

Que faire si...

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



ADO

Il prend trop de responsabilités depuis la mort de son père

Et si c'était une façon de surmonter son chagrin ?

Depuis qu'il est entré dans l'adolescence, votre enfant vit une période où il se sent parfois submergé par des émotions nouvelles de toutes sortes. La perte de son père vient s'ajouter à ces bouleversements et représente un cataclysme émotionnel qu'il va avoir du mal à surmonter. Il peut penser qu'adopter une position de « chef de famille » va lui permettre de se protéger de la douleur et de la tristesse.

Si, dans les premières semaines, votre ado insiste pour vous accompagner à la banque, sermonne son petit frère sur la tenue de ses cahiers, court

au foot le récupérer à l'heure comme le faisait son père, ne vous alarmez pas trop : se mettre dans les pas de son père, réaliser des choses à sa place lui permet de le faire revivre dans son souvenir et de commencer son travail de deuil. Chaque personne a sa façon bien à elle de vivre la mort d'un proche : respectez la sienne.

En revanche, si ce comportement dure plusieurs mois, c'est que votre fils éprouve des difficultés à retrouver sa place et à vivre de nouveau sa vie d'adolescent. S'il s'éloigne de ses copains, décide de se rendre chez ses grands-parents paternels tous les mercredis au lieu de faire du sport, s'il insiste pour rester avec vous le samedi soir alors qu'il est invité à une fête, c'est sans doute qu'il s'enracine dans un rôle qui n'est pas le sien. Il est important d'en discuter franche-

ment avec lui et de comprendre pourquoi il s'empare de ce rôle de chef de famille. Si les relations avec son père étaient tendues avant son décès, comme souvent à cet âge-là, il peut culpabiliser du comportement qu'il a eu, voire même se sentir coupable de sa mort. Du coup, il espère se « racheter » en tenant son rôle. Expliquez-lui qu'il n'est en rien responsable de la mort de son père, qu'il est normal que leur relation ait connu des hauts et des bas et que cela n'a pas remis en cause l'amour qu'ils éprouvaient l'un pour l'autre. Assurez-lui que personne ne lui demande de « remplacer » son père. S'il vous sent très triste, isolée, il se sentira responsable de vous. Alors, montrez-lui que vous disposez de soutiens extérieurs.

Enfin, n'hésitez pas à exprimer ce que vous ressentez, cela encouragera votre fils à exprimer ses émotions. Mais continuez à le considérer comme un adolescent qui a besoin de règles et de limites pour grandir. Et même de s'opposer à vous ! Il comprendra petit à petit que continuer à vivre sa vie d'ado est la meilleure façon de vous aider.

ENFANT

Elle vous a surpris en train de faire l'amour



Vous vous demandez ce qu'il faut lui dire.

La porte qui s'entrouvre, une petite tête qui passe et des yeux qui vous fixent avec étonnement. Vous auriez préféré que votre enfant ne vous surprenne pas au lit dans une position intime... Mais à présent que cela est arrivé, il est indispensable d'en reparler avec lui, même si vous avez l'impression qu'il n'a pas vu grand-chose. En effet, les enfants ne connaissent pas la sexualité et l'amour n'a pas le même sens pour eux et pour nous. Votre enfant n'a pas compris ce qu'il a vu ou entendu (cris, gémissements)

et cela peut l'inquiéter. Ne pas l'évoquer en pensant qu'il « va oublier », qu'il « s'en remettra », ou en lui contant une histoire farfelue (« son père et vous étiez en train de jouer ») ne ferait qu'accroître son incompréhension des relations amoureuses entre grandes personnes. En outre, cela pourrait le plonger dans l'angoisse (agressivité, sommeil agité...). Après avoir vu cette scène, il peut imaginer que son père vous a fait du mal, qu'il veut vous « manger » ou vous faire disparaître (les grandes peurs des enfants). Il peut penser que vous vous livrez tous les deux à des relations sans amour et peut-être pornographiques.

Donc, encouragez le plus tôt possible votre enfant à évoquer ce qui s'est passé. Si vous êtes trop gênée à cette idée, demandez à un proche de votre famille d'en discuter avec lui. S'il a plus de 5 ans, vous pouvez en profiter pour lui expliquer la différence entre la sexualité et la procréation. Mais vous n'êtes pas obligée de vous lancer dans des explications compliquées. Au contraire, des mots simples suffiront à le rassurer. Dites-lui tout d'abord que vous allez bien et que son père ou votre compagnon ne vous faisait pas de mal. Expliquez-lui que vous êtes tous deux amoureux et que vous faisiez l'amour comme le font les grands. Il comprendra que cela est réservé aux adultes et qu'il ne peut pas agir ainsi avec de petits camarades ! Sans vous excuser, vous pouvez aussi lui préciser que ce n'est pas de sa faute s'il était là : ainsi, il se sentira déculpabilisé. Ceci dit, afin que cela ne se reproduise pas, c'est le moment d'apprendre à votre enfant la notion d'intimité. Expliquez-lui que votre chambre à coucher est un endroit « d'adultes » et qu'il faut frapper à la porte avant d'y entrer. Comme vous vous engagez à le faire avant d'entrer dans la sienne !

Nos conseils

■ La peur de ce que les enfants, surtout quand ils sont petits, peuvent « entendre » ou « voir » est le premier frein à la sexualité des parents : raison de plus pour ne pas laisser le malaise s'installer. Le couple a besoin de ce territoire intime et l'enfant n'a pas à devenir un « tyran » malgré lui.



AMIS

Une amie a « oublié » de vous rembourser

Cela met votre amitié en danger... et votre patrimoine aussi !

En prêtant de l'argent à une amie, vous souhaitiez simplement lui rendre service. Mais à présent qu'elle tarde à vous rembourser, vous regrettez de ne pas avoir mis toutes les formes à ce prêt. Tout d'abord, évitez de ruminer dans votre coin sur cet argent non remboursé et de vous livrer à des interprétations sur l'attitude de votre amie (c'est une « voleuse », elle est désinvolte). Il suffit peut-être d'évoquer ce problème avec elle pour que l'affaire se règle facilement. S'ils s'agit d'une petite somme, si votre amie est très accaparée en ce moment, si vous n'avez pas fixé de date précise pour le remboursement, il est possible qu'elle ait effectivement oublié ou qu'elle pense que cela n'est pas urgent. Demandez-lui simplement : « Je t'ai prêté de l'argent il y a quelque temps, pourrais-tu me le rendre ? »

Si vous êtes gênée à la perspective d'évoquer la question avec elle, de-

mandez-vous pourquoi. Vous avez peut-être peur de perdre son amitié, de la mettre en colère ou en difficulté... Est-il déjà arrivé que vous ressentiez cela à son égard ? S'il y a d'autres choses dont vous n'avez pas osé lui parler auparavant, c'est que la confiance entre vous n'est plus au rendez-vous et qu'il est temps d'évoquer votre relation. Demandez-vous également si, de manière générale, vous avez du mal à affirmer vos besoins et à parler de ce qui vous tient à cœur avec vos proches. Alors, vous souffrez peut-être d'un manque de confiance en vous qui vient de l'enfance.

En réclamant calmement votre dû, vous signifiez à votre amie que vous êtes ouverte à des solutions. Ainsi, vous lui donnez la possibilité d'expliquer son comportement (même si elle aurait dû prendre les devants). Si elle vous explique qu'elle se trouve en ce moment dans une situation financière délicate et qu'il lui est très difficile de vous rembourser la totalité d'un coup, vous pourrez alors envisager des solutions qui conviennent à toutes les deux : échelonner la dette, fixer une nouvelle date de rembour-

Nos conseils

■ La prochaine fois, sachez dire non sans culpabiliser. Si vous ne désirez pas prêter de l'argent à une amie, dites-lui que cela est impossible mais proposez-lui de l'aider d'une autre manière, en lui rendant un service par exemple. C'est également très précieux aujourd'hui !

■ Si, finalement, vous décidez de transformer votre dette en don, il est important de le dire clairement à votre amie. De votre côté, vous n'attendrez plus rien et elle ne se sentira plus votre obligée.

sement, etc. Ainsi, vous préserverez votre amitié mais aussi votre capital financier !

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

Sophie Pasquet

Plus de conseils sur
maximag.fr