

Que faire si...

En famille, on rencontre tous les jours une série de petits problèmes pour lesquels on ne trouve pas toujours de solution.



FAMILLE

Votre sœur juge sans cesse vos choix

Comment faire pour que ça ne tourne pas au vinaigre entre vous deux ?

L'éducation de vos enfants, votre couple, vos démêlés professionnels... Dès que vous voyez votre sœur, elle s'emploie à critiquer tous les aspects de votre vie. Vous hésitez entre vous fâcher ou l'éviter définitivement. Tout d'abord, demandez-vous si vous éprouvez ce malaise depuis longtemps ou s'il est plutôt récent. Si vous avez des soucis, ce moment de fragilité peut vous rendre vulnérable et vous faire ressentir tout jugement ou suggestion comme une agression.

Mais peut-être ces tensions remontent-elles à votre enfance ? Si vous avez été des sœurs très fusionnelles qui se racontaient tout ou si, au contraire, vous vous êtes souvent senties en rivalité, votre sœur est peut-être tentée de continuer à comparer vos vies respectives et à juger la vôtre au regard de la sienne. Dans le cas où vos parents ont trop souvent rendu votre sœur responsable du bien-être de toute la fratrie, elle a pu garder ce réflexe, qui n'a plus lieu d'être à présent que vous êtes devenues adultes.

Quoi qu'il en soit, vous ne pouvez pas éviter de lui expliquer que les choses ont changé. Si vous avez du mal à le faire, c'est sans doute que, aujourd'hui encore, vous craignez les réactions qu'elle avait lorsque

vous étiez plus jeune. Tentez tout de même d'avoir une discussion sur un pied d'égalité avec elle.

À l'occasion d'un moment de calme et d'intimité, dites-lui que vous n'êtes plus des enfants et que son comportement vous blesse. Expliquez-lui ce que vous ressentez et, dans le meilleur des cas, elle comprendra que vous n'êtes pas en train de l'accuser mais plutôt d'essayer de préserver votre relation. Dites-lui à quel point vous tenez à la préserver, mais que ce ne sera pas possible si elle continue de fonctionner ainsi. Précisez-lui que vous pouvez apprécier ses conseils quand vous les sollicitez, mais que sa façon de vous juger quand vous ne lui demandez rien ne vous aide pas. Bien au contraire !

Mais si votre sœur se mêle à ce point de votre vie, c'est aussi, peut-être, parce que la sienne n'est pas très heureuse ou qu'elle s'y ennue. Dans ce cas, demandez-lui si tout se passe bien de son côté. Vous lui donnerez ainsi l'exemple d'une relation entre adultes qui se solidifie dans l'entraide plutôt que dans la rivalité.

ADO

Elle fait tout le temps la tête

Son humeur pèse sur la vôtre et sur l'ambiance familiale.

Votre fille claque la porte d'entrée, la porte du frigo, la porte de sa chambre... et c'est à peu près la seule chose à laquelle se résume sa participation à la vie familiale. Pas un mot, pas un sourire. Même si c'est difficile, essayez de prendre votre mal en patience. Sa mauvaise humeur n'est qu'un moment sur le chemin de l'âge adulte. N'êtes-vous pas également passée par là ? Votre fille est traversée par des sentiments nouveaux et contradictoires qui l'inquiètent. Elle sort de l'insouciance de l'enfance et commence à se rendre compte que la vie est faite de bonnes et de mauvaises phases et de difficultés qu'elle va devoir résoudre seule. Tout cela peut être assez inquiétant et expliquer pourquoi elle se renferme sur elle-même. Être apathique, faire la tête, est un moyen pour elle de ne pas ressentir les émotions trop fortement et de se protéger d'un monde extérieur, qui l'attire et lui fait peur à la fois.

Aussi, évitez de l'attaquer de front en répétant : « Il y en a marre que tu fasses tout le temps la tête ! » Ces remarques, inefficaces, ne font que renforcer son idée que, décidément, vous ne comprenez pas ce qu'elle ressent. Pour autant, ne faites pas comme si de rien n'était, elle penserait que vous n'avez pas remarqué qu'elle traverse une phase difficile. Dites-lui que vous la trouvez morose et demandez-lui comment ça se passe avec ses copains, au collège, etc.

Nos conseils

- Rappelez-lui avec humour que faire la tête est mauvais pour sa santé car cela produit une hormone de stress, qui la fatigue et la rend d'encore plus mauvaise humeur !
- Son attitude ne devrait pas durer parce que votre fille en souffre aussi. Si vous trouvez que cela s'éternise, que votre ado s'éloigne également de ses copines et n'a plus goût à rien, contactez alors un psy, qui pourra l'aider à sortir de ce moment dépressif.

Même si elle n'en fait pas ouvertement état, elle comprendra que vous serez toujours disponible si elle a besoin de parler et que vous continuez à vous intéresser à ce qu'elle vit.

Cependant, votre ado doit saisir que son attitude rend la vie de tous plus difficile. Car grandir, c'est aussi cela ! Dites-lui que son petit frère souffre de sa mauvaise humeur et que l'ambiance des dîners familiaux est devenue lourde pour tout le monde. Expliquez-lui que vous respectez son désir de ne pas décrocher un mot pour l'instant et de s'isoler dans sa chambre le plus souvent possible mais que, par respect pour la vie de famille, vous maintenez certaines exigences. Ainsi, elle doit continuer d'assister aux repas en famille, de vous accompagner chez ses grands-parents le dimanche, de venir à la piscine... Car faire des choses ensemble, partager des moments, même sans parler, sont autant de moyens pour continuer à communiquer durant cette période délicate.



ENFANT

Elle ne veut pas jouer seule

Vous en avez assez de jouer à la poupée, accroupie sur la moquette...

Tu joues aux cartes avec moi ? » « Tu viens dehors regarder les bêtes avec moi ? » « D'accord, je dessine, mais avec toi ! »... Il n'y a plus une minute où votre enfant ne vous sollicite pour demeurer à vos côtés quand il joue, ou pour que vous l'aidiez à faire le nouveau puzzle qu'il vient de sortir...

Tout d'abord, demandez-vous si un événement récent a suscité l'inquiétude de votre enfant : l'arrivée d'un nouveau-né, l'installation chez vous de votre nouveau compagnon, etc. En ces circonstances, il peut craindre de perdre sa place auprès de vous ou de ne plus vous revoir quand vous vous absentez. Vous demander sans arrêt de jouer avec lui est une façon de vous faire rester auprès de lui, coûte que coûte. Essayez de l'interroger sur ce qui peut l'inquiéter. Et rassurez-le en lui disant que vous vous préoccupez toujours de lui, même quand il ne vous voit pas et quand vous n'êtes pas ensemble ! Si votre enfant vous sollicite sans arrêt, sans raison apparente, expliquez-lui que

vous avez besoin d'avoir d'autres activités. Il doit comprendre qu'il ne remplit pas toute votre vie et que vous avez aussi des centres d'intérêt en dehors de lui. Ces paroles le rassureront car il ne se sentira pas seul responsable de votre bonheur. De plus, en vous précipitant auprès de lui dès qu'il le demande, vous lui laissez d'abord penser que vous ne lui faites pas confiance pour être bien tout seul, ensuite que vous vous inquiétez pour lui.

Or, à partir de 3 ans, il est important que votre enfant puisse jouer, à ses moments, en solo : c'est de cette façon qu'il va accéder à son propre imaginaire, inventer ses histoires et devenir autonome. Ces instants lui serviront dans tous les apprentissages de l'enfance et contribueront, une fois devenu adulte, à son bien-être, même s'il est seul. Pour cela, expliquez-lui tous les avantages qu'il peut y trouver : construire ses propres histoires, inventer ses personnages, leur faire faire tout ce qu'il veut, y compris des bêtises... Reste que votre enfant doit, avant tout, se sentir en sécurité pour pouvoir jouer en solitaire. Proposez-lui de l'aider à sortir ses jouets ou de rester quelques minutes auprès de lui, mais prévenez-le qu'ensuite vous irez dans la pièce à côté téléphoner à une

Nos conseils

- C'est en jouant avec vous de temps en temps que votre enfant apprendra à jouer seul. Jouez peu mais avec plaisir, posez-lui des questions sur ses jeux, trie-les avec lui pour qu'ils soient adaptés à son âge et faciles d'accès.
- Jouez ou rejouez à cache-cache avec lui (ou à « Coucou ! », avec les mains, selon son âge) : cela le rassure sur le fait que vous ne disparaissiez jamais, même quand il ne vous voit pas pendant quelque temps.

amie ou dans la cuisine pour préparer le repas. Encouragez-le en lui disant qu'il est capable de jouer tout seul ; il saisira que c'est valorisant à vos yeux et comprendra, petit à petit, que chacun à ses heures a besoin d'avoir ses propres activités de son côté...

Merci au docteur Martin Desseilles, psychiatre, psychothérapeute et auteur de *Vivre mieux avec ses émotions* (éd. Odile Jacob).

Sophie Pasquet

Plus de conseils sur
maximag.fr