pour lequel vous devez l'aider. Dites-lui gentiment que vous n'êtes pas la meilleure interlocutrice car trop proche d'elle. Pas question de l'abandonner à elle-même : proposez-lui de rencontrer un spécialiste à qui elle pourra se confier et qui pourra la soutenir.



«Mon fils de 16 ans a eu une grosse peine de cœur il y a quelques semaines. Il ne semble pas s'en remettre, il est profondément triste. Serait-il dépressif ?»

Sandrine (75)

Un chagrin d'amour, ce n'est pas rien ! Il faut le temps de le dépasser. Votre fils était amoureux. Tout cela est violent et il est normal qu'il traverse une phase de déprime. Les erreurs à ne pas commettre : le harceler de questions, le forcer à faire des choses pour se « changer les idées ». Il a besoin de ruminer sa peine. Un chagrin d'amour n'a rien de dramatique en soi, au contraire c'est un événement qui fait grandir. Mais si vous voyez que, après deux ou trois mois, il reste en retrait, se coupe de ses copains et ne s'intéresse plus à rien, il fait peut-être une vraie dépression. Cette peine en a ravivé d'autres, antérieures et mal cicatrisées. Il a besoin de l'aide d'un professionnel.



Pour aller plus loin

Psychosomatique relationnelle et psychomotricité



de A. GATECEL

Placé sous l'angle de la psychomotricité relationnelle, le travail en psychomotricité que présente cet ouvrage s'attache au développement de la vie onirique et de ses équivalents lesquels deviennent des outils thérapeutiques servant à dépasser l'impasse relationnelle. Dans cette perspective, le psychomotricien tente de percevoir chez le patient, enfant, adolescent ou adulte, des signes corporels et émotionnels avec lesquels il essaiera d'entrer en résonance tant au niveau sensoriel et corporel qu'à celui du langage.

Heures de France - 128 pages - 24.50€



1001 secrets de parents

de L. BERNABEU

Fais attention! Brosse-toi les dents! Tu as fait tes devoirs? Tiens-toi bien! Mange ton gratin! Quel beau métier que celui

de parent... Mais nous sommes parfois bien démunis face à nos chers petits, qu'ils aient 3 ou 12 ans. Ne désespérez pas et inspirez-vous des astuces expérimentées par d'autres parents. Des idées pour éviter des querelles entre frères et sœurs, suivre la scolarité et les activités, trouver les mots justes et le temps des câlins.

PRAT Editions - 308 pages - 14.90€



Arrêtez de vous disputer!

de NICOLE PRIEUR et ISABELLE GRAVILLON

Il est souvent difficile pour les parents de voir leurs enfants se disputer, comme si cela

révélaient un échec éducatif grave! Pourtant, rien de plus normal... Ce livre aide les parents à prendre du recul et répond à leurs interrogations. Qu'est-ce qui déclenche les disputes? Pourquoi faut-il en passer par là...

Albin Michel - 130 pages - 8€



1001 secrets de future maman

de S. DUMOUTET et V. DE LA COCHETIERE

Découvrez des recettes aussi simples qu'inédites : des gestes anciens, parfois

oubliés, pour soulager mal de dos et nausées, des postures de yoga adaptées à la grossesse, des aliments riches en bienfaits. Apprenez à vous faire confiance, à savourer ces précieux mois, pour préparer au mieux votre accouchement et vivre la rencontre avec bébé.

PRAT Editions - 400 pages - 14.90€



Du bon usage des conflits

de DANIEL COUM et ISABELLE GRAVILLON

Dans notre société consensuelle, le conflit a plutôt mauvaise réputation, au point que nous aimerions

l'éradiquer de nos vies. Et pourtant, il est partout : entre frères et sœurs, entre parents et enfants, dans le couple, au travail, dans la rue, etc. Est-ce un mal? Non. Car le conflit est inhérent à toute relation, toute rencontre authentique.

Milan Editions - 128 pages - 12.50€