

## QUE VOUS SOYEZ PARENT D'UN ENFANT OU D'UN ADO, ALIMENTEZ CETTE NOUVELLE RUBRIQUE EN ÉCRIVANT À "FAMILLE & ÉDUCATION"\*.

Soumettez vos petits ou grands problèmes à nos spécialistes, qui répondront aux courriers et aux courriels retenus.

PROPOS RECUEILLIS PAR ANNE BONNEFOND | ILLUSTRATIONS : SABINE ALLARD

### NOS EXPERTES VOUS RÉPONDENT

#### ANNE GATECEL



© D.R.

Psychologue spécialiste de la petite enfance, est l'auteur de *L'Imaginaire* (Bayard, 13,90 €).

#### ANNE-GAËLLE SALIBA



© D.R.

Psychologue, travaille sur la plateforme Apel Service. Tél. : 0810 255 255 (coût d'une communication locale), de 10 h à 18 h, du lundi au vendredi.

#### CLAUDE HALMOS



© Serge Picard

Psychoanalyste, est l'auteur de *Grandir – Les étapes de la construction de l'enfant. Le rôle des parents* (Fayard, 20,90 €).

\* Vous voulez nous écrire ?  
Vous avez une question ?

PAR COURRIER à *Famille & éducation*, 277, rue Saint-Jacques, 75240 Paris Cedex 05

#### PAR E-MAIL

à [feredac](mailto:feredac) ou [sylvie.bocquet@apelnationale.fr](mailto:sylvie.bocquet@apelnationale.fr)

## Q Faire des cauchemars à 10 ans, est-ce inquiétant ?

Ma fille, Mathilde, rêve de façon récurrente que des gens l'entourent et lui disent que si son papa est malade, c'est sa faute.  
**Béatrice, 40 ans**

### La réponse d'ANNE GATECEL

Quand nous sommes confrontés à une situation très sollicitante sur le plan émotionnel, il est normal que nous fassions des cauchemars. À tout âge, d'ailleurs. Entre 7 et 10 mois, ils sont liés à la peur de l'étranger, qui correspond au début de la différenciation d'avec la mère, et c'est une façon pour le bébé d'élaborer toutes les situations auxquelles il se trouve confronté. À 3 ans, survient la peur enfantine face à un monde perçu comme menaçant tandis que l'on avance vers l'autonomie. Plus tard, les cauchemars seront toujours le signe d'une forte émotion. Ils peuvent aussi se produire peu après une opération chirurgicale, car l'intrusion subie dans notre corps est perturbante. Mathilde est forcément peinée à cause de la maladie de son papa – et sans doute se sent-elle impuissante à l'aider, à le « réparer ». Cela dit, seul le déni, faire comme si de rien n'était, serait inquiétant. De plus, elle n'est peut-être pas sortie de la relation œdipienne ; aussi se prend-elle pour une adulte et se croit-elle responsable de ce qui arrive à ce père qu'elle aime beaucoup.

Il est possible de l'aider au coucher en lui faisant de gros câlins et en l'apaisant avant qu'elle s'endorme, mais aussi en prenant le temps, au réveil, de parler avec elle de son cauchemar et de la déculpabiliser. Elle pourrait également alléger son angoisse en dessinant ce qu'elle redoute, pour que les émotions soient partagées. Il est important qu'elle soit entendue dans sa peur légitime.



Et, enfin, qu'elle puisse passer du temps avec son papa. Si, durant la journée, elle est joyeuse et mène normalement sa vie de petite fille, c'est qu'elle a bien intégré les difficultés vécues par son père et sa famille – et qu'elle essaie, avec les moyens dont elle dispose, de les élaborer.

Les rêves et les cauchemars relèvent d'un travail psychique qui s'effectue à notre insu, comme une soupape qui allège les tensions. Mais si les mauvais songes reviennent trop souvent, s'ils la perturbent beaucoup une fois éveillée, il faudrait que Mathilde soit aidée par un thérapeute. ▶

## Q Gabriel, mon fils de 3 ans, ne veut rien faire tout seul.

Ni s'habiller, ni aller aux toilettes, ni se laver. Il réclame encore son biberon et veut que je l'aide à manger. Dois-je attendre qu'il s'y mette ou le forcer ?

**Odile, 32 ans**

### La réponse d'ANNE-GAËLLE SALIBA

On ne peut pas forcer un enfant à devenir autonome. Il est possible qu'il n'en ait pas envie pour conserver toute l'attention de ses parents, ou parce qu'un petit frère, une petite sœur, est arrivé(e). Parfois, les parents projettent des attentes trop intenses, et sous prétexte d'aider l'enfant, ils ne le laissent pas apprendre tout seul. Il faut trouver le bon dosage pour l'accompagner dans son désir de grandir. Lui proposer de s'habiller ou de se laver, mais sans trop insister. Surtout ne pas se précipiter quand il commence à faire seul quelque chose. S'il sent qu'il y a un enjeu, cela peut le braquer. Idem pour les menaces ou le chantage : « Tu ne vas pas aller en maternelle si tu restes un bébé ! » Il se peut que ce monde de l'école lui fasse peur, justement. Le soutenir du regard et de la parole, en le félicitant, est important. Il est utile de lui montrer qu'il y a des avantages à grandir, en lui

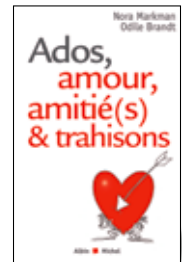


confiant une tâche qui va l'amuser. Prouver qu'on lui fait confiance, en lui reconnaissant des droits. Sans mettre en péril sa sécurité affective. Un enfant progresse parce qu'il se sent aimé de ses parents. Et n'oublions pas que l'autonomie n'est pas linéaire ; la régression, ça arrive aussi !

**Apel Service, 0810 255 255**

(coût d'un appel local)

## À lire



Nora Markman et Odile Brandt (**Albin Michel**, 17,90 €).

L'important pour un adolescent, c'est le regard de ses pairs, car il se construit dans l'identification. La qualité de la relation avec ses semblables est donc capitale.



Agathe Fournaud, préface du D<sup>r</sup> Edwige Antier (**Presses de la Renaissance**, 17,50 €). Devenus adultes, des enfants qui ont vécu cette expérience témoignent à propos de ce qui a pu troubler leur construction affective, mais aussi sur ce qui les a renforcés.

## Q Depuis quelques mois, ma fille Ana, 14 ans, passe deux heures chaque soir sur Facebook.

Ses notes sont en baisse et elle lit beaucoup moins, alors qu'elle adorait ça. Comment la rendre moins accro à ce « réseau d'amis » ? **Juliette, 47 ans**

### La réponse de CLAUDE HALMOS

Facebook existe, on ne peut donc empêcher une ado de le découvrir et de s'y adonner. Comme pour la télévision, l'ordinateur ou les jeux vidéo, c'est l'excès qui est préjudiciable. Une intervention des parents afin de poser des limites est nécessaire. Bien sûr, leur fille répondra que les amis sont très importants. Et c'est vrai, ils le sont plus que jamais à l'adolescence, cette période de la vie où le

groupe est protecteur face au monde, où ces alter ego sont des compagnons de route et des soutiens. Il ne s'agit donc pas de la priver de ce loisir, mais de la persuader d'y passer moins de temps.

Lui faire remarquer que les amis sont précieux à tout âge, et que si les adultes consacraient beaucoup de temps à Facebook, ils ne pourraient plus mener leur vie professionnelle, familiale... Le bon sens et un peu

d'autorité devraient faire naître une prise de conscience. Sinon, il faudrait se poser plusieurs questions. Est-ce que l'ado s'adonne moins à des activités extérieures avec ses amis ? Se coupe-t-elle du monde ? Ses résultats scolaires sont-ils en nette baisse ? Si tel est le cas, que fuit-elle, et pourquoi ? À quelle réalité cherche-t-elle à échapper ? Il serait bon que les parents en discutent en ces termes avec leur fille. ▀