

Club lecteurs



Janvier 2011 - n° 70

viesdefamille www.viesdefamille.fr

Découvrez notre dossier consacré  
aux questions de parents.

Bonne lecture,

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



# Questions de parents

\* En vous inscrivant au Club lecteurs (service proposé par *Vies de famille*, 100% gratuit) sur le site [www.viesdefamille.fr](http://www.viesdefamille.fr), vous recevrez les 9 dossiers annuels (le prochain est intitulé « **Des idées pour jouer en famille!** ») et vous aurez accès à l'ensemble des dossiers déjà parus, soit une vingtaine.



ALLOCATIONS  
FAMILIALES

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



## Les questions que vous vous posez Les réponses de notre spécialiste

*« La rentrée à la maternelle s'est bien passée pour mon petit garçon de 3 ans. Et voilà qu'au bout d'un mois, il se met à pleurer le matin quand je le laisse... »*

Sylvia (Réunion)

Ce qui semble poser problème à votre petit garçon n'est pas la séparation d'avec vous mais plus probablement l'adaptation à ce nouveau milieu que représente pour lui la maternelle. Peut-être est-il tout simplement un peu déçu, désarçonné par ce qu'il découvre au jour le jour. Pour bien préparer sa rentrée, vous lui aviez sans doute dit qu'aller à l'école serait formidable, qu'il aurait plein de copains. Au bout d'un mois, avec un peu de recul, il estime peut-être que la réalité n'est pas à la hauteur de ses espoirs. Peut-être aussi a-t-il du mal à s'intégrer, à être avec les autres. N'hésitez pas à rencontrer son enseignant. D'abord, il vous dira ce qu'il pense de ce petit coup de blues « post » rentrée. Et puis il pourra faciliter son intégration, l'aider, par exemple, à se rapprocher d'un enfant plus à l'aise que lui et susceptible de lui servir de médiateur vis-à-vis du groupe.

*« Ma fille de 4 ans a un personnage imaginaire, un garçon qu'elle appelle Malik, il a les cheveux et les yeux rouges ! Elle le voit un peu partout, lui parle. Je m'inquiète... »*

Stéphanie (95)

Le personnage imaginaire est un classique à cet âge, surtout chez les enfants uniques. Il est à la fois un double d'eux-mêmes, un copain qui leur tient compagnie, un confident à qui ils peuvent raconter leurs soucis, un ami réconfortant et sécurisant. Il n'y a pas de quoi s'inquiéter ! Vérifiez que votre fille est bien consciente que son personnage imaginaire n'est pas réel. Par exemple en lui disant : « Il est sympa Malik, même s'il n'existe pas pour de vrai ! »

Observez alors sa réaction. Si elle prétend le contraire, il y a peut-être un souci. Elle s'abrite derrière son personnage imaginaire pour refuser la réalité. Une situation familiale difficile qu'elle traverse, des problèmes avec ses copains de l'école ? Cherchez à en savoir plus en lui posant des questions et si besoin, demandez l'aide d'un spécialiste.

de 0 à  
6 ans



*« Nous dormons souvent avec notre bébé de 5 mois dans notre lit. Mon pédiatre n'est pas très favorable à cette habitude. Qu'en pensez-vous ? »*

Hélène (92)

Il faudra bien qu'il sache un jour ou l'autre se passer de ce corps à corps avec vous, qu'il apprenne à se rassurer par lui-même et à supporter des moments de solitude. Si possible avant ses 8 mois et l'apparition des premières angoisses de séparation, il serait judicieux de l'habituer progressivement à ne plus passer ses nuits tout contre vous. Commencez par le mettre dans un petit lit, à côté du vôtre. Au bout de quelques semaines, faites-le dormir dans sa chambre et, pour qu'il ne la considère pas comme hostile, prenez le temps d'y jouer avec lui dans la journée, de lui lire l'histoire le soir avant le coucher.

*« Mon fils de 5 ans se déguise sans cesse en fille. Dès qu'il rentre de l'école, il met une jupe, un foulard dans ses cheveux, il veut que je le maquille. Comment réagir? »*

Karine (04)

**S**urtout, évitez les reproches : votre fils ne fait rien de mal. Cela ne doit pas vous empêcher de dire les choses clairement. « Tu es un garçon. Tu as un sexe de garçon, les filles n'ont pas le même sexe. Plus tard, les filles deviendront des mamans et toi tu deviendras un papa. » L'aide d'un spécialiste peut vous aider. Peut-être votre fils n'a-t-il pas de modèle masculin auquel s'identifier, peut-être avez-vous désiré une fille pendant votre grossesse, peut-être que pour lui, être une fille est moins dangereux, moins menaçant qu'être un garçon... Il faut éclaircir tout cela.



*« Ma fille de 3 ans fouille dans mon sac à main, cela ne me plaît pas beaucoup... »*

Andréa (53)

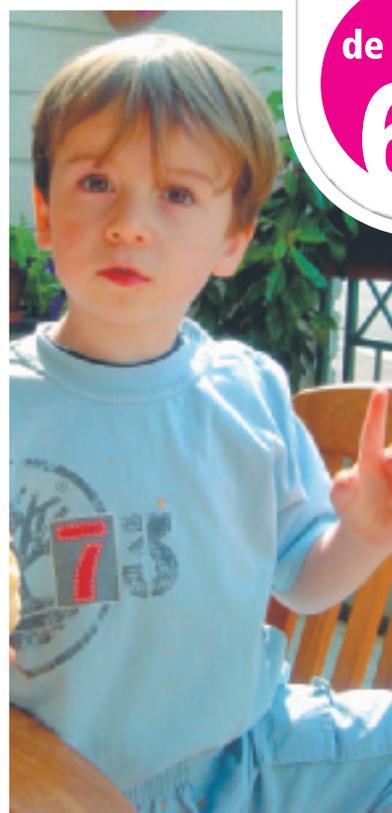
**V**ous avez raison ! Le sac à main d'une femme est un morceau de son intimité. Votre fille n'a pas à fouiller dans votre intimité. Votre fillette ne fait pas bien la différence entre ce qui est elle et ce qui est vous. Expliquez-lui gentiment mais fermement. « Dans ce sac, il y a des affaires qui m'appartiennent. Je t'interdis de fouiller dedans. » Pour ne pas la laisser sur une déception trop brutale, rien ne vous empêche de lui offrir un petit sac, rien que pour elle. « Tiens, je te donne ce sac. Dedans

tu pourras mettre tes affaires et personne ne viendra fouiller. » Elle aussi doit apprendre à protéger son intimité.

*« Je trouve que mon petit bébé de 6 mois n'est pas très réactif. Il sourit assez peu, n'éclate pas de rire quand je le chatouille. Est-il réservé ou est-ce que cela peut-être plus grave? »*

Corinne (96)

**N**e restez pas avec vos inquiétudes et vos doutes car ils pourraient parasiter votre relation naissante avec votre tout-petit. Demandez conseil à votre pédiatre. Il pourra faire passer certains tests à votre bébé ou vous orienter vers un service hospitalier pédiatrique spécialisé dans les bilans sensoriels et psychomoteurs. Grâce à des stimulations auditives, visuelles, tactiles, motrices, etc., des professionnels évalueront objectivement les réactions de votre enfant. Ils vous diront s'il souffre d'un quelconque retard, d'un problème de développement ou si tout va bien. Et surtout, ils vous accompagneront dans un parcours de soins si cela se révélait nécessaire. De très nombreuses raisons - pas forcément graves ! - peuvent expliquer qu'un nourrisson a du mal à être réactif : un problème de vision ou d'audition, une grande prématurité, etc.



de 0 à  
6 ans

*« Mon fils de 8 ans est en CE1, il est persécuté par deux élèves de sa classe. Ils lui ont déchiré ses habits et cassé une dent en le poussant. Son institutrice ne fait rien. Comment le protéger »*

Sandrine (29)

**S**i les enseignants ne font rien pour faire cesser cette situation, il faut trouver d'autres interlocuteurs au sein du milieu scolaire. Par exemple, les représentants des parents d'élèves, le médecin ou le psychologue scolaire, ou même l'inspecteur d'académie. Bref, trouver une personne qui ait la légitimité d'intervenir à l'école mais sans être trop impliquée dans cette affaire. Cela pourra aider à la dénouer. Parallèlement, il est essentiel que vous aidiez votre fils. Certains enfants, et c'est peut-être le cas du vôtre, ont tendance à se retrouver en position de victimes. Ils attirent la férocité des autres enfants parce qu'ils sont différents, pas sûrs d'eux ou prêts à tout accepter pour se faire aimer. L'aide d'un psychologue est souvent utile pour sortir de ce positionnement de « bouc émissaire ». Pensez-y...

de 6 à 12 ans

*« Mon mari est mort brutalement il y a un an. Depuis, notre fils de 6 ans ne va pas bien. Il se ronge les ongles, dit qu'il a peur de mourir. Il est allé chez un psy, ça s'est mal passé... »*

Telma (Martinique)

**I**l est très compliqué de savoir ce qui se passe dans la tête d'un petit garçon de 6 ans ayant vécu un événement aussi dramatique. Peut-être se sent-il coupable de la mort de son papa parce qu'il avait fait un caprice juste avant ? Peut-être a-t-il la sensation qu'on ne lui a pas tout dit de la mort de son papa ? Peut-être a-t-il l'impression qu'on ne parle plus de son père à la maison, que ce sujet est tabou ? Tout cela peut provoquer des angoisses. Pour mieux le comprendre, vous pourriez tenter d'amorcer le dialogue en passant par des objets ayant appartenu à son papa. « Est-ce que ça te ferait plaisir que je te donne la raquette de papa ? Tu sais, il aurait beaucoup aimé jouer avec toi... » Les questions, les émotions vont peut-être surgir à cette occasion. Quant au psy, pourquoi ne pas en essayer un autre avec qui le courant passera mieux ? Ou vous orienter vers un thérapeute utilisant l'art ou la relaxation ? Demandez conseil à votre médecin traitant.

*« Mon fils de 7 ans est toujours collé à moi, il me pose des tas de questions sur ma vie privée, me surveille. Son père et moi avons du mal à comprendre cette attitude... »*

Eliane (25)

**V**otre fils s'est installé à une place qui n'est pas la sienne et il est urgent de le remettre à sa place ! Vous avez avec lui une grande proximité : c'est peut-être cela qui lui a fait croire qu'il pouvait vous traiter d'égal à égal, s'immiscer dans votre vie d'adulte. Comment remettre les pendules à l'heure ? En lui montrant qu'il a en face de lui des parents unis et solidaires. Quand il pose une question indiscreète, répondez-lui gentiment mais fermement : « Ton père et moi pensons que cela ne te regarde pas. » Il est très important que son père soit présent afin que votre fils n' imagine pas que la place est libre et qu'il ne soit pas tenté de jouer au petit chef ! Encouragez votre mari à partager des activités avec son fils, seulement tous les deux. Veillez aussi à préserver des moments où vous vous retrouvez seule avec votre mari.



« Mon fils a 10 ans. Le directeur de son école nous a avertis que certains enfants pratiquaient le jeu dangereux du foulard. Comment le protéger? »

Marie-Laure (89)

**N**e faites pas l'autruche ! Même si votre enfant ne vous a rien raconté, abordez le sujet avec lui. Tâtez le terrain en douceur. Tu les connais ceux qui jouent au foulard ? Tu es au courant des sensations que cela procure quand on se serre le cou ? Tu as déjà eu envie d'essayer ? Sais-tu que cela peut être très dangereux ? Observez les réactions de votre fils. S'il accepte de parler librement avec vous, connaît bien les risques de cette pratique et ne semble pas tenté du tout, il n'y a pas lieu de s'inquiéter. Mais s'il élude le dialogue, alerte ! Peut-être que lui aussi est en quête de sensations fortes. Expliquez-lui les conséquences possibles de ce jeu qui provoque une asphyxie momentanée du cerveau : malaises, coma, lésions cérébrales et même la mort. S'il n'entend pas vos arguments, faites-vous aider d'urgence par un psychologue.

« Ma fille de 6 ans n'aime pas aller chez son père : il vit avec une femme qui a aussi une fillette de 6 ans et les deux petites ne s'entendent pas. Que puis-je faire? »

Adeline (40)

**Q**ue se passe-t-il ici ? Au moment de la séparation, votre petite fille a sans doute inconsciemment espéré « récupérer » son papa pour elle toute seule. Or, deux rivales - en la personne de la belle-mère et de sa fille - sont entrées dans le jeu et ont réduit ses espoirs à néant. Normal qu'elle soit déçue et qu'elle s'en plaigne à vous. Rassurez-la en insistant bien sur le fait que personne ne prendra sa place dans le cœur de son papa. Précisez-lui aussi qu'elle n'est pas obligée d'aimer sa belle-mère et sa fille mais que le mieux est d'essayer de bien vivre avec elles, tout simplement pour ne pas se gâcher la vie. Précisez-lui enfin que vous n'avez rien à faire dans cette histoire, que ce n'est pas la vôtre.

« Mon fils de 8 ans ne se décolle pas de ses jeux vidéo. À son âge, j'aimerais mieux le voir jouer au foot avec ses copains... »

Etienne (29)

**L**il n'est pas question de condamner les jeux vidéo. Ils ont une utilité chez l'enfant : montrer sa force, bâtir des stratégies. Mais ces jeux sont souvent axés sur la performance et le combat. Ils offrent un cadre « prêt à penser » et n'ont pas la même « valeur ajoutée » en termes de développement de l'imaginaire que des jeux plus classiques : quand un enfant construit un vaisseau spatial en Lego, là il sollicite ses capacités imaginatives !

Et à 8 ans, il a besoin des apports des jeux classiques, de même que de jouer dehors. La solution ?

Lui imposer un cadre strict : les jeux vidéo d'accord, mais seulement une heure le soir et deux le week-end, par exemple - et seulement si les devoirs sont faits ! Et faire respecter cette règle.

« Ma fille de 9 ans fait régulièrement caca dans sa culotte. Elle est de nature tête en l'air, mais comment peut-elle oublier d'aller aux toilettes à son âge ! Comment réagir... »

Sandrine (69)

**A**vant tout, parlez-en à votre médecin : il faut vérifier que votre fille ne souffre pas d'une anomalie physiologique qui l'empêcherait de contrôler ses sphincters. Si cette hypothèse médicale est éliminée, tentez d'engager le dialogue avec elle : est-ce que ça l'ennuie de faire ainsi caca dans sa culotte, en nourrit-elle de la gêne ? Si elle refuse d'en parler, nie le problème, fait comme si cela n'existait pas, son attitude constitue un message qu'elle vous envoie. D'une certaine manière, elle vous dit : « Je fais là où j'ai envie, quand j'ai envie et peu importe vos règles. » Reste maintenant à comprendre la cause de ce fonctionnement psychique. Est-ce un conflit à l'intérieur d'elle-même ou avec son entourage ? Un psychologue pourra vous aider à y voir plus clair.



*« Mon fils de 12 ans me dit qu'il hait son grand frère de 16 ans, qu'il ne supporte pas de vivre avec lui. Je sais que la jalousie est normale mais à ce point, cela m'inquiète... »*

Christine (67)

**L** est classique que les rivalités fraternelles connaissent un regain de vivacité à l'adolescence. Ce petit frère a sûrement du mal à assumer le spectacle du « grand » en train de conquérir une nouvelle vie et de nouveaux droits, pendant que lui reste un « petit ». En même temps, il est bien conscient des angoisses qui assaillent ce grand ado et n'a pas forcément envie de se dire que lui aussi va les connaître d'ici peu. D'où son agressivité, utilisée comme une protection. Il est aussi possible que le plus âgé, avec ses problèmes d'ado, vous mobilise beaucoup et que le plus jeune se sente délaissé. Accordez autant d'attention à l'un qu'à l'autre. S'il sent que sa place est respectée, il se montrera moins véhément.



*« Ma fille de 15 ans m'a avoué avoir pris la pilule du lendemain. Je suis restée muette de surprise. Comment aurait-il fallu réagir? »*

Lucie (31)

**R**éaliser de manière aussi inattendue que sa fille n'est plus une enfant constitue un choc. Il est essentiel de reparler avec elle de cet événement. C'est d'ailleurs ce qu'elle attend : sinon, elle ne vous aurait pas révélé un fait qu'elle avait parfaitement réussi à cacher ! Discutez avec elle, incitez-la à évoquer ses sentiments sur cette expérience. Peut-être a-t-elle besoin d'être consolée, rassurée ? Peut-être n'était-elle pas tout à fait prête, ou n'était-ce pas le bon garçon ? Il est également important de discuter de sa contraception et de sa protection, pour éviter qu'elle ne se mette à nouveau dans une telle situation, et de prendre un rendez-vous avec votre médecin pour un examen de santé plus approfondi.

*« Mon fils de 14 ans a volé un jeu vidéo et s'est fait prendre. Le directeur du magasin l'a menacé d'appeler la police s'il recommençait. Ça ne semble pas l'avoir affecté, il a même plutôt l'air fier... »*

Chantal (50)

**O**n peut se demander s'il n'aurait pas mieux valu que votre fils soit confronté à la police, donc à la loi. Cela l'aurait sans doute davantage impressionné que les réprimandes du commerçant et cela aurait pu être un déclencheur l'incitant à réfléchir sur son acte. Au lieu de ça, il se sent maintenant intouchable et tout-puissant. Puisqu'il n'y a pas eu de sanction, elle doit impérativement intervenir au sein de la famille. Pour mettre un coup d'arrêt à une escalade qui pourrait survenir si vous ne faites rien. Ne banalisez surtout pas cet incident et trouvez une punition qui marque votre fils. Il n'a que 14 ans, il est encore temps d'agir !

*« Mon fils de 14 ans redouble sa 3<sup>e</sup>, comment le motiver pour qu'il réussisse cette année »*

Elisabeth (26)

**S**i votre fils redouble cette classe stratégique, c'est sans doute pour obtenir l'année prochaine un passage en seconde générale qui lui a été refusé cette année. Voilà un très bon point : il dispose d'un objectif précis qui lui servira de point de mire à atteindre. Dès la rentrée, rappelez-lui donc que ce redoublement n'est ni arbitraire ni une sanction mais une étape dans un plan d'orientation à plus long terme. S'il redouble, c'est probablement aussi parce qu'il n'a pas assez travaillé ou pas su travailler. N'hésitez donc pas à être très présente auprès de lui dès les premiers jours. Proposez-lui d'établir ensemble un planning pour organiser son temps de travail à la maison et ses loisirs. Donnez-lui des conseils pour résumer ses cours sur des fiches et les apprendre au fur et à mesure, pour faire chaque soir des exercices d'application. Si vous ne vous sentez pas très à l'aise sur ces sujets, vous pouvez par exemple faire appel à une association de soutien scolaire dans votre quartier.

« Ma fille de 12 ans veut se maquiller pour aller au collège, je ne suis pas d'accord »

Christine (67)

**S**i votre fille réclame de se maquiller, c'est peut-être parce qu'elle veut montrer à tout le monde qu'elle est en train de sortir de l'enfance, qu'elle découvre sa féminité naissante. Rien que de très normal. Mais de votre côté, vous pouvez craindre que cette demande cache autre chose : vous avez peur qu'elle ne s'émancipe trop tôt. Lui interdire de se maquiller pour aller à l'école est une chose, c'est votre choix. Vous pouvez par ailleurs essayer de tirer profit de cette situation, d'en faire une occasion de complicité avec votre fille. Peut-être pouvez-vous l'emmener une fois chez une esthéticienne afin qu'elle la conseille pour réaliser un maquillage discret, lui apprenne les bons gestes. Vous éviterez ainsi un maquillage maladroit et outrancier et votre pré-ado sera ravie de cette initiation mère-fille!

« Ma fille de 15 ans est en seconde. Elle multiplie les retards et les absences. J'ai peur qu'elle mette son avenir en péril... »

Myriam (26)

**L**a seconde est une année charnière. Les élèves ont beaucoup de liberté, peuvent sortir du lycée comme ils le souhaitent. Le niveau scolaire devient aussi plus exigeant : certains ados peuvent penser qu'ils n'y arriveront pas. Et puis c'est l'âge où les jeunes peuvent se laisser transporter par des histoires d'amour qui les perturbent. Apparaissent aussi à cette époque des problèmes de sommeil qui rendent les réveils difficiles. Bref, il existe des tas de raisons pour expliquer les retards et absences de votre fille. Mais il ne s'agit pas de la laisser s'installer dans ces mauvaises habitudes qui peuvent conduire au décrochage scolaire. Parlez-en avec elle : comment explique-t-elle son comportement ? Cela permettra peut-être de trouver des solutions. Surtout, posez-lui un cadre clair : prévenez-la des sanctions qui vont tomber si elle poursuit dans cette voie et appliquez-les.



« Ma fille de 18 ans veut travailler après le bac. J'ai peur qu'elle ne gâche son avenir. Comment la convaincre de faire des études ? »

Valérie (33)

**C**a ne serait pas une bonne idée de vouloir la faire changer d'avis. Certains jeunes ne sont pas à l'aise à l'école : ils ont l'impression de perdre leur temps et ont besoin de se confronter à la réalité. Si vous la forcez à faire des études, elle risque de ne jamais obtenir de diplôme. Contentez-vous de la prévenir. « Peut-être que sans bagage, à un moment donné, tes possibilités de promotion seront limitées. Mais rien ne t'empêchera alors de te former. » Proposez-lui aussi d'autres solutions : passer un diplôme en alternance, aller travailler un an à l'étranger et apprendre une langue. Du dialogue et surtout pas de blocage !



## VOS QUESTIONS NOUS INTÉRESSENT

Posez vos questions par mail :  
[questionsdenfants@voila.fr](mailto:questionsdenfants@voila.fr)

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

# 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€



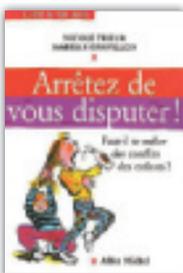
### 1001 secrets de parents

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€