

# 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

### Vos parents vous font du chantage affectif

Est-il possible de dire stop sans rompre ?

**S**i tu ne m'appelles plus, c'est que tu ne m'aimes plus. » « Je serai très peinée si je ne vois pas les enfants à Noël. » Toutes ces petites phrases prononcées par vos parents vous pèsent mais il vous est difficile de le leur reprocher. Car ce chantage affectif est dissimulé sous des apparences de bons sentiments. En effet, il paraît naturel que vos parents veuillent vous entendre plus souvent puisqu'ils vous aiment. Et s'ils demandent à voir davantage les enfants, c'est la preuve qu'ils sont de bons grands-parents. Mais quand vous leur expliquez que vous les appelez moins souvent parce que vous êtes occupée par ailleurs, ils n'écoutent pas, vous rendent toujours responsable de la situation ou, pire, de leur mal-être. Et vous finissez par vous sentir coupable.

Vous culpabiliser est une façon de dire que pour eux vous êtes toujours un enfant : « Ne me déçois pas » ou « si tu le conduisais autrement, j'irais mieux ». Car vos parents ont sans doute placé en vous beaucoup de leurs propres rêves. Et vous avez probablement toujours évité de les



décevoir et d'entrer en conflit avec eux. Du coup, engager une discussion sur ce thème, s'opposer à leur manière de faire, va être difficile. Mais c'est le prix de votre liberté.

Dites calmement à vos parents que vous avez grandi, que vous êtes une adulte avec de nombreuses responsabilités et que vous devez aussi vous préoccuper du bien-être de vos enfants et de votre conjoint. Dites-leur combien il est difficile pour vous de

les entendre vous rendre responsable de leur bonheur ou de leur malheur et que vous aimeriez avoir avec eux une relation d'adulte à adulte plutôt que d'adulte à enfant.

Il est possible que vos parents refusent de prendre conscience de leur comportement. Soyez claire avec vous-même afin de repousser les doutes qu'ils vont essayer d'insinuer en vous. S'ils cherchent à vous faire passer pour une égoïste, souvenez-vous des nombreuses fois où vous avez eu un comportement loin de l'égoïsme. Répondez calmement à leur tentative de culpabilisation par des phrases comme « c'est ton avis mais je ne suis pas d'accord » ou « tu vois les choses comme ça mais tu pourrais penser que... ». Ils comprendront que vous avez envie d'améliorer la relation mais que celle-ci ne vous convient plus si elle reste dans le registre du chantage affectif.



## ENFANT

### Vous criez souvent sur vos enfants

Comment procéder autrement ?

**C**ela peut arriver à tout le monde de se mettre en colère et de hausser la voix : c'est une façon d'exprimer une indignation, un ras-le-bol. Ça devient problématique si vous perdez souvent le contrôle de vous-même. De même, si ça devient un réflexe éducatif et la seule façon de vous faire respecter de vos enfants.

Car crier sur un jeune enfant ne nous sert que de façon à nous faire sentir moins seuls et moins culpabilisés. Mais cela ne fait que renforcer le comportement que vous voulez corriger. Essayez de vous faire respecter de vos enfants en utilisant d'autres méthodes. Par exemple, vous pouvez leur expliquer pourquoi vous êtes en colère et leur proposer des solutions. Essayez de vous faire respecter de vos enfants en utilisant d'autres méthodes. Par exemple, vous pouvez leur expliquer pourquoi vous êtes en colère et leur proposer des solutions.

Commencez par essayer de repérer les circonstances dans lesquelles vous criez. Vous avez passé une mauvaise semaine au boulot et le moindre

débordement de votre enfant au supermarché le vendredi soir vous met hors de vous ? Il est fréquent de crier plus facilement lorsque l'on est épuisée ou stressée, mais admettez que vos enfants n'ont rien à voir avec ça ! Essayez de prévenir ces situations en vous organisant autrement. Demandez par exemple à leur père de faire les courses le soir pendant que vous gardez les enfants. Et tâchez de vous détendre une fois par semaine afin de ne pas être à bout de nerfs lorsque le week-end arrive.

## Nos conseils

- Essayez de vous faire obéir autrement : en baissant le ton sans crier, en adoptant quelques mimiques de mécontentement, en vous agenouillant à leur hauteur pour parler à vos enfants...
- Crier permet de libérer son stress et les tensions liées à la vie quotidienne. Essayez d'obtenir le même résultat en pratiquant le chant, le théâtre ou toute autre activité qui vous permettra d'évacuer de l'énergie tout en apprenant à respirer.

Si c'est le comportement même de votre enfant qui vous met hors de vous, il est important de comprendre pourquoi. Il a du mal à se concentrer au moment des devoirs, vous perdez patience et vous criez ? Cela vous rappelle peut-être des scènes douloureuses que vous avez vécu vous-même lorsque vous étiez enfant. Demandez-vous si vous ne mettez pas sans cesse la barre trop haut. Peut-être est-ce la crainte de passer pour une mère laxiste auprès de vos proches qui vous pousse à crier sur vos enfants dès qu'ils ne vous obéissent pas au doigt ou à l'œil devant eux ?

Perdre l'habitude de crier peut demander un peu de temps. Expliquez à vos enfants ce qui a tendance à vous mettre en colère et dites-leur que vous recherchez d'autres solutions pour l'exprimer. La colère est une émotion qui monte lentement. Vous avez donc le temps, quand vous la sentez poindre, de la détourner en allant faire un tour, en respirant profondément, etc. Exploitez ce moment pour faire le point sur les causes de votre irritation et sur les mots à employer pour la formuler. C'est ainsi que, peu à peu, vous parviendrez à communiquer de manière plus saine avec vos enfants.

## ADO

### Votre fille veut une contraception

Sa demande, pourtant prévisible, vous prend de court...

**O**n n'a pas toujours envie de réaliser que nos enfants grandissent ! En abordant avec vous le sujet de sa contraception, votre fille vous signifie qu'elle va avoir une sexualité et mener une vie de femme qui vous échappera. Il est donc normal que cette demande vous déstabilise. Cela vous rappelle également vos premières histoires d'amour et la façon dont vous avez vous-même abordé la sexualité. Si vous avez vécu des expériences difficiles et que vous n'en gardez pas de très bons souvenirs, prenez garde à ne pas lui transmettre vos inquiétudes. Dites-vous que votre fille est différente de vous, que son histoire n'est pas la même et faites-lui confiance pour avoir une sexualité épanouie.

À partir de 14 ans, elle peut se passer de l'accord parental pour obtenir toute forme de contraception. C'est donc qu'elle a envie de parler avec vous et vous fait confiance. Dites-lui que cela vous touche. Si sa demande vous surprend ou vous met mal à l'aise, demandez-lui un délai de réflexion. Cela vous permettra d'être plus sûre du discours que vous voulez tenir. N'attendez pas trop quand même pour lui en reparler : elle risquerait de se passer de votre avis !

Il est peu probable que votre fille soit en attente d'explications très techniques sur la sexualité. Parler contraception ensemble peut surtout être l'occasion de parler de relations amoureuses. Essayez de lui poser quelques questions tout en respectant ses propres limites et

## Notre conseil

- Conseillez à votre fille de se protéger à la fois contre les grossesses non désirées et les maladies sexuellement transmissibles : pilule et préservatif, c'est mieux !



son intimité. Cela pourra l'aider à clarifier par elle-même ce qu'elle ressent. Demandez-lui de vous parler de son amoureux, qu'elle vous décrive les traits de personnalité qu'elle aime chez lui... Vous pourrez ainsi vous assurer qu'elle ne se sent pas contrainte et qu'elle n'est pas trop inquiète. Et si elle a déjà eu une première expérience, soyez à l'écoute de ses éventuelles déceptions et faites vous possible pour la rassurer.

Vous pouvez évoquer avec elle les avantages et les inconvénients de chaque méthode de contraception mais aussi lui donner les coordonnées d'un gynécologue en qui vous avez confiance ou celles du planning familial le plus proche de chez vous. Ces professionnels sont au fait des derniers progrès en la matière et sauront poser à votre fille les questions adéquates afin de trouver la contraception la plus adaptée à son mode de vie. Mais laissez-la prendre rendez-vous et se débrouiller seule ensuite : elle comprendra que vous êtes toujours là pour répondre à ses questions et échanger avec elle en cas de besoin mais qu'elle doit désormais prendre en main sa contraception.

Merci à Rebecca Duvallet, psychotérapeute.

Sophie Pasquet

Plus de conseils sur [maximag.fr](http://maximag.fr)